Kognitivno vedenjska terapija (KVT) in možnosti uporabe KVT tehnik pri obravnavi bolnikov z medicinsko nepojasnjenimi stanji v družinski medicini

Polona Selič
Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta v Ljubljani

Pričakovanja?

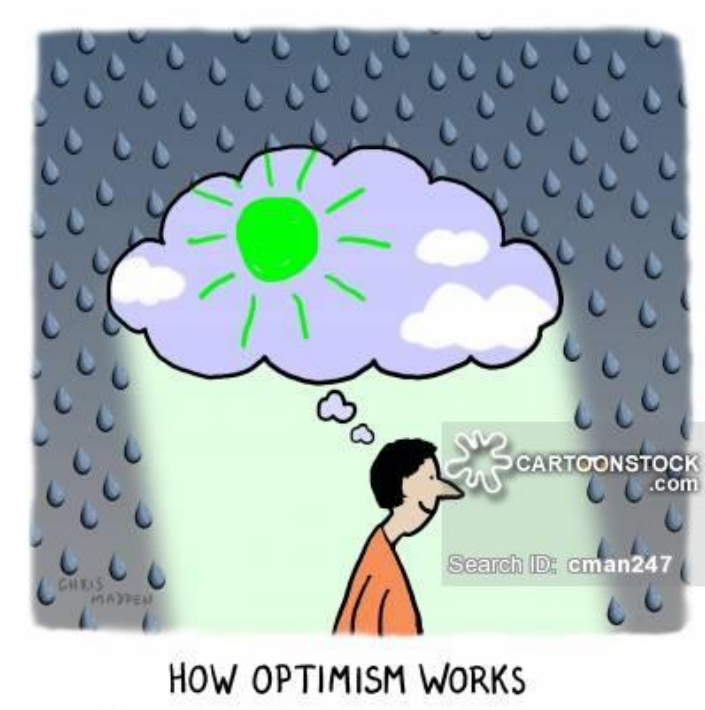
"Hello, doc. This is the 'hypochondriac.' Guess where I'm calling from?"

Možne značilnosti bolnikov v družinski medicini

- pričakovanje, da obstajajo »**telesni**« (biološki) **razlogi**
- odnos bolnika do **zdravil** (predsodki, stranski učinki, nedisciplina)
- **psiho-socialne značilnosti bolnika in okolice** lahko vzdržujejo psihične težave
- **nefunkcionalno vedenje**, o katerem bolnik samoiniciativno ne bo poročal, ovira zdravljenje (neaktivnost, umik)
- **pomanjkanje veščin v medosebnih odnosih** ali raba neustreznih vedenjskih modelov pogosto največja ovira pri reševanju in odpravljanju težav
- **stresne okoliščine** pogosto vzdržujejo ali celo poglabljajo težave, ki so ozadju bolnikovih pritožb
- **vloga svojcev** - naravnanost, prepričanja in pričakovanja.
- **osebnostne motnje** pri bolniku – ovira pri prilagajanju stresnim okoliščinam
- **sekundarna** (bolezenska) **korist telesne bolezni**

Pojmi

- **vedenjska terapija**
- **kognitivna terapija**
- **vedenjske in kognitivne tehnike**
- **sprožilni dogodek – prepričanja – posledice** (čustva in vedenje)
- **napake v razmišljanju**



Opredelitev kognitivno-vedenjske terapije

- Osnovno gibalo KVT je spreminjanje **mišljenja** (prepričanj).
- S spremembo mišljenja lahko vplivamo na spremembo **vedenja** in **čustvovanja**.
- Čustva so psihični procesi, ki predstavljajo je odziv osebe na dogodek (dražljaj), ki ga ocenjuje kot pomemben.

