

Bihevioralno- kognitivni tretman DEPRESIJE



Zagreb, 11. travnja 2026.



Simptomi

2 tjedna

Barem 5 simptoma

Narušeno svakodnevno
funkcioniranje

Gubitak
interesa i
anhedonija

Depresivno
raspoloženje

Nesаница/
hipersomnija

Osjećaj krivnje

Osjećaj
bezvrijednosti

Suicidalne misli

Promjene
tjelesne težine
ili apetita

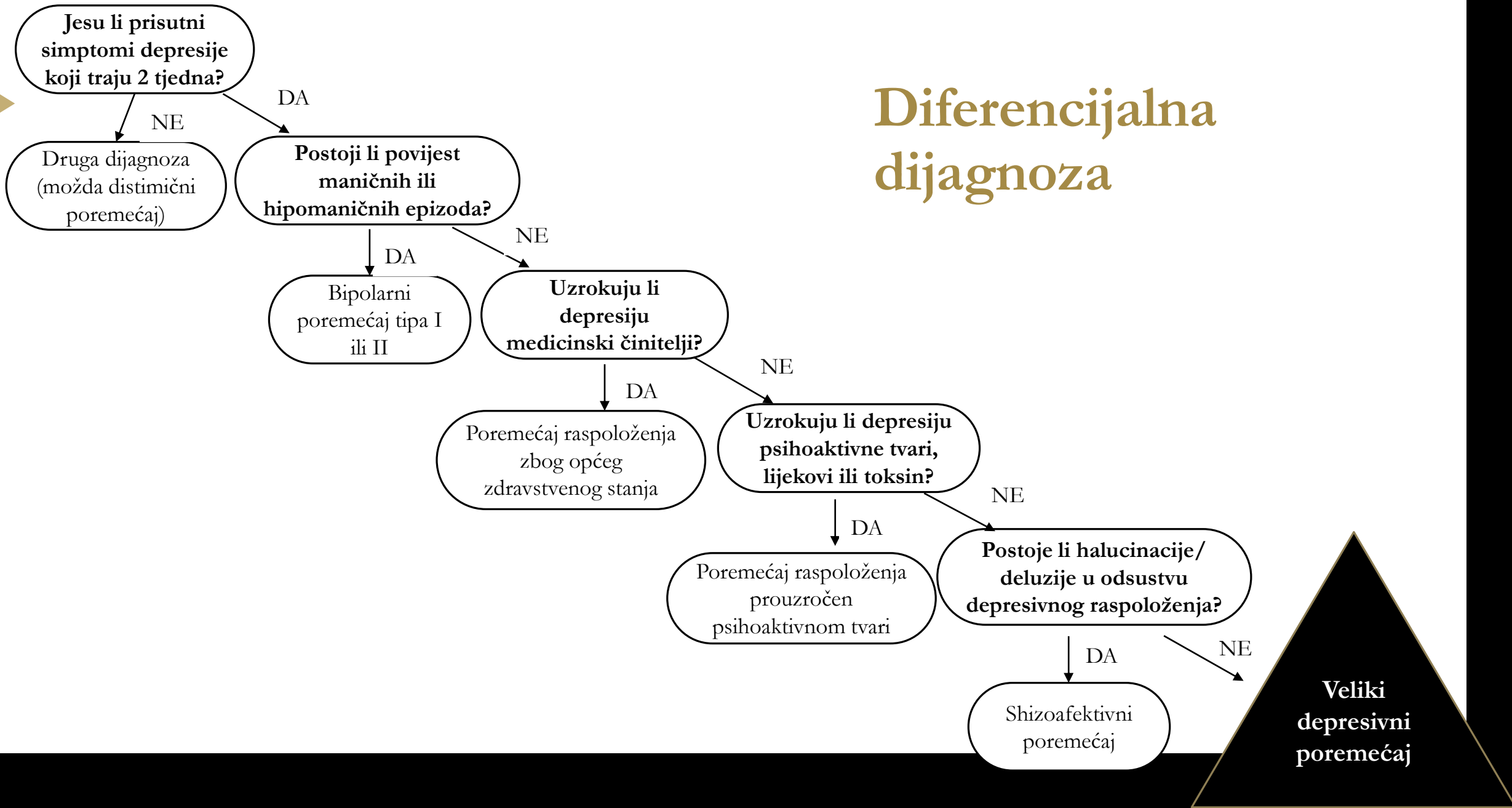
Psihomotorna
agitacija/
retardacija

Umor

Narušena
koncentracija



Diferencijalna dijagnoza





Prevalencija i komorbiditet

- 16,9%
 - Dvostruko veća za žene
 - Najveći rizik za osobe između 18 i 44 godine, najmanji za starije od 60
- Suicid
 - Žene: češći pokušaji suicida
 - Muškarci: veći broj izvršenih pokušaja
 - Visok komorbiditet
 - Panični poremećaj
 - Agorafobija
 - Socijalna fobija
 - GAD
 - PTSP
 - Poremećaji uporabe psihoaktivnih tvari
 - Različita fizička stanja i bolesti (npr. hipotireoidizam)
 - Poremećaji ličnosti

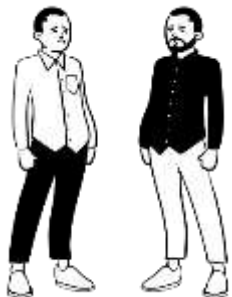
Etiologija depresije

BIOPSIHOSOCIJALNI MODEL

BIO

- **Genetski/biološki čimbenici:**
 - Heritabilnost – između 37 i 66%
 - Rano javljanje = veća heritabilnost

MZ
50%



DZ
35%



PSIHO

- **Bihevioralni čimbenici**
 - a. Model bihevioralne aktivacije
 - b. Depresija kao posljedica nedostatka vještina
- **Kognitivni čimbenici**
 - a. Beckov kognitivni model
 - b. Atribucijske teorije depresije
 - c. Wellsov metakognitivni model ruminiranja i depresije

SOCIJALNI

- **Socijalizacijski čimbenici** – socijalna mreža, partnerski odnosi
- **Interpersonalni i socijalno-bihevioralni čimbenici:**
 - a. Coyneov model interpersonalnog potkrepljenja
