



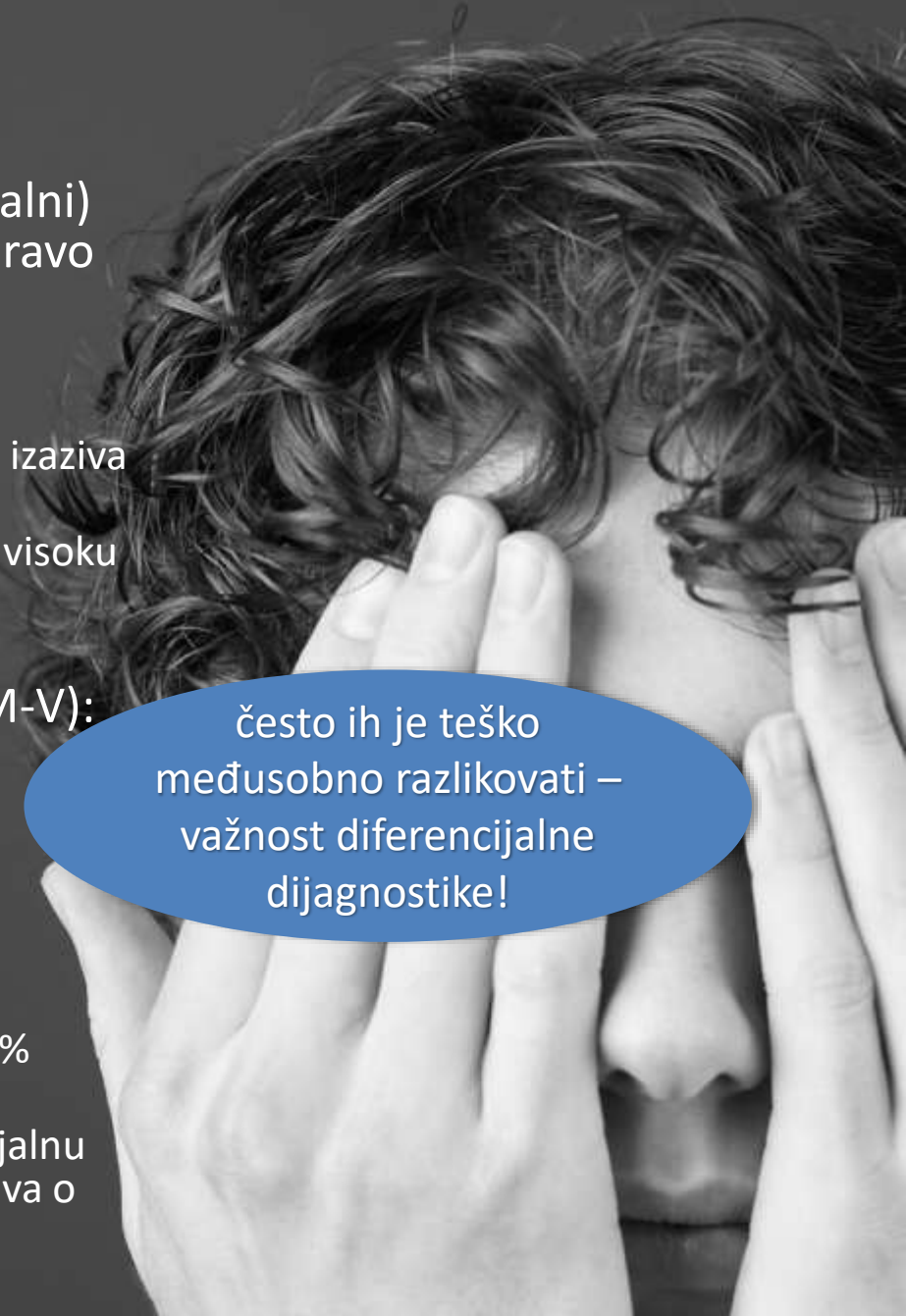
Praktikum 2



# Bihevioralno-kognitivni tretman fobija i socijalne fobije

# Fobični poremećaji

- FOBIJA – postojani i pretjerani (iracionalni) strah od podražaja ili situacije koja zapravo nije opasna
  - intenzivan strah u fobičnoj situaciji ili pri anticipiranju iste
  - izlaganje fobičnoj situaciji/objektu fobije izaziva anksioznu reakciju (do panike)
  - osoba izbjegava situaciju ili je tolerira uz visoku neugodu
- glavne vrste fobičnih poremećaja (DSM-V):
  1. **agorafobija**
  2. **specifična fobija**
  3. **socijalna fobija**
- vrlo česti
  - 60% odraslih iskazuje strahove, dok 11.3% dobiva dijagnozu specifične fobije
  - 13-14% osoba tijekom života razvije socijalnu fobiju, a 20-40% opće populacije izvještava o sramežljivosti



često ih je teško međusobno razlikovati – važnost diferencijalne dijagnostike!

# Etiologija fobičnih poremećaja (1)

- **biološka objašnjenja**
  - uloga genetike
- **evolucijska objašnjenja**
  - učestalost nekih strahova kod određenih vrsta, rano javljanje, univerzalnost kroz kulture, neki podražaji imaju veću vjerojatnost da budu zastrašujući
  - značaj za preživljavanje u primitivnom okružju (zmije, kukci, voda, ozljede, socijalna isključenost...)



# Etiologija fobičnih poremećaja (2)

- **bihevioralna objašnjenja (i)**

- **udešenost**

- genetska predisponiranost za usvajanje strahova od podražaja koji su evolucijski predstavljali prijetnju preživljavanju (Seligman, 1971) – npr. brže se usvaja strah od zmija nego od automobila
    - brzo se usvajaju, otporni su na gašenje i naizgled iracionalni
    - socijalna fobija povezana s hijerarhijskom dominacijom tipičnom za ljudsku i druge vrste – izbjegavanjem neslaganja izbjegava se napad od strane pojedinca višeg statusa koji može rezultirati socijalnom isključenošću (Ohman i Dimberg, 1978)

- **uvjetovanje**

- strahovi se usvajaju klasičnim, a održavaju instrumentalnim uvjetovanjem (Mowrer, 1960)
    - iskustvo jedne ili više traumatskih ili neugodnih situacija može dovesti do uvjetovane reakcije anksioznosti, nakon čega se anksioznost reducira izbjegavanjem zastrašujuće situacije (negativno potkrepljenje)