Prilagoditvena aktivnost na visceralni (telesni), motorični, motivacijski in mentalni ravni

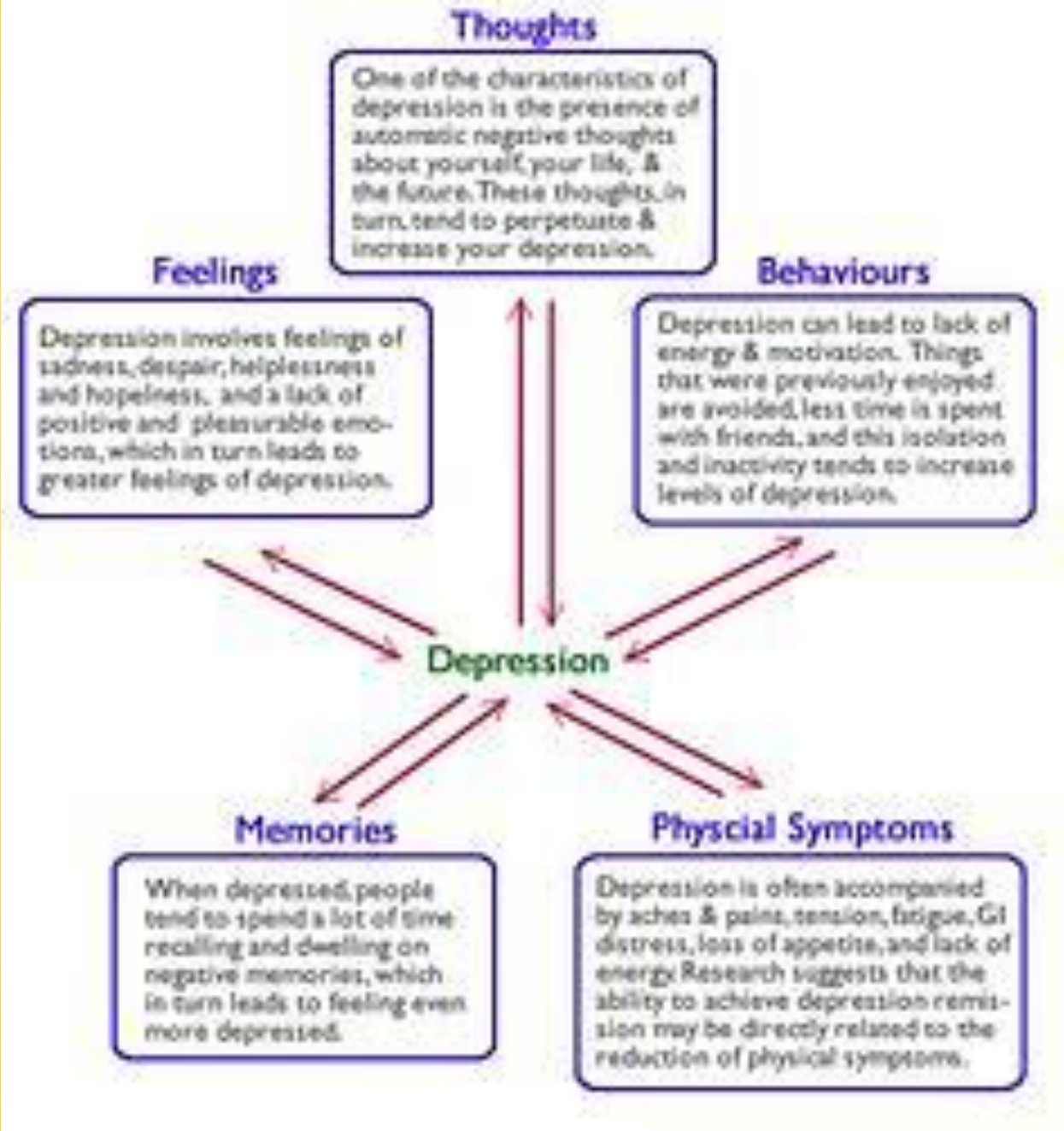
Oseba reagira na **pomen, ki ga pripiše dogodku**:

- dogodek/dražljaj zazna (**percepcija**)
- dogodku/dražljaju določi/določi pomen (**apercepcija**)
- dogodek/spremembo ovrednoti (**valorizacija**).

Negativne avtomatske misli, pravila in prepričanja

KVT: vplivamo na misli in prepričanja (referenčni okvir) → sprememba v čustvenem doživljanju in vedenju:

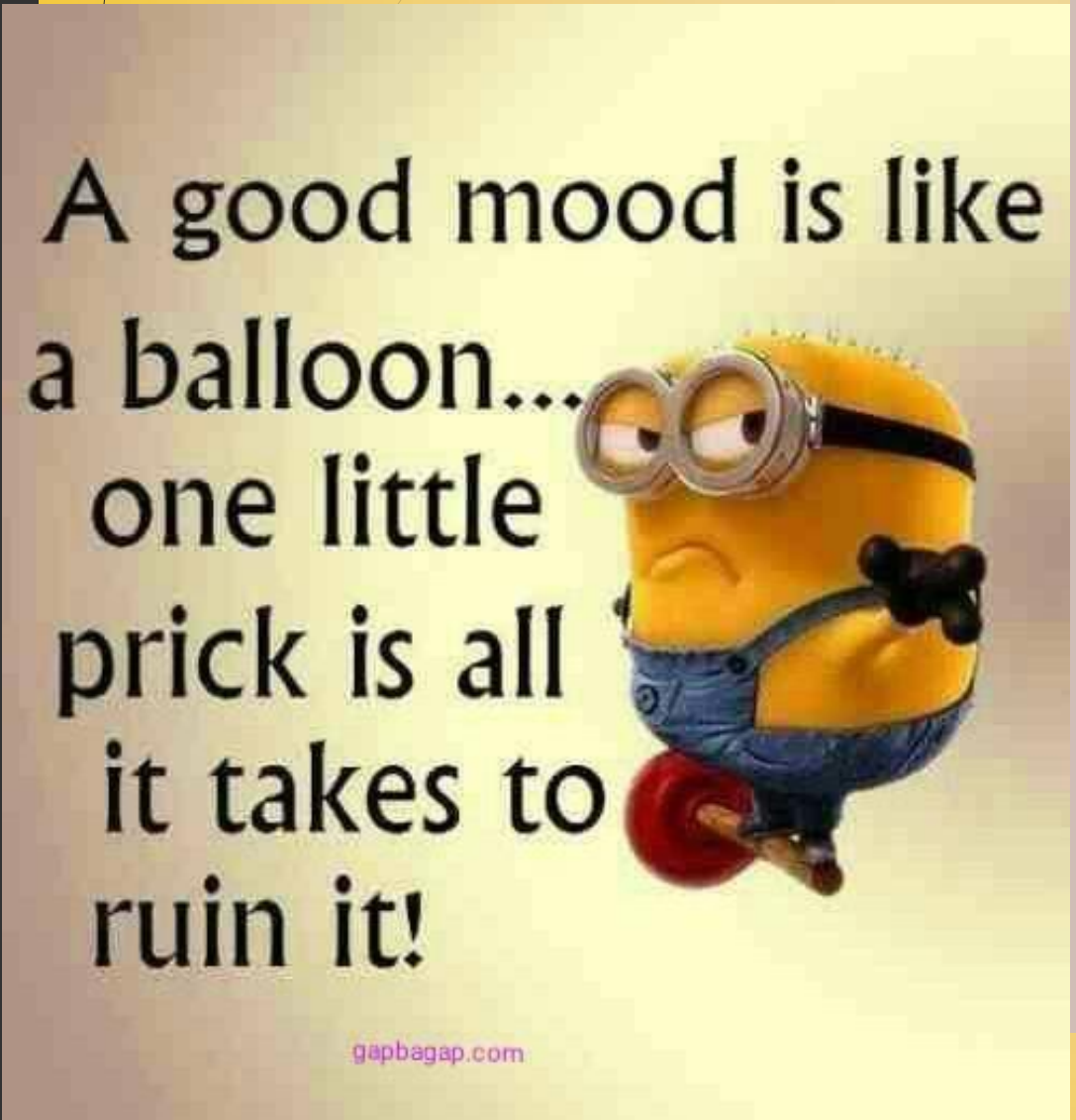
- **prepoznavanje** misli in prepričanj
- **spreminjanje**
- **nadomeščanje** motečih z bolj realnimi in funkcionalnimi mislimi in prepričanji


Thoughts
One of the characteristics of depression is the presence of automatic negative thoughts about yourself, your life, & the future. These thoughts, in turn, tend to perpetuate & increase your depression.
Feelings
Depression involves feelings of sadness, despair, helplessness and hopelessness, and a lack of positive and pleasurable emotions, which in turn leads to greater feelings of depression.
Behaviours
Depression can lead to lack of energy & motivation. Things that were previously enjoyed are avoided, less time is spent with friends, and this isolation and inactivity tends to increase levels of depression.
Depression
Memories
When depressed, people tend to spend a lot of time recalling and dwelling on negative memories, which in turn leads to feeling even more depressed.
Physcial Symptoms
Depression is often accompanied by aches & pains, tension, fatigue, GI distress, loss of appetite, and lack of energy. Research suggests that the ability to achieve depression remission may be directly related to the reduction of physical symptoms.