 - b. Joinerova interpersonalna teorija samoubojstva i depresije
 - c. Interpersonalna teorija depresije

An aerial photograph of a winding road through a dense forest, presented in a dark, high-contrast style. The road curves through the trees, creating a path that leads the eye across the frame. The image is set against a black background, which is decorated with gold-colored geometric shapes: a triangle of vertical lines in the top-left corner, a large outlined triangle in the bottom-left corner, and a grid pattern in the bottom-right corner.

Opći plan tretmana

1. Procjena
2. Upoznavanje s tretmanom
3. Utvrđivanje ciljeva
4. Bihevioralna aktivacija (planiranje potkrepljenja i raspored aktivnosti)
5. Druge bihevioralne intervencije
6. Kognitivne intervencije
7. Cijepljenje (inokulacija) protiv budućih depresivnih epizoda
8. Prorjeđivanje tretmana
9. Tretman ojačavanja

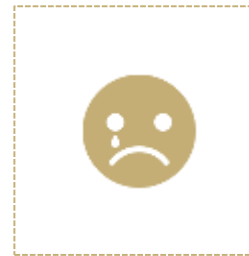
1. Procjena



1. Klinički intervju



2. Upitnici



3. Procjena
suicidalnog rizika



4. Razmatranje
uzimanja lijekova

1.1. Klinički intervju

- Ranije depresivne i manične epizode
- Povijest misli o samoubojstvu i suicidalnog ponašanja
- Zloupotreba psihoaktivnih tvari
- Anksioznost ili drugi poremećaji
- Bračni sukobi
- Precipitirajući stresori
- Medicinski faktori
- Procjena očaja

- Kognitivni faktori – automatske misli, disfunkcionalne pretpostavke i sheme, izbjegavanja, ruminacije
- Bihevioralni faktori – niska razina ponašanja, deficit socijalnih vještina
- Interpersonalni faktori – svađe, nedostatak asertivnosti, gubitak odnosa

