

4

UDC 616.89

SPSIDE 43(4) 179-264 (2015)

ISSN 0303-7908

SOCIJALNA PSIHIJARIJA SOCIAL PSYCHIATRY

ZAGREB

VOL. 43 – 2015

BROJ/NUMBER 4

S A D R Ź A J – C O N T E N T S

UVODNIK / EDITORIAL

I. Živčić Bećirević

20. obljetnica djelovanja Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije
(20th Anniversary of Croatian Association for Behavior-Cognitive Therapies)..... 181

PREGLED / REVIEW

V. Boričević Maršanić, I. Zečević, Lj. Paradžik, D. Šarić, Lj. Karapetrić Bolfan
Kognitivne tehnike u kognitivno-bihevioralnoj terapiji mlađe djece s ekternaliziranim poremećajima
(Cognitive techniques in cognitive-behavioral therapy of younger children with externalizing disorders)..... 183

STRUČNI RADOVI / PROFESSIONAL PAPERS

I. Živčić-Bećirević, I. Jakovčić
Grupni bihevioralno-kognitivni tretman studenata sa socijalnom anksioznosti
(Group cognitive-behavioral treatment of students with social anxiety) 191

D. Barbarić, D. Markanović
Učinci 8-tjednog tečaja „mindfulness“ na izraženost općih psihopatoloških teškoća i stresa na poslu – preliminarni nalazi
(Effects of an 8-week mindfulness course on global distress and workplace stress intensity – preliminary findings) 199

N. Jokić-Begić, B. Bagarić, J. Jurman
www.depresija/anksioznost.hr... – informacije o depresiji i anksioznosti na internetskim stranicama
(www.depresija/anksioznost.hr – information on depression and anxiety on internet pages)..... 209

PRIKAZI BOLESNIKA / CASE REPORTS

A. Kostelić-Martić
Metoda EMDR i kognitivno-bihevioralna terapija u tretmanu fobije od krvi i injekcija
(The eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) method and cognitive behavioral therapy in the treatment of phobias of blood and injections)..... 219

T. Prvulović Mirković, D. Markanović
Kognitivno-bihevioralni tretman zdravstvene anksioznosti – prikaz bolesnice
(Cognitive-behavioral treatment of health anxiety – a case study)..... 227

N. Jelenić Herega
Kognitivno-bihevioralni pristup seksualnim poremećajima kod žena
(The cognitive-behavioral approach to sexual dysfunction in women) 235

M. Letica Crepulja
Kognitivno-bihevioralni pristup liječenju kronične boli
(The cognitive-behavioral approach to the treatment of chronic pain) 243

PRIKAZ KNJIGE/BOOK REVIEW

V. Jukić
Komentar Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama
(Comments on the Act on Protection of Persons with Mental Disorders) 250

IN MEMORIAM / OBITUARY

V. Lecher-Švarc, Lj. Radovančević
Norman Louis Farberow, pionir znanstvenog proučavanja suicida
(Norman Louis Farberow, pioneer of scientific suicidology) 254

KONGRESI U 2016. GODINI / CONGRESSES IN 2016 256

KOGNITIVNE TEHNIKE U KOGNITIVNO BIHEVIORALNOJ TERAPIJI MLAĐE DJECE S EKSTERNALIZIRANIM POREMEĆAJIMA

VLATKA BORIČEVIĆ MARŠANIĆ^{1,2}, IVA ZEČEVIĆ¹, LJUBICA PARADŽIK¹, DAVORKA ŠARIĆ¹ i LJILJANA KARAPETRIĆ BOLFAN¹

¹Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež, Zagreb i

²Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet, Osijek, Hrvatska

Djeca s eksternaliziranim poremećajima iskazuju simptome nedovoljno kontroliranog ponašanja kojima ometaju okolinu zbog čega su ovi poremećaji jedan od najčešćih razloga za traženje stručne procjene i tretmana u području mentalnog zdravlja. Eksternalizirani poremećaji su rezultati međudjelovanja bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika. Djeca s eksternaliziranim poremećajima imaju specifične socio-kognitivne karakteristike koje održavaju simptome, a mnoge terapijske intervencije u sklopu kognitivno bihevioralnog terapije usmjerene su na njihovu modifikaciju. U radu je prikazan kognitivno bihevioralni model eksternaliziranih poremećaja u djece i tehnike kognitivno bihevioralne terapije (KBT) s naglaskom na specifičnosti kognitivnih tehnika kod djece mlađe dobi. Navedeni su i rezultati istraživanja učinkovitosti KBT za eksternalizirane poremećaje djece koja pokazuju značajno smanjenje simptoma, osobito kada su u terapiju uključeni i roditelji kao koterapeuti. Prognoze su bolje ako se s terapijom započne u mlađoj dobi.

