

Praktikum 2



don't panic

# Bihevioralno-kognitivni tretman paničnog poremećaja

# Napad panike

Iznenadna, neočekivana pojava intenzivne nelagode i/ili straha praćena nizom tjelesnih i kognitivnih simptoma:

- lupanje srca ili ubrzan puls
- znojenje
- drhtanje ili tresenje
- osjećaj nedostatka zraka
- osjećaj gušenja
- bol ili neugoda u prsima
- mučnina ili želučane tegobe
- vrtoglavica, nestabilnost, ošamućenost ili nesvjestica
- navala topline ili hladnoće
- parestezije
- derealizacija ili depersonalizacija
- strah od gubitka kontrole ili ludila
- strah od smrti

**Nagli početak i relativno kratko trajanje.**

**Neočekivani ili situacijski napadi.**

**Potreba da se što prije potraži pomoć.**

**Moguća pojava straha od novih napada, kao i izbjegavajućeg ponašanja.**

# Panični poremećaj

Mnoge osobe s  
paničnim  
poremećajem  
zbog napada  
značajno mijenjaju  
svoje ponašanje i  
mogu razviti  
agorafobiju.

Razlikovati  
panični  
poremećaj  
od drugih  
poremećaja!

- ponavljajući neočekivani napadi panike
- zabrinutost zbog mogućeg ponavljanja napada i njihovih posljedica i/ili izbjegavanje situacija u kojima bi se napad mogao ponoviti

# Prevalencija i životni tijek

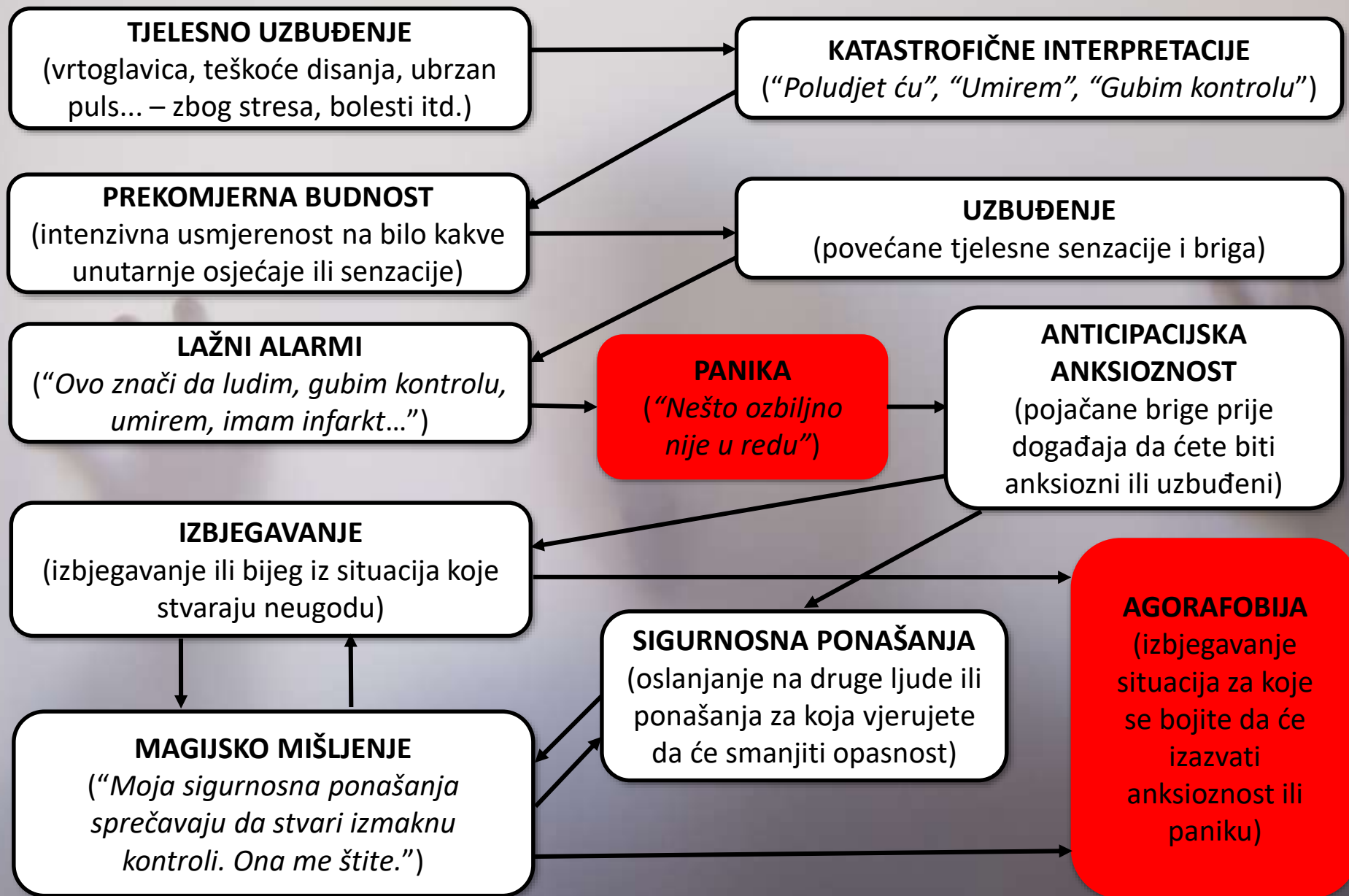
- tijekom života panični poremećaj razvije **2-3%** opće populacije
- češći u žena (**2Ž : 1M**)
- najčešće se javlja u mlađoj životnoj dobi (**20 – 40 godina**)
- ostali rizični čimbenici: genetika, neke osobine ličnosti, okolinski čimbenici
- povezanost s lošijim financijskim, obrazovnim, radnim i bračnim statusom



