

Psihologija anksioznosti

Aleksandra P. Meško

spec. klinične psihologije

Čustva ...

Strah:

= neprijetno čustvo, ki ga doživimo v situaciji, v kateri je ogroženo naše življenje ali zdravje,
= neposreden odgovor na nevarnost.

Strah nama da energijo za beg.

Vrste strahu (Milivojević, 2008)

	sedanjost/ prihodnost	zaznana situacija (nevarnost)	vedenje
STRAH	sedanjost	<i>"Točno vem, česa se bojim." "Poznam izhod /rešitev."</i>	bežim
PANIKA	sedanjost	<i>"Vem, česa se bojim." "Vem, da obstaja izhod, vendar ne vem kje je." "Nekaj moram narediti, ampak ne vem točno kaj."</i>	beganje sem in tja, poskusi in napake.
GROZA	sedanjost	<i>"Vem, kaj je nevarnost." "Ni izhoda." "Nič ne morem narediti."</i>	zamrznem, otrpnem
TREMA	prihodnost	<i>"Bojim, se da bom naredil nekaj narobe in izpadel slabo v očeh drugih." (npr., izpit, nastop)</i>	priprava (npr., učim se, vadim za nastop...)
ZASKRBLJENOST	prihodnost	<i>"Kaj, če se bo zgodilo nekaj slabega..." (prometna nesreča, bolezen, izguba službe...)</i>	priprava (naredim načrt ukrepov, če bodo šle stvari narobe)
ANKSIOZNOST	prihodnost	<i>"Ne vem čisto točno, česa se bojim." "Življenjske okoliščine pred menoj so zahtevne." "Ne vem, če bom zmogla... to, kar je pred menoj presega moje sposobnosti..."</i>	ne vem točno, kaj naj naredim... iščem varnost in predvidljivost ...

Kako obvladujemo anksioznost in druge vrste strahu?

- različne substance (alkohol, anksiolitiki ...)
- izogibanje
- preusmerjanje pozornosti
- relaksacijske vaje
- afirmacije, pozitivne avto-sugestije
- iskanje zagotovil (pri drugih ljudeh, po internetu ...)
- preverjanje
- analiziranje ali premlevanje nekega problema(ruminacije)
- nadzorovanje misli (odganjanje določenih misli ali podob)
- postopki (kompulzije): miselni in/ali fizični, itd.

Psihiatrične klasifikacije ...

Anksiozne motnje:

Fobije

Panična motnja

Socialna fobija

Generalizirana anksiozna motnja

Obsesivno kompulzivna motnja

Posttravmatski stresni sindrom

Kaj je skupno različnim anksioznim motnjam?

- a) pogosto doživljanje anksioznosti (ali drugih vrst strahu)

- b) pretirano obvladovanje anksioznosti oziroma **borba proti anksioznosti**

Opredelitev OKM

- vsiljive misli, predstave ali impulzi =
OBSESIJE

IN/ALI

- postopki (miselni ali fizični) =
KOMPULZIJE

Kaj je ključno za razumevanje OKM?

- a) vsiljive misli (predstave ali impulzi) so bile najprej **spontane** misli ... začele so se vsiljevati. Zakaj? Ker jih je oseba proglasila za nesprejemljive, nenormalne ali nevarne ... zato jih je začela nadzorovati, obvladovati ...

- b) funkcija postopkov (kompulzij): prinesejo **trenutno** olajšanje čustvene stiske, zmanjšajo tesnobo. Ohranjajo fantazijo, da se bo zgodilo nekaj strašnega ...

Kaj je ključno v obravnavi OKM?

- Klienta „učimo“ **sprejemanja** nenavadnih misli, predstav ali impulzov. Pomembna je **sprememba odnosa** do nenavadnih misli.
- Klientu pomagamo **opuščati** različne **strategije** obvladovanja strahu (kompulzije, ruminacije, izogibanja, iskanja zagotovil, preverjanja, itd.)