Ključne riječi: eksternalizirani poremećaji, kognitivno bihevioralna terapija, djeca

Adresa za dopisivanje:

Dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med.

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež

Ulica I. Kukuljevića 11

10 000 Zagreb, Hrvatska

E-pošta: vlatka.boricevic.marsanic@djecja-psihijatrija.hr

SUMMARY

THE COGNITIVE TECHNIQUES IN COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY OF YOUNGER CHILDREN WITH EXTERNALIZING DISORDERS

V. BORIČEVIĆ MARŠANIĆ^{1,2}, I. ZEČEVIĆ¹, LJ. PARADŽIK¹, D. ŠARIĆ¹ and LJ. KARAPETRIĆ BOLFAN¹

Children with externalizing disorders (ED) show symptoms of uncontrolled behavior which causes disturbances in their environment and are therefore the most common cause of referral for assessment and treatment in mental health services. ED are caused by the interaction of biological, psychological and social factors. Children with ED have specific socio-cognitive characteristics that maintain the symptoms, and many therapeutic interventions within cognitive-behavioral therapy (CBT) are focused on their modification.

This article presents the cognitive behavioral model of ED in children and techniques of CBT, and the specifics of cognitive techniques in younger children in particular. Research results of the effectiveness of CBT in childhood ED are presented, which showed significant reductions of symptoms, especially when parents were included as cotherapists. Prognosis was better if treatment started at a younger age.

Key words: externalizing disorders, cognitive-behavioral therapy, children

Soc. psihijat., 42 (2015) 191 – 198

Stručni rad

GRUPNI BIHEVIORALNO-KOGNITIVNI TRETMAN STUDENATA SA SOCIJALNOM ANKSIOZNOSTI

IVANKA ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ i INES JAKOVČIĆ¹

Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju i ¹Sveučilišni savjetovanišni centar, Rijeka, Hrvatska

Socijalni anksiozni poremećaj je pretjerani strah koji osoba doživljava u različitim socijalnim situacijama u kojima postoji mogućnost procjenjivanja od strane drugih ljudi. Zbog straha da će biti negativno procijenjene te korištenja izbjegavanja i sigurnosnih ponašanja kao strategije suočavanja sa strahom, socijalno anksiozne osobe upadaju u začarani krug koji održava problem.

U radu je prikazan grupni bihevioralno-kognitivni tretman studenata sa socijalnom anksioznosti u trajanju od 8 susreta i jednim susretom praćenja u koji je bilo uključeno 6 studenata u dobi od 19 do 29 godina. Ciljevi tretmana bili su: poučiti studente kako se nositi s anksioznosti, poboljšati svakodnevno funkcioniranje povećavanjem broja situacija s kojima se suočavaju te motivirati studente na nastavak izlaganja nakon završetka tretmana. Korištene su bihevioralne i kognitivne intervencije s naglaskom na postupno izlaganje i kognitivno restrukturiranje.

Nakon tretmana klijenti izvještavaju o boljoj funkcionalnosti te postižu niže rezultate na mjerama socijalne anksioznosti.