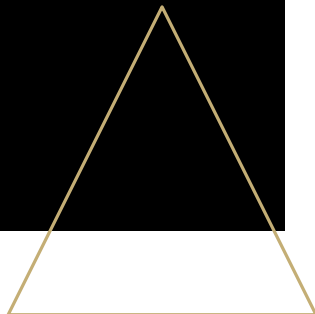


1.2. Upitnici

- BDI-II (*Beck Depression Inventory-II*)
- BAI (*Beck Anxiety Inventory*)
- QUIIDS-SR (*The Quick Inventory of Depressive Symptomatology – Self Report*)
- MCMI-III (*Millon Clinical Multiaxial Inventory*)
- BHS (*Beck Hopelessness Scale*)
- DAS (*Dyadic Adjustment Scale*)
- GAF (*Global Assessment of Functioning*)
- BSSI (*Beck Scale for Suicide Ideation*)



1.3. Evaluacija rizika od samoubojstva

- Prošle/trenutne suicidalne misli i ponašanja (aktivna/pasivna)
 - Veći rizik: spontano pričanje o suicidu, prijetnje, bilješke, osigurane metode, pokušaji, samoozljeđivanje, “teret drugima”, bez “pripadnosti”, žive sami, kronična fiz. bolest, alkohol/droge, starija dob, nedavni gubici, očaj
 - DIREKTNA komunikacija o suicidu – želja, namjera, razlozi za život, kontrola misli, pasivnost, dostupnost metoda, planovi, motivi, zaštitni faktori
 - UGOVOR – o nepokušavanju samoubojstva, po potrebi hospitalizacija
- 