Skupine avtomatskih misli - napake v razmišljanju

- katastrofične misli
- razmišljanje po načelu vse ali nič
- napovedovanje prihodnosti
- »branje misli« (pripisovanje drugim)
- enačenje lastnih čustev z resničnostjo
- označevanje in ocenjevanje
- postavljanje zahtev (»moram«, »ne smem«)
- selektivno zaznavanje (miselno filtriranje)
- razvrednotenje dobrega (diskvalificiranje)
- nizka frustracijska toleranca
- postavljanje sebe v središče

Katastrofične misli



- postavite katastrofične misli v perspektivo
- upoštevajte manj grozne/strašljive razlage
- pretehtajte dokaze
- osredotočite se na to, kaj lahko storite sami + na vire, ki jih imate na razpolago

Razmišljanje po načelu vse ali nič

- bodite stvarni (realni)
- razvijte mišljenje »in-hkrati«

Napovedovanje prihodnosti

- preskusite svoje napovedi
- bodite pripravljeni na tveganja
- pretekle izkušnje ne določajo nujno tudi prihodnjih

"It's not good, coach. He suffered a traumatic blow to his ego. I can't promise anything, but with intense psychotherapy he might be back in 10 years."

»Branje misli« (pripisovanje drugim)

- poiščite alternativne razloge in razlage
- upoštevajte, da se lahko motite
- pridobite dodatne informacije

Enačenje lastnih čustev z resničnostjo

- bodite pozorni na svoje misli
- poiščite alternativne razlage položaja (kako bi gledali, če bi bili mirnejši)
- vzemite si dovolj časa, da se vam čustva umirijo
- če ne najdete razloga za čustva, jih preprosto **spreglejte!**

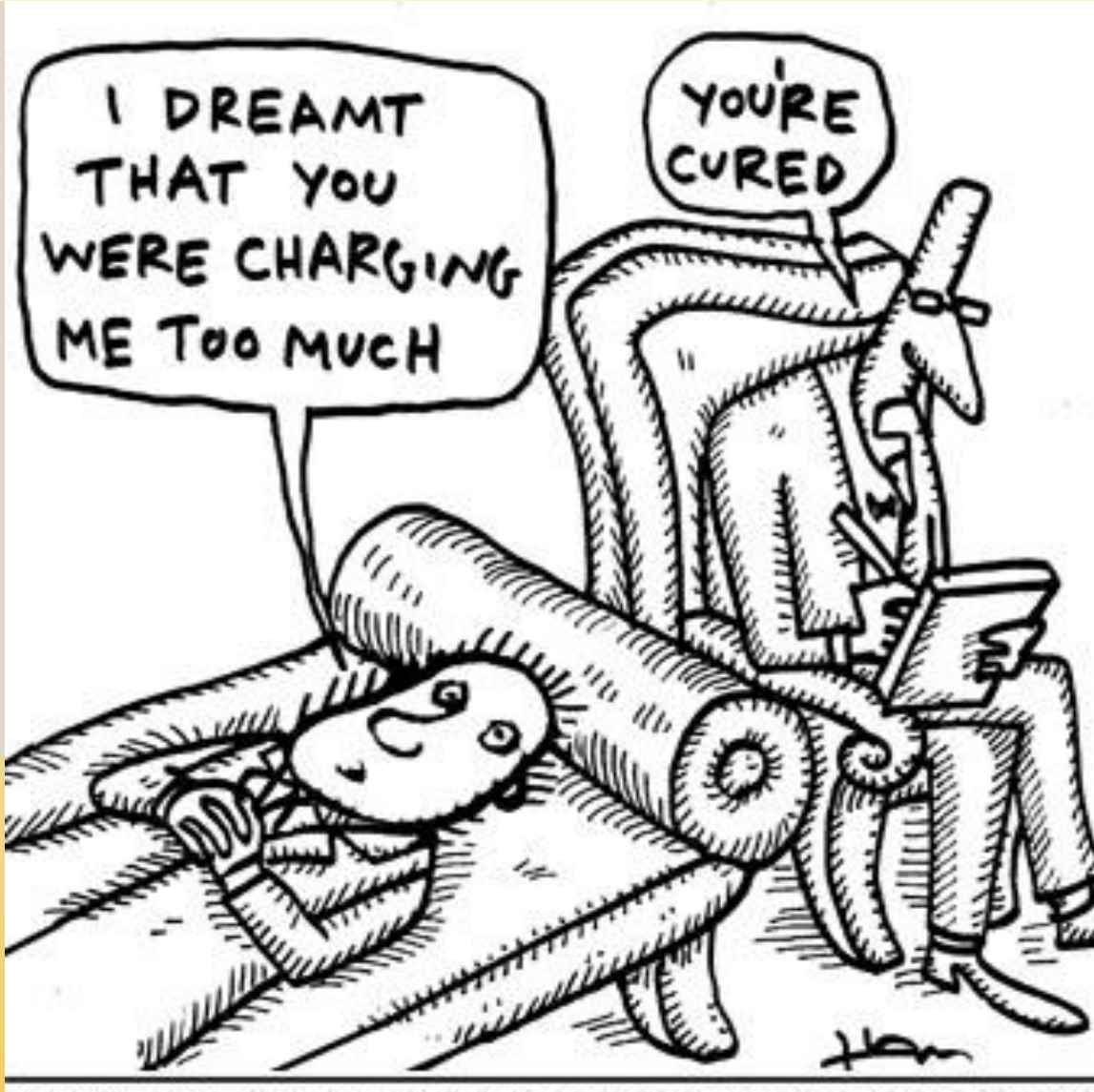
"...and so you see your unfulfilled hopes and ambitions in the form of the mailman."