# Etiologija fobičnih poremećaja (3)

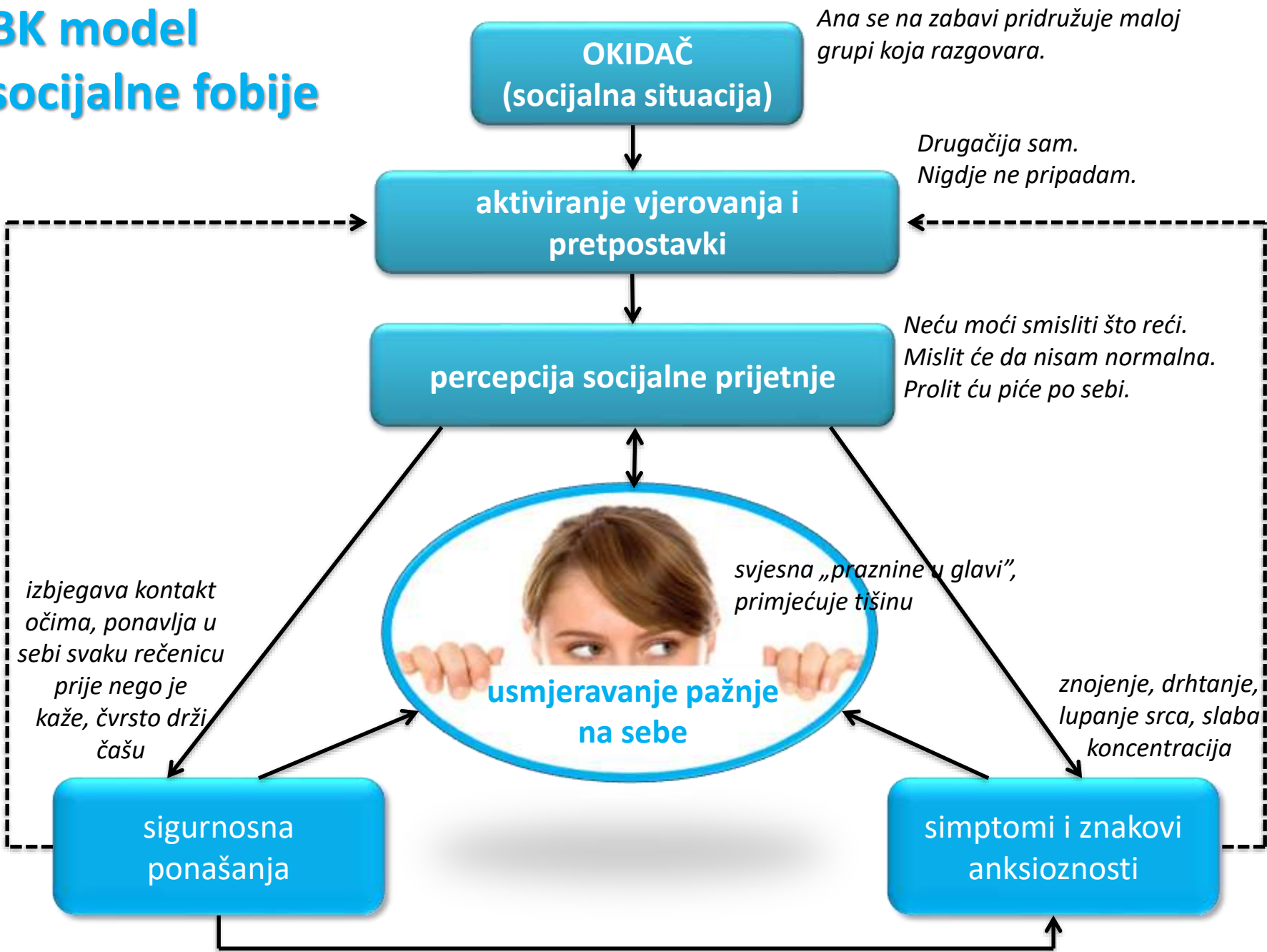
- **bihevioralna objašnjenja (ii)**
  - **modeliranje**
  - **model deficita vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
    - socijalna fobija je rezultat deficita u socijalnim vještinama
    - nedostaju li socijalno fobičnim pacijentima socijalne vještine ili ih anksioznost inhibira u korištenju vještina koje imaju? – rezultati istraživanja podržavaju i jedan i drugi zaključak!

# Etiologija fobičnih poremećaja (4)

- **kognitivna objašnjenja**

- važnost pripisivanja **značenja** fobičnim situacijama i anksioznosti
- tumačenje zastrašujuće situacije (automatske misli) određeno je specifičnim posredujućim i bazičnim vjerovanjima koja se razvijaju na temelju relevantnih (ranih) iskustava
- npr. kod socijalne fobije
  - AM: *Reći ću nešto glupo; Dosadna sam; Gubim kontrolu; Oni misle da sam glupa; Nitko me ne voli*
  - PV: *Ako šutim ljudi će misliti da sam dosadna; Ako nisam savršena ljudi će me odbaciti; Moram ostaviti dobar dojam; Ne smijem pokazati bilo koji znak slabosti (visoki i perfekcionistički standardi i potreba za odobravanjem)*
  - BV: *Glupa sam; Ružna sam; Neadekvatna sam; Različita sam od svih drugih ljudi (neprihvatljivi, neatraktivni, nekompetentni)*