# Etiologija paničnog poremećaja

- **biološki čimbenici**
  - genetika; teorije hiperventilacije
- **evolucijska objašnjenja**
  - adaptivna vrijednost straha u primitivnom okružju (stvarni alarmi), ali danas takva reakcija postaje nepotrebno preosjetljiva (lažni alarmi)
- **bihevioralni modeli**
  - Mowrerova (1939) dvofaktorska teorija
- **kognitivni modeli**
  - Clarkov (1986, 1989) kognitivni model panike

# BKT model paničnog poremećaja i agorafobije



# Učinkovitost BKT-a za panični poremećaj i agorafobiju



**vrlo visoka  
učinkovitost  
(75-90%)  
za panični  
poremećaj**

- 50-70% klijenata s blagom agorafobijom nakon BKT-a funkcionira jednako dobro kao i zdrava kontrola
- dobra učinkovitost i u slučaju komorbiditeta; poboljšavaju se i komorbidna stanja
- pozitivni efekti održavaju se i u razdoblju praćenja
- manje recidiva u odnosu na lijekove

The background of the slide features a grayscale image of three people's silhouettes as they climb a steep, rocky mountain. One person is at the top left, reaching down. Another is in the middle, pushing up. A third is at the bottom, being assisted. The sky is filled with soft, white clouds.

## Opći plan tretmana

- procjena
- upoznavanje s tretmanom
- ponovno učenje disanja
- trening relaksacije (po potrebi)
- kognitivne intervencije
- bihevioralne intervencije
- suočavanje sa životnim stresom
- prorjeđivanje tretmana

# Procjena

- intervju
- upitnici
- samomotrenje
- razmatranje lijekova

**Potrebno  
je obaviti  
i liječnički  
pregled.**



# Upoznavanje s tretmanom

- psihoedukacija o paničnom poremećaju
- edukacija o BKT-u (model, očekivanja od klijenta)
- definiranje terapijskih ciljeva



# Ponovno učenje disanja

- namijenjeno smanjenju rizika od hiperventiliranja, povećanju praga za panični napad i promicanju opće opuštenosti
- postizanje ravnoteže kisika i ugljičnog dioksida kroz abdominalno disanje
- vježbati 10 min dnevno u stanju opuštenosti, kasnije tijekom razdoblja većeg stresa

**Ne koristiti  
tijekom  
napada  
panike, kao ni  
tijekom  
izlaganja!**

# Trening relaksacije

- primarno samo kod klijenata koji doživljavaju kroničnu tjelesnu napetost između epizoda panike

A black and white photograph of a man lying on his back on a couch or bed, wearing large white over-ear headphones. His eyes are closed, and he appears to be in a relaxed state. The background is a light-colored, textured surface.

**Ne koristiti  
tijekom  
napada  
panike, kao ni  
tijekom  
izlaganja!**

# Kognitivne intervencije

A black and white photograph of a person's hands pulling at their hair, suggesting distress or anxiety. The image is dark and moody, with the hands and hair being the primary focus. The person's face is partially visible, looking down, and their hands are actively pulling at their hair, which is a common gesture of stress or frustration. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the hair and the skin of the hands.