Posploševanje

- ne **vse/nič**, **vedno/nikoli**; zavzemite distanco, pridobite perspektivo
- nehajte obsojati/določati
- bodite konkretni in jasni

Označevanje in ocenjevanje

- dopustite različne stopnje
- upoštevajte kompleksnost



Postavljanje zahtev (»moram«, »ne smem«)

- bodite pozorni na jezik (namesto MORAM - raje bi, želim si)
- omejite iskanje odobravanja
- sprejmite, da svet ni po vaših pravilih in merilih
- zavrzite toge zahteve, kakšni bi MORALI BITI vi, drugi ali svet

Selektivno zaznavanje (miselno filtriranje)

- raziščite svoje filtre
- zbirajte dokaze

"When I said, 'I'd like to see both of you at 2:30; Harry, I meant you and your *wife*."

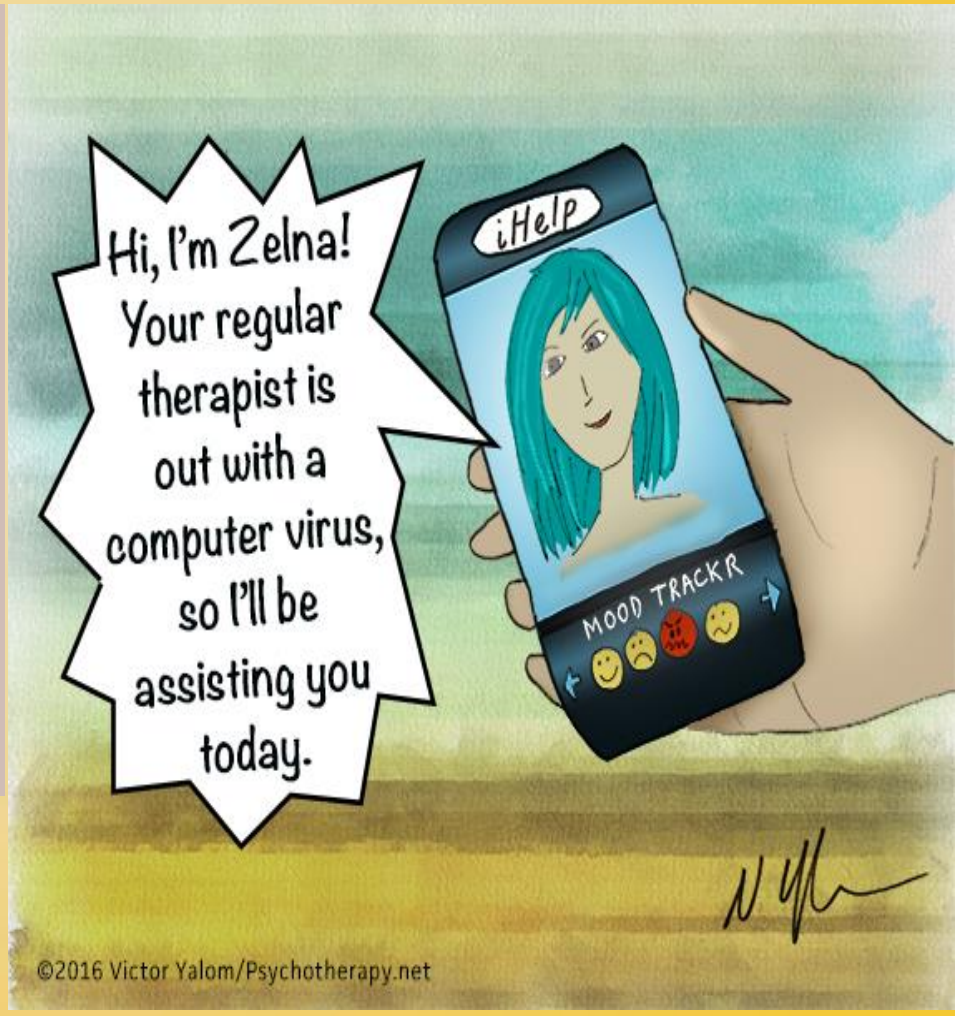
Razvrednotenje dobrega (diskvalificiranje)