# BK model socijalne fobije





# Opći plan tretmana

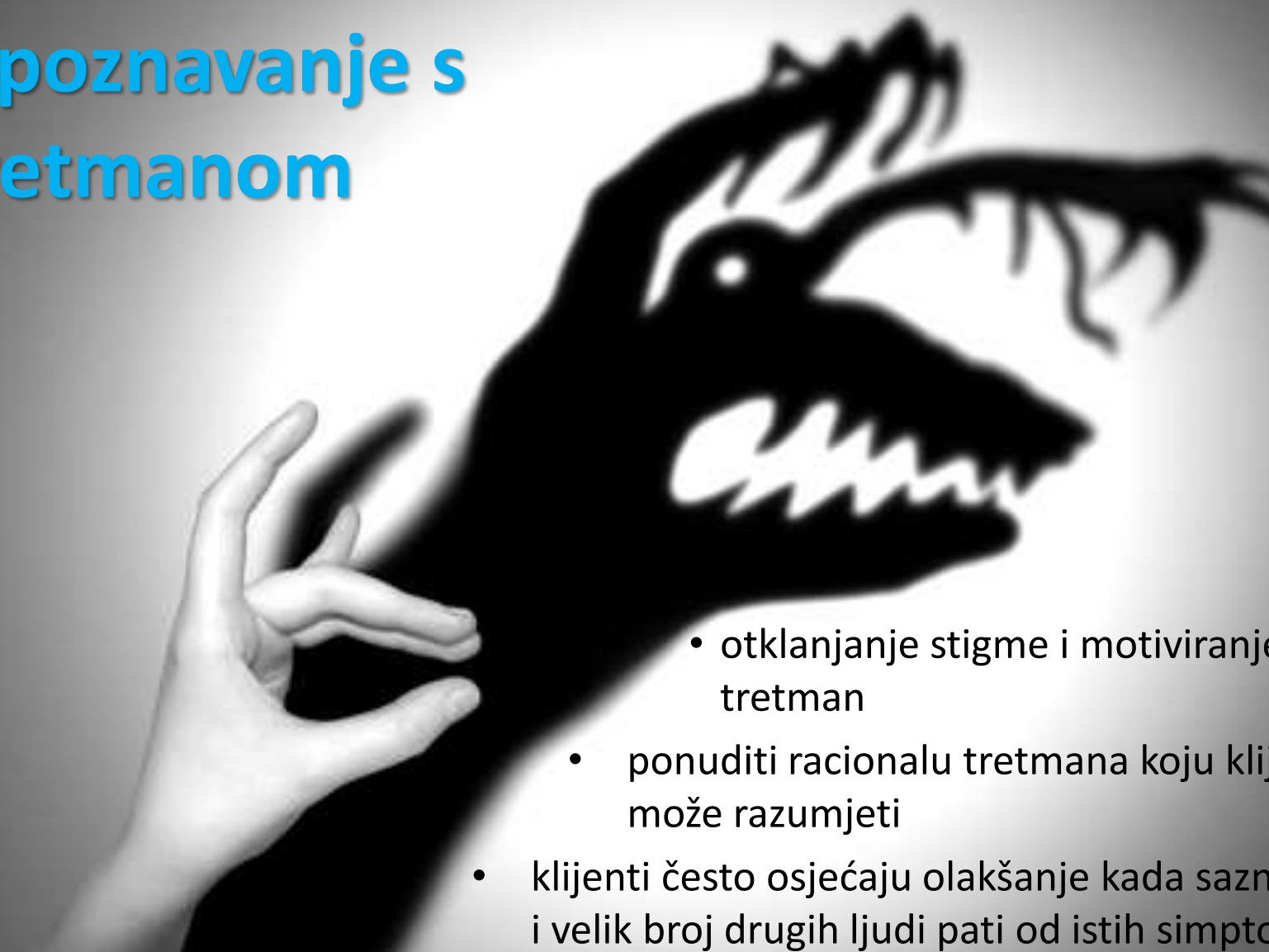
- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- izlaganje
- kognitivna restrukturacija
- trening relaksacije  
(ako je potrebno)
- trening socijalnih vještina  
(ako je potrebno kod socijalne  
fobije)
- završavanje tretmana

# Procjena

- **intervju** (posebno je važno detaljno ispitati sadržaj strahova, izraditi početnu hijerarhiju strahova, identificirati izbjegavanja i sigurnosna ponašanja, odrediti utjecaj fobije na svakodnevno funkcioniranje, postojeće vještine suočavanja i osobne resurse)
- **samomotrenje**
- **upitničke mjere**
- **bihevioralni testovi**

Prilikom definiranja ciljeva moguća su klijentova **nerealna očekivanja**.  
Postaviti ciljeve koji omogućuju održavanje napretka (uklopljene u život).