Ključne riječi: socijalna anksioznost, bihevioralno-kognitivna terapija, grupni tretman, studenti

Adresa za dopisivanje:

Prof. dr. sc. Ivanka Živčić-Bećirević

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet u Rijeci

Sveučilišna avenija 4

51 000 Rijeka, Hrvatska

E-pošta: izivcic@ffri.hr

SUMMARY

GROUP COGNITIVE-BEHAVIORAL TREATMENT OF STUDENTS WITH SOCIAL ANXIETY

I. ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ and I. JAKOVČIĆ¹

University of Rijeka, Faculty of Letters, Department of Psychology and ¹University Council Center, Rijeka, Croatia

Social anxiety is the persistent and irrational fear that a person experiences in social situations in which there is a possibility of being evaluated by other people. Because of the fear that they might be negatively evaluated by others, socially anxious people use avoidance and safety behaviors that keep them in the vicious circle that maintains the problem. Group cognitive-behavioral treatment with 6 socially anxious students (age 19 to 29) is described. The goals of the treatment that lasted 8 sessions with one follow-up meeting were: to teach students how to cope with anxiety, improve their everyday functioning (increasing the number of situations they can face) and motivate students to continue with exposure after treatment. Different behavioral and cognitive interventions were used (mainly gradual exposure and cognitive restructuring). At the end of the treatment clients had lower results on the measures of social anxiety and reported improved functioning (less avoidance behavior).

Key words: social anxiety, cognitive-behavioral therapy, group treatment, students

Soc. psihijat., 43 (2015) 199 – 208

Stručni rad

UČINCI 8-TJEDNOG TEČAJA *MINDFULNESSA* NA IZRAŽENOST OPĆIH PSIHOPATOLOŠKIH TEŠKOĆA I STRESA NA POSLU – PRELIMINARNI NALAZI

DRAGICA BARBARIĆ i DRAGANA MARKANOVIĆ¹

Privatna psihološka praksa KBT opcija i ¹Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije, Zagreb, Hrvatska

*Posljednjih 20-ak godina zamjećuje se sve veći interes za intervencije „trećeg vala“ kognitivno-bihevioralnih terapija i njihovu učinkovitost u tretmanu različitih psihičkih poremećaja, smanjenju stresa te poboljšanju psihičke dobrobiti. Stoga je cilj ovoga rada bio ispitati učinke grupnog 8-tjednog tečaja *mindfulnessa* na izraženost najčešćih psihičkih poteškoća, stresa na poslu te psihičku i fizičku dobrobit. Tečaj se najvećim dijelom zasnivao na programu kognitivne terapije usredotočene svjesnosti s elementima terapije prihvaćanjem i posvećenošću. U istraživanje je uključeno 69 sudionika (43 stručnjaka pomagačkih zanimanja i 26 osoba s različitim psihičkim teškoćama). Procjena je učinjena prije, neposredno nakon te 2 mjeseca nakon završetka tečaja primjenom upitnika za ispitivanje općih psihopatoloških teškoća, intenziteta stresa na poslu te psihičke i fizičke dobrobiti. Nakon završetka programa sudionici su izvještavali o slabijem intenzitetu općih psihopatoloških teškoća nego prije programa te o značajnom smanjenju intenziteta stresa na poslu. Primijetili su umjereno poboljšanje problema koji su bili razlog dolaska na tečaj te su izvijestili da im je njegovanje usredotočene svjesnosti u velikoj mjeri omogućilo poboljšanje psihičke i fizičke dobrobiti. U radu će se raspraviti o praktičnim implikacijama dobivenih rezultata, kao i o ograničenjima i mogućim poboljšanjima provedenog istraživanja.*

Ključne riječi: *mindfulness*, psihopatološke teškoće, stres na poslu, psihička dobrobit

Adresa za dopisivanje:
Dragica Barbarić, prof. psiholog.
Privatna psihološka praksa KBT opcija
Novakova 8 B
10 000 Zagreb, Hrvatska
E-pošta: dragica.barbaric@kbt-barbaric.com