Različni psihoterapevtski pristopi

- Kognitivno vedenjska
- Psihoanaliza in njene izpeljanke (psihodinamska, globinsko psihološka, razvojno analitična, relacijska)
- Systemska
- Transakcijska analiza
- Gestalt
- Integrativna
- Racionalno emotivna
- K čustvom usmerjena terapija
- Realitetna terapija
- Logoterapija
- Hipnoterapija
- Psihodrama
- Telesno orientirana psihoterapija
- itd.

Vsi pristopi niso primerni za vse vrste težav!

Študije skupnih dejavnikov: kaj vse prispeva k učinkovitosti psihoterapije?

- **Terapevtski odnos** (varnost, zanesljivost, zaupanje ...)
- **Terapevtova osebnost** (lastnosti kot so empatičnost, toplina, razumevanje, itd.)
- **Klientove značilnosti**, ki niso povezane z diagnozo ali vrsto težave (iniciativnost, motiviranost, pripravljenost na majhna tveganja ...)
- **Izven terapevtska situacija** (življenjske okoliščine, socialna podpora mreža)

Kontinuum:

teorija skupnih dejavnikov –

empirično podprta psihoterapija (dokazovanje učinkovitosti posameznih pristopov, metod in tehnik)



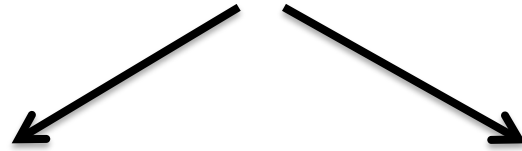
skupni dejavniki

(odnos, osebnost
terapevta in klienta,
zunanji dejavniki, itd.)

posamezni empirično

**podprti koncepti in
tehnike**

Psihoterapevtske teorije



Zakaj?

npr., psihoanaliza
in vse njene izpeljanke

“Kaj so vzroki?”, “Zakaj se je razvila določena osebnostna struktura?”

“Zakaj se je razvila določena psihološka motnja?”

Kako?

npr., Palo Alto šola
(Watzlawick in dr.) in
3. val KVT

“Kako ljudje rešujemo probleme?”, “Na kakšen način se problemi ali simptomi vzdržujejo ali podkrepljujejo?”

Pristopi, ki raziskujejo načine reševanja problemov (usmerjeni so na vprašanje KAKO?) ugotavljajo:

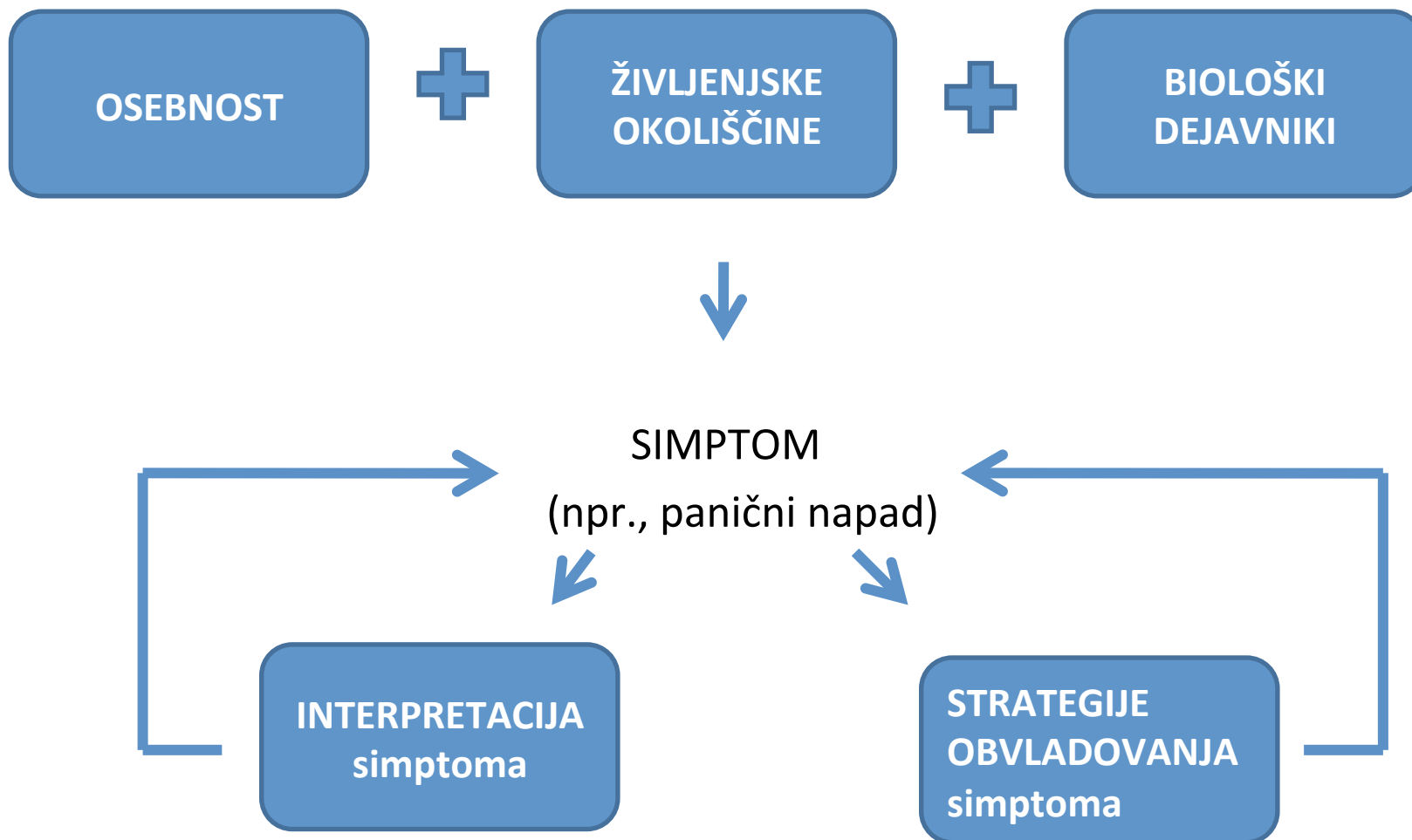
Poskušane rešitve so lahko problem!

- preprost primer: nespečnost

Obvladovanje anksioznosti je problem in ne rešitev!

ZAKAJ anksioznost? KAKO jo obvladujemo?

Splošni model motnje



Psihološka ranljivost za razvoj anksioznih motenj

Pretirano izražene osebnostne značilnosti:

- odgovornost, zanesljivost
- perfekcionizem
- samo-kritičnost
- storilnostna naravnost
- težnja po nadzoru („Moram se imeti pod kontrolo“)
- ustrežljivost ali podredljivost v odnosih,
- itd.





Tretja generacija KVT:

- **Dialektična vedenjska terapija** (Dialectical Behavior Therapy; Linehan),
- **Funkcionalno analitična terapija** (Functional Analytic Psychotherapy; Kohlenberg & Tsai),
- **Integrativna vedenjska terapija za pare** (Integrative Behavioral Couples Therapy; Jacobbson, Christensen, Prince, Cordova & Eldrodge),
- **Na čuječnost usmerjena kognitivna terapija** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Segal, Williams & Teasdale),
- **Terapija sprejemanja in predanosti** (Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, & Wilson)

Razlika med tradicionalno in KVT tretje generacije

Tradicionalna KVT	KVT tretje generacije
<ul style="list-style-type: none">• spreminjanje disfunkcionalnih kognicij (tehnike kognitivne restrukturacije)• obvladovanje simptomov: relaksacije, distrakcije, afirmacije, stop tehnike ...• spreminjanje bazičnih prepričanj (npr. <i>Jaz sem nesposoben</i> ali <i>Jaz nisem vreden ljubezni</i>)	<ul style="list-style-type: none">• vzpostavljanje distance do disfunkcionalnih kognicij• sprejemanje simptomov: opuščanje strategij obvladovanja simptomov• opredelitev življenjskih vrednot in njihovo uresničevanje

- izobraževalne delavnice za psihologe:
Koncepti in veščine učinkovite obravnave
anksioznih motenj
- dvomesečni tečaji za ljudi z anksioznimi
motnjami

HVALA ZA POZORNOST