- raziščite svoje odzive na POZITIVNE podatke
- vadite sprejemanje poklonov in pohval

"Put a smile on your face and the rest of your body will follow. It's not a scientifically proven theory, but it got 1,297 'likes' on Facebook!"

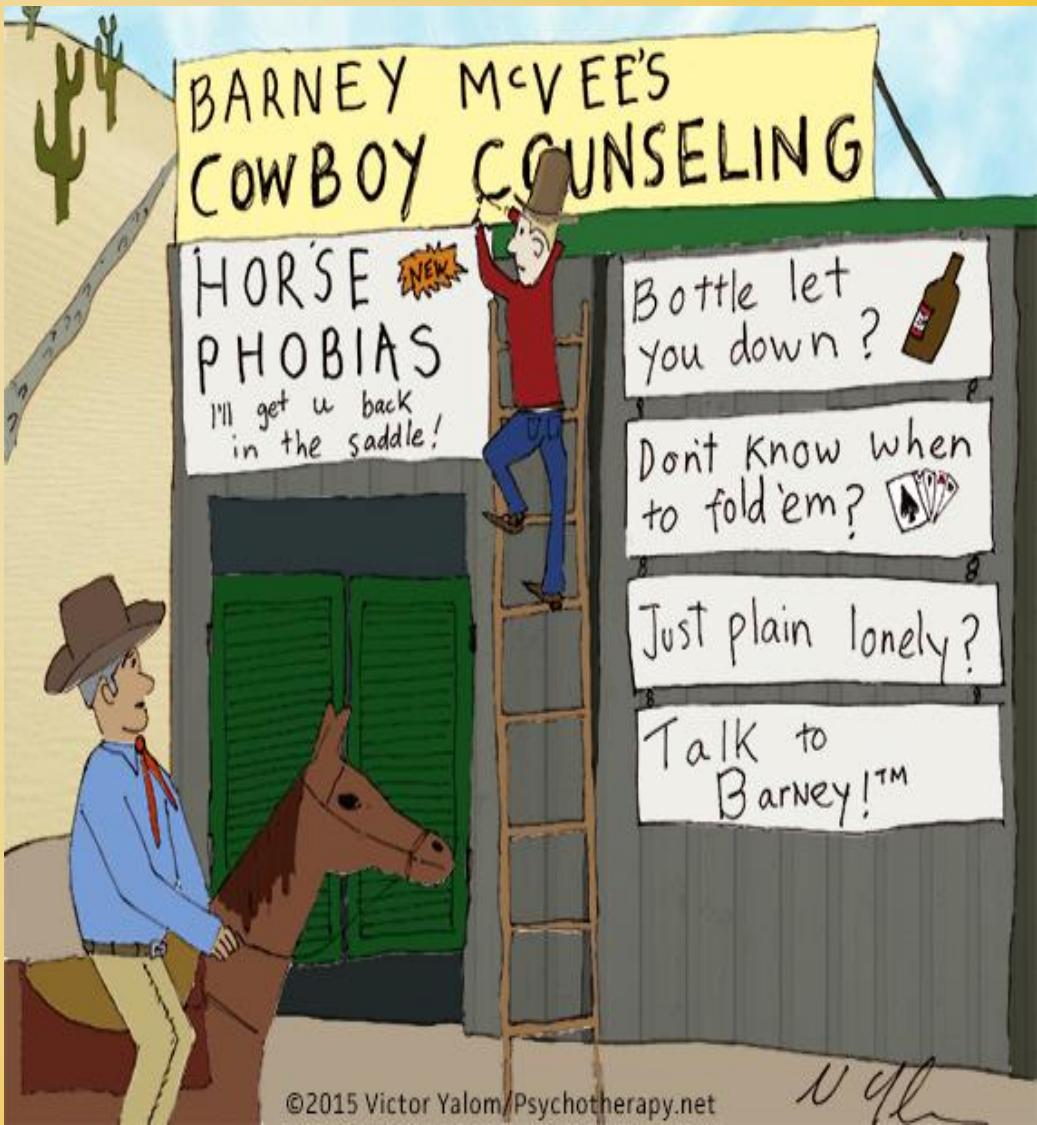
Nizka frustracijska toleranca

- prisilite se početi stvari, ki so vam v nelagodje ali neprijetne
- dajajte si sporočila, ki poudarjajo vašo zmožnost prenašati bolečine in trpljenje



Postavljanje sebe v središče

- predstavljajte si, kaj še lahko prispeva k izidu, za katerega si pripisujete osebno odgovornost
- premislite, zakaj se ljudje na določeni način odzivajo na vas



Nastanek avtomatskih misli

- **VZGOJA**
- **IZKUŠNJE**
- **OSNOVNA PREPRIČANJA** (o sebi in svetu)
- **AVTOMATSKE MISLI**

ABC model

A: SPROŽILNI DOGODEK

- okolje
- vedenje drugih ljudi
- življenjska zgodovina (osebne izkušnje)

B: MISLI

- stališča
- pravila, zahteve
- prepričanja
- pomeni

C: POSLEDICE

- čustva
- telesni občutki
- vedenje (konstruktivno, destruktivno)

Uporaba KV principov v družinski medicini

- kot del **celostne obravnave** bolnika
- potrebna velika mera **previdnosti**, **samokritičnosti** in **občutljivosti** (če/ker zdravnik ni educiran kot KV terapevt)
- zavedanje lastnih **napak v razmišljanju** (vplivajo na zaznavanje, odločanje in vedenje)