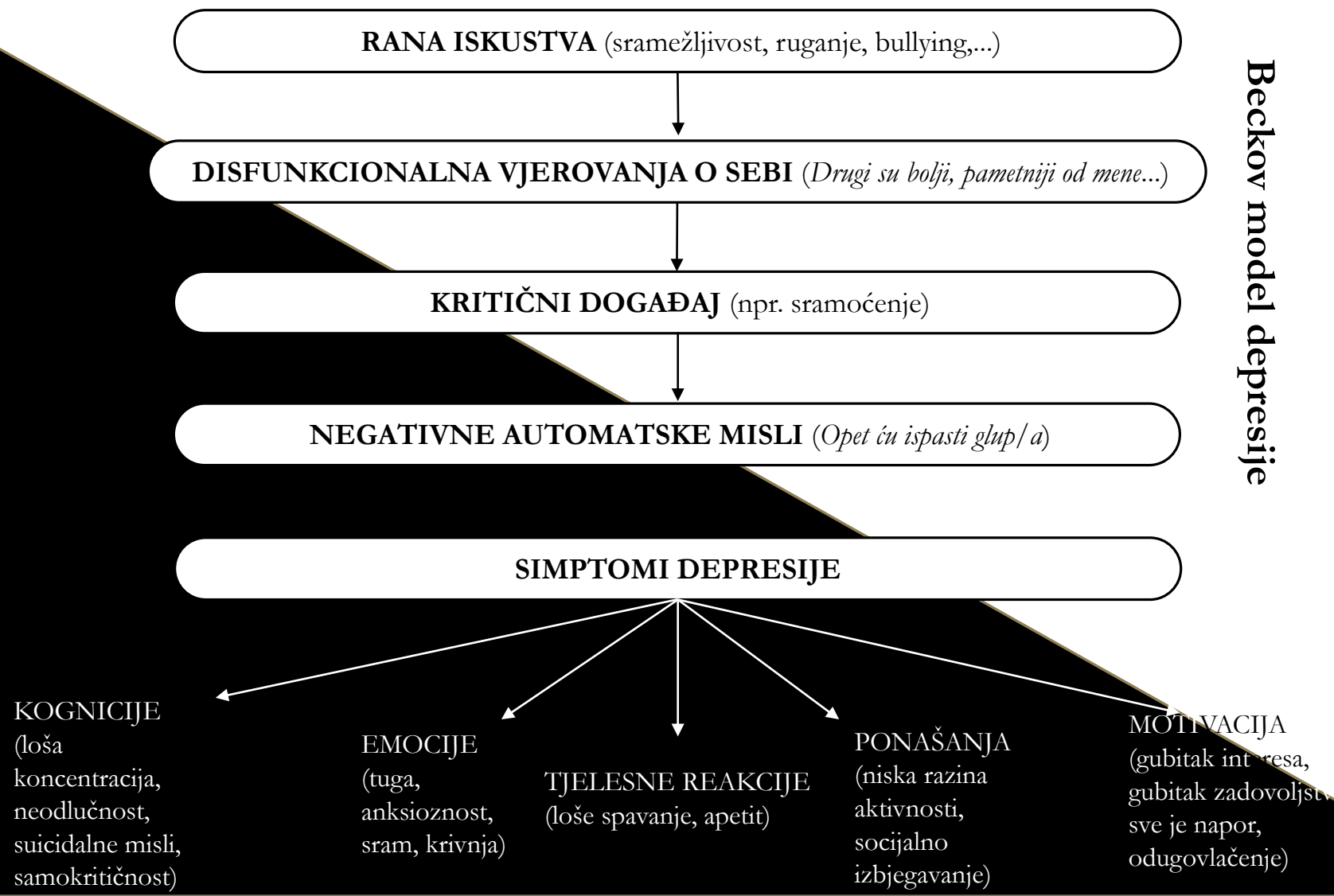
1.4. Razmatranje lijekova

- Svima dati tu mogućnost
- Lakša depresija – moguće bez lijekova
- Umjereni depresija – kombinacija antidepresiva i BKT
- Teže depresije – obavezni lijekovi, EKT
- Vrste lijekova za depresiju: antidepresivi, antipsihotici, litij, tiroidni lijekovi
- Kombinacija lijekova i BKT-a smanjuje vjerojatnost recidiva

2. Upoznavanje s tretmanom

Psihoedukacija o depresiji

Upoznavanje s bihevioralno-kognitivnim pristupom





3. Utvrđivanje ciljeva


- Osobito važno za beznadne klijente
- Koristiti rezultate procjene za praćenje napretka
- Opći ciljevi:
 - Smanjiti ili ukloniti suicidalni rizik
 - Povećati razinu aktivnosti
 - Povećati ugodna i potrepljujuća ponašanja
 - Povećati i poboljšati socijalne odnose
 - Poboljšati samopoštovanje
 - Smanjiti samokritičnost
 - Smanjiti negativne automatske misli i ruminiranja
 - Promijeniti disfunkcionalne pretpostavke
 - Pomoći pacijentu razviti kratkoročnu i dugoročnu pozitivnu perspektivu
- Kratkoročni i dugoročni ciljevi:
 - Uvođenje/povećanje fizičke aktivnosti vs. učenje nove vještine, gubitak tj. težine
- Duboki ciljevi: biti bolji partner, bolji prijatelj, razviti karakterne snage i/ili vrijednosti koje daju smisao životu

4. Bihevioralna aktivacija

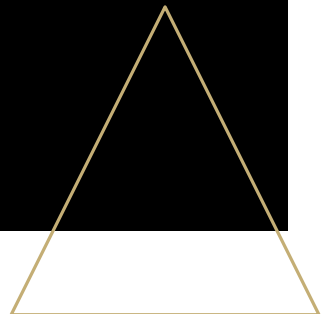
- I. **Tjedni raspored aktivnosti:** praćenje tjednih aktivnosti te razine ugone i osjećaja postignuća
- II. **Planirani raspored aktivnosti:** planiranje rasporeda s aktivnostima koje su nekad predstavljale ili bi mogle predstavljati užitak
- III. Procjena očekivane razine ugone i osjećaja postignuća za planirane aktivnosti
- IV. Uključivanje u aktivnosti i procjena stvarne razine ugone i osjećaja postignuća

DAN / SAT							
06 - 07							
07 - 08							
08 - 09							
09 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							
22 - 23							
23 - 24							
00 - 01							
01 - 02							
02 - 03							
03 - 04							
04 - 05							
05 - 06							

Tablica za selfmonitoring

- 
- Popis primjera ugodnih aktivnosti
 - Istraživanje okidača za depresivno raspoloženje ili ponašanje
 - Istraživanje posljedica depresivnog ponašanja
 - Identificiranje ciljeva
 - Postupno zadavanje zadataka
 - Samopotkrepljivanje
 - Smanjivanje ruminiranja i pretjerane usmjerenosti na sebe
 - Trening socijalnih vještina
 - Trening asertivnosti
 - Trening rješavanja problema

5. Druge bihevioralne intervencije



- Psihoedukacija o kognitivnim distorzijama
- Identifikacija i kategorizacija negativnih automatskih misli
- Identifikacija disfunkcionalnih pretpostavki i negativnih shema
- Trening reatribucije
- Kognitivna restrukturacija
 - Analiza cijene i dobiti
 - Traženje dokaza
 - Definiranje pojmova
 - Silazna strelica
 - Dvostruki standardi

6. Kognitivne intervencije

7. Inokulacija protiv budućih depresivnih epizoda

- Postoji li obrazac u čimbenicima koji prethode depresivnim epizodama?
- Koje strategije klijent može primijeniti u suočavanju s njima?