# Upoznavanje s tretmanom

- 
- otklanjanje stigme i motiviranje za tretman
  - ponuditi racionalu tretmana koju klijent može razumjeti
  - klijenti često osjećaju olakšanje kada saznaju da i velik broj drugih ljudi pati od istih simptoma te da postoje dokazano učinkoviti tretmani

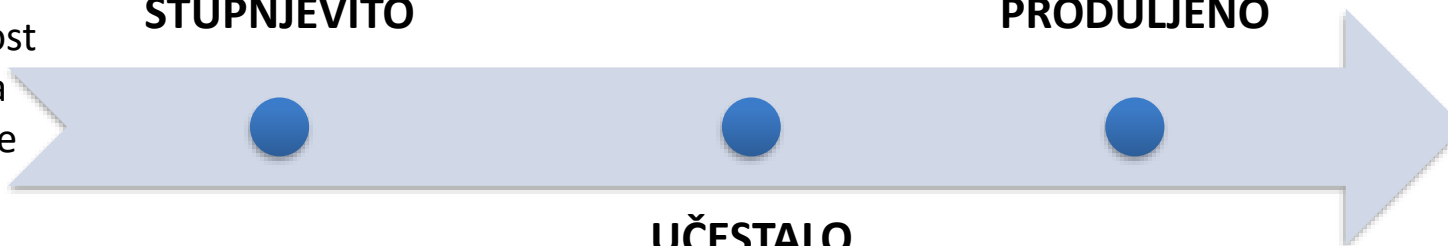
- **izlaganje**
  - *in vivo*, *in vitro*, u imaginaciji
  - postupno ili intenzivno (preplavljanje)
  - samousmjereno ili usmjereno od terapeuta

Optimalna  
učinkovitost  
izlaganja  
postiže se  
kada je  
izlaganje...

**STUPNJEVITO**

**PRODULJENO**

**UČESTALO**



**Biheviornalne  
tehnike (1)**



# Stupnjevitost

- popisati zastrašujuće situacije, procijeniti njihovu anksioznost (npr. 0-10) i poredati ih **od najmanje do najviše zastrašujućih**
- uzeti u obzir modificirajuće varijable (npr. prisutnost drugih osoba, gledanje skijaških skokova, akrobata na trapezu)

## *Primjer hijerarhije strahova kod specifične fobije*

- |   |    |
|---|----|
| • gledanje kroz zatvoren prozor na 1. katu                | 1  |
| • kroz otvoren prozor na 1. katu                          | 2  |
| • preko rukohvata na nekom od viših katova                | 3  |
| • kroz otvoren prozor kod prijatelja + 2. kat             | 4  |
| • kroz uredski prozor od debelog stakla                   | 5  |
| • penjanje na ljestve i mijenjanje žarulje u sredini sobe | 6  |
| • prelazak preko mosta blizu ograde                       | 7  |
| • ručanje u restoranu na vrhu tornja                      | 9  |
| • hodanje puteljkom po visokoj stijeni                    | 10 |

# *Učestalost i duljina izlaganja*

Zadatke treba ponavljati toliko često i dugo **dok ne prestanu izazivati anksioznost.**

Napredak je brži uz:

- kratke razmake među izlaganjima
- svakodnevno vježbanje
- više izlaganja

# *Uklanjanje sigurnosnih ponašanja*

## **Sigurnosna ponašanja inhibiraju izlaganje – moraju se ukloniti!**

- npr. oslanjanje na zid ili stolac da se izbjegne nesvjestica; opažanje okoline kako bi se vizualno i auditivno čekirali znakovi opasnosti; zadržavanje daha; molitva; uzimanje alkohola ili anksiolitika...
- vjerovanje da sigurnosno ponašanje pomaže onemogućuje potpuno izlaganje fobičnom objektu/situaciji
- tehnike:
  - analiza dobrih/loših strana sigurnosnih ponašanja
  - razlozi za i protiv ideje da ta ponašanja zaista daju sigurnost
  - eksperiment u kojemu se sigurnosna ponašanja privremeno ukidaju

- **modeliranje**

- može se koristiti prije izlaganja – terapeut na svom primjeru pokazuje suočavanje s izvorom straha
- nije efikasno ako se koristi samostalno, već samo uz izlaganje



**Biheviornalne  
tehnike (2)**

- **trening relaksacije**

- relaksacija abdominalnim disanjem, progresivna mišićna relaksacija
- koristan kod klijenata koji doživljavaju ekstremnu anksioznost tijekom izlaganja odnosno tjelesne simptome koji ometaju izvedbu
- OPREZ! – paziti da se ne koristi kao sigurnosno ponašanje



**Biheviortalne  
tehnike (3)**

- **trening socijalnih vještina** (*specifično za socijalnu fobiju*)
  - vještine predstavljanja, odabira pravih tema za razgovor, aktivno slušanje, kontakt očima, započinjanje socijalnih aktivnosti, započinjanje i održavanje prijateljstva...



**Biheviornalne  
tehnike (4)**

# Kognitivne tehnike (1)

- **kognitivna restrukturacija**
  - prepoznavanje, evaluacija i modifikacija disfunkcionalnih misli i vjerovanja vezanih uz izvor straha

## Automatska misao

“Zablokirat ću i neću znati ništa reći.”

“Jako ću se znojiti i svi će to vidjeti. Pitat će se: što se s njim događa?”

“Postavljat će pitanja i neću znati odgovore.”

## Racionalni odgovor

“Dosad nisam nikad zablokirao.”

“Uvježbat ću se pa je manje vjerojatno da ću zablokirati.”

“Većina će shvatiti da sam nervozan oko izlaganja, možda i neće primijetiti.”  
“Možda se neću znojiti.”

“Znam to bolje od njih, vjerojatno ću znati odgovore.” “U redu je reći: ne znam, ali saznat ću i ispričati vam.”



## Kognitivne tehnike (2)

- **bihevioralni eksperiment**
  - postavljanje eksperimenta s ciljem provjere točnosti određene pretpostavke
- **analiza dobiti i gubitaka**
  - preciziranje što se sve dobiva i gubi zbog vjerovanja i ponašanja povezanih s fobijom
- **vođena pozitivna imaginacija**
  - vođenje klijenta kroz predodžbu u kojoj se uspješno suočava s izvorom straha

# Poteškoće u tretmanu

- poteškoće s izlaganjem (npr. odbijanje izlaganja, zahtijevanje potpune sigurnosti, nemogućnost postizanja dovoljno intenzivne anksioznosti, poteškoće s izradom hijerarhije)
- neizvršavanje domaćih zadaća
- početni strah od procjene i osuđivanja terapeuta (kod socijalne fobije)
- samokritičnost
- strahovi terapeuta



# Privođenje tretmana kraju

- kriteriji završavanja terapije:
  - značajno smanjenje anksioznosti
  - izlaganje na svim stupnjevima hijerarhije
  - odsustvo sustavnog izbjegavanja
  - primjena vještina izlaganja i kognitivnog restrukturiranja
- prorjeđivanje termina; samostalno osmišljavanje izlaganja
- suočavanje s budućim problemima i opcija kontaktiranja terapeuta



A black and white photograph of a person holding a white card in front of their face. The person's hair is visible at the top, and their hands are holding the card. The word "Hvala!" is written in blue on the card. The background is a light-colored wooden wall.

**Hvala!**