- prepoznavanje, vrednovanje i odgovaranje na negativne automatske misli
- identificiranje i modifikacija disfunkcionalnih posredujućih i bazičnih vjerovanja

# Bihevioralne intervencije (1)

- **induciranje panike**
  - umjetno izazivanje simptoma panike kojih se klijent boji i čekanje da se strah od njih smanji bez korištenja sigurnosnih ponašanja
  - tijekom i između seansi
  - cilj – dugoročno smanjivanje straha od tjelesnih simptoma
  - ključna komponenta tretmana



# Bihevioralne intervencije (2)

- **konstrukcija hijerarhije straha i izlaganje**
  - popisati situacije kojih se klijent boji i za svaku procijeniti intenzitet straha (npr. 0-10)
  - izlaganje započeti s manje i postupno se suočavati sa sve više zastrašujućim situacijama
  - izlaganje pojedinoj situaciji ponavljati toliko dugo i često dok ne prestane izazivati strah
  - ukinuti sigurnosna ponašanja

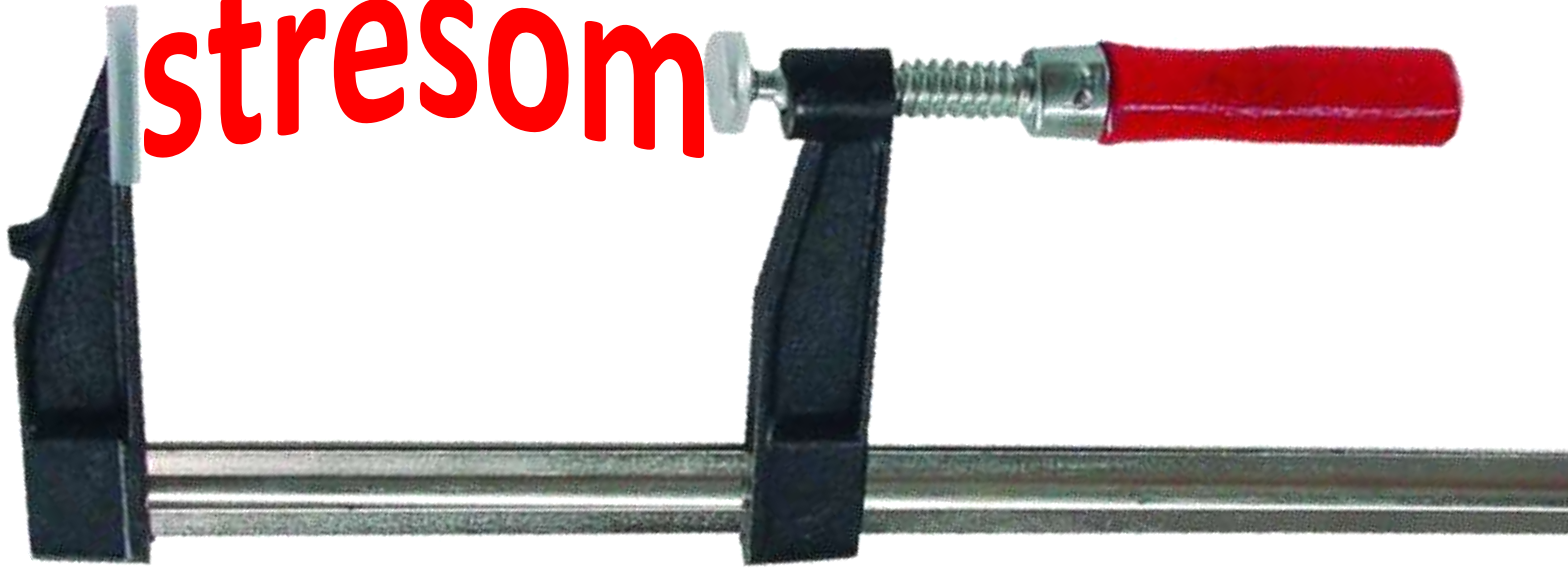


Optimalna učinkovitost  
izlaganja postiže se kada je  
izlaganje...

- **POSTUPNO**
- **PRODULJENO**
- **PONAVLJANO**



# Suočavanje sa životnim stresom



- smanjivanje opće razine anksioznosti radom na kognitivnim distorzijama o svakodnevnim životnim problemima i stresorima

# Prorjeđivanje tretmana

- preporučeno trajanje tretmana:  
12 seansi
- potkraj tretmana prorjeđivanje na  
dvotjedne ili mjesečne seanse, uz  
poticanje klijenta na samostalno  
zadavanje domaćih zadaća



# Problemi u terapiji

- strah od intrapsihičkih procesa
  - netolerancija anksioznosti
- neizvršavanje domaćih zadaća
- nerealna očekivanja



**Hvala!**