"This baby announces 'Your time is up' in a warm but authoritative voice."

SKRBNA OCENA KOT INTERVENCIJA (PPP OCENA)

Skrbna ocena stanja (**dejavno poslušanje** kot del skrbne ocene):

terapevtski učinek ➔ možna sprememba bolnikovih **prepričanj** ➔

boljše **razumevanje** lastnega stanja pri bolniku (npr. bolečine, bojazni).

PPP = predisposing, precipitating & perpetuating factors

CILJ: omejiti delovanje **ohranjevalcev**, preprečiti pojavljanje novih **sprožilcev** in zmanjševanje učinka dejavnikov, povezanih z **nagnjenostjo** za MNS

ABC model in PPP ocena

DOVZETNOST, NAGNJENOST - B: MISLI

- stališča
- pravila, zahteve
- prepričanja
- pomeni
- A: življenjska zgodovina (osebne izkušnje)

SPROŽILCI - A: SPROŽILNI DOGODEK

- okolje
- vedenje drugih ljudi

OHRANJEVALCI - C: POSLEDICE

- čustva
- telesni občutki
- vedenje (konstruktivno, destruktivno)

DOVZETNOST, NAGNJENOST:

- kronične bolezni v otroštvu
- zlorabljanje in/ali zanemarjanje v otroštvu
- prikrajšanost v otroštvu (revščina)
- nizka/šibka socialna podpora

SPROŽILCI:

- psihiatrične motnje (npr.) depresija, tesnobnost
- obremenitve (stres) na področju dela in zaposlitve, financ in/ali medosebnih odnosov
- spremembe pomembnih medosebnih odnosov (spremembe v socialni mreži/podpori)
- velike življenjske spremembe (npr. selitev)

OHRANJEVALCI:

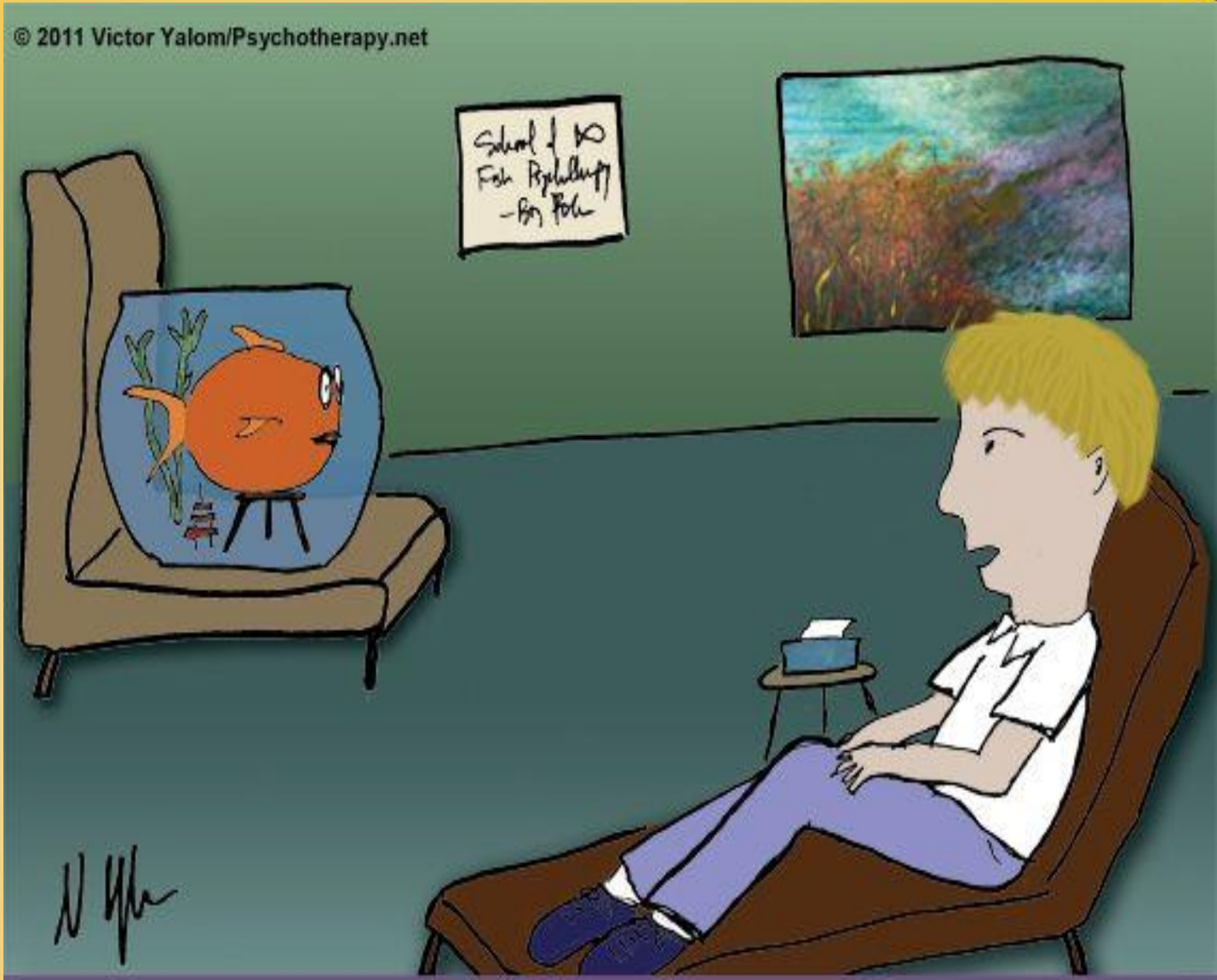
- zmanjšana telesna aktivnost
- pridobivanje telesne teže
- socialni umik/izolacija
- upad samozavesti

KAJ DOBIMO?

- bolnik se počuti razumljen in sprejet
- temo razgovora razširimo s telesnih simptomov na psiho-socialni kontekst in raven
- telesne simptome povežemo s psihosocialnimi dejavniki
- oblikujemo načrt nadaljnje obravnave

"I have difficulty setting boundaries."

???



"You don't say much, but I'm told it's the therapeutic relationship that counts."