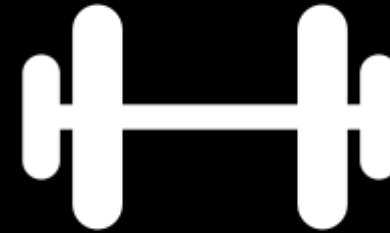
8. Prorjeđivanje tretmana

- Prorjeđivanje seansi
- Ohrabrivanje klijenta na samostalno osmišljavanje zadaća
- Ispunjavanje upitnika



9. Tretman ojačavanja

- Za klijente s ponavljajućim epizodama:
 - a. Kontinuirani tretman antidepresivima
 - b. Periodične seanse osnaživanja
 - c. MBCT (*Mindfulness based cognitive therapy*)



Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji

Deficiti u rješavanju problema: Npr. *Usamljen sam.* → *Koji su resursi koje imate? Tko su ljudi koje poznajete? Kako možete upoznati ljude? Kako možete produktivnije provesti vrijeme kada ste sami?*

Bazično održavanje zdravlja: usmjeravanje na temeljne bihevioralne vještine (održavanje higijene, pravilne navike spavanja, adekvatan režim prehrane, posvećivanje pažnje medicinskim problemima), evaluacija nesvjesne i aktivne suicidalne orijentacije

Nesanica: higijena sna, kognitivna terapija za nesanicu, terapija ograničavanja spavanja
Hipersomnija: raspored aktivnosti, korištenje alarma, promjena lijekova koji izazivaju usporenost, korištenje modafinila

Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji



Komunikacijske i socijalne vještine: trening asertivnosti, komunikacijski trening, uzajamno rješavanje problema, trening u vještinama pregovaranja

Neslaganje u braku ili odnosu: opcija zajedničke terapije, kognitivno-bihevioralne intervencije, podučavanje prihvatanja problema



Beznađe: testiranje klijentovih pretpostavki, npr. *Moje raspoloženje će uvijek biti negativno.* → identificirati trenutke kada je raspoloženje bolje

Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji

Samokritičnost zbog vlastite depresije i opća samokritičnost: psihoedukacija i normalizacija (depresija nije izbor), identifikacija samokritičnih misli i pronalazak alternativa

Neizvršavanje domaćih zadaća: tretiranje razloga za neizvršavanje kao AM koje treba vrednovati (unaprijed predvidjeti i preispitati), davanje racionalne i pohvala za izvršavanje, modeliranje, pisanje zadaće o razlozima neizvršavanja zadaće, samostalni izbor zadaće, smanjenje opsega zadaće

Nedostatak motivacije: poglavlje o motivaciji iz knjige *Pobijedite tugu prije nego ona pobijedi vas: Kako prevladati depresiju*, identifikacija ciljeva i navika koje bi život učinile boljim, usmjerenost na sposobnost toleriranja neugode, samopotkrepljivanje

Otkrivanje i otklanjanje problema u terapiji

Strah od pogrešaka: *Koje su posljedice perfekcionizma? Što je najgore u pogrešci? Zašto su pogreške toliko uobičajene? Zašto su pogreške dobre?*, osvijestiti da su pogreške dio napretka, pomoći klijentu da razvije prihvaćajući glas

• **Neodlučnost:** pomoć u donošenju odluka na temelju ciljeva i vrijednosti, istraživanje kratkoročnih i dugoročnih dobiti od donošenja odluke te troškova neodlučnosti, prihvaćanje sumnje, odbijanje savršenstva kao cilja

••• **Ruminacija:** istraživanje prirode ruminacija i alternativa

Hvala na pažnji!