SUMMARY

EFFECTS OF AN 8-WEEK MINDFULNESS COURSE ON GLOBAL DISTRESS AND WORKPLACE STRESS INTENSITY – PRELIMINARY FINDINGS

D. BARBARIĆ and D. MARKANOVIĆ¹

Private Psychological Practice KBT Opcija and

¹ *Croatian Association for Behavioral-Cognitive Therapies, Zagreb, Croatia*

There has been growing interest over the last 20 years in interventions from the „third wave“ of cognitive-behavioral therapies and their efficacy in the treatment of various psychological disorders, stress reduction and enhancement of psychological well-being. Hence, the aim of this study was to examine the effects of an 8-week mindfulness group course on the intensity of common psychological difficulties, workplace stress, as well as the psychological and physical well-being. The course was mainly based on the mindfulness-based cognitive therapy program with elements of acceptance and commitment therapy. Sixty-nine participants (43 helping professionals and 26 individuals suffering from various psychological problems) were included in the study. Self-reported measures of global distress, workplace stress intensity and psychological and physical well-being were administered at pretreatment, posttreatment, as well as at 2-month follow up. Following the treatment, participants reported a significant reduction in general psychopathological symptoms and workplace stress intensity. They perceived a moderate improvement in problems which were the reason for seeking treatment and reported that cultivating mindfulness resulted in significant enhancement of their psychological and physical well-being. Practical implications of these findings, as well as limitations of our study and suggestions for future research will be discussed as well.

Key words: mindfulness, global distress, workplace stress, psychological well-being

Soc. psihijat., 43 (2015) 209 – 218

Stručni rad

„WWW.DEPRESIJA/ANKSIOZNOST.HR...“ – INFORMACIJE O DEPRESIJI I ANKSIOZNOSTI NA INTERNETSKIM STRANICAMA

NATAŠA JOKIĆ-BEGIĆ, BRANKA BAGARIĆ¹ i JOŠKO JURMAN¹

Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Zagreb i

¹*Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije, Zagreb, Hrvatska*

Internet stranice i forumi često se koriste kao izvor informiranja o mentalnom zdravlju te kao sredstvo razmjene iskustava korisnika interneta prilikom nošenja sa zdravstvenim teškoćama. Informiranje putem interneta ima osobito značajnu ulogu kod psihičkih smetnji jer se zbog anonimnosti koju internet omogućuje izbjegava stigmatizacija koja prati psihičke smetnje. Dosadašnja istraživanja pokazuju da 50 % do 80 % osoba koje koriste internet to čine s ciljem pretraživanja informacija o zdravlju, a gotovo pola ih je izjavilo da su te informacije utjecale na njihovu odluku o izboru tretmana. Gotovo polovica onih koji su pretraživali informacije o mentalnom zdravlju nisu se obratili stručnjaku. Cilj istraživanja bio je provjeriti kakvu vrstu informacija korisnik može dobiti pretraživanjem interneta. U tu svrhu smo analizirali internetske stranice i forume razumljive hrvatskom govorniku za riječi „depresivnost“ i „anksioznost“. Za kategorizaciju podataka koristili smo Leventhalov model samoregulacije zdravstvenih ponašanja. Rezultati pokazuju kako su autori sadržaja na internetu u većem broju nepoznati ili laici. Depresija je prikazana kao teža psihička smetnja u odnosu na poremećaje iz anksioznog spektra. Anksiozni poremećaji u većoj mjeri su prikazani kao reakcija na životne stresore te kao smetnje kod kojih osoba može mnogo više sama učiniti da si pomogne. Pokazalo se i da nema dovoljno informacija o psihoterapiji te načinu na koji osoba može dobiti takvu pomoć. Raspravljena je važnost točnosti informacija koje se dijele putem interneta te moguće štetne posljedice oslanjanja na takve informacije.

Ključne riječi: internet, depresija, anksioznost, mentalno zdravlje, samoregulacija

Adresa za dopisivanje:

Prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić

Odsjek za psihologiju

Filozofski fakultet Zagreb

I. Lučića 3

10 000 Zagreb, Hrvatska

E-pošta: njbegic@ffzg.hr

SUMMARY

WWW.DEPRESIJA/ANKSIOZNOST.HR – INFORMATION ON DEPRESSION AND ANXIETY ON INTERNET PAGES

N. JOKIĆ-BEGIĆ, B. BAGARIĆ¹ and J. JURMAN¹

University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, and

¹Croatian Association for Behavioral-Cognitive Therapies, Zagreb, Croatia

Internet pages and forums are frequently used as a source of information about mental health and as a means to exchange experiences while coping with health difficulties. Informing via the Internet has an especially significant role in mental disorders because anonymity helps to avoid the stigma that follows mental illness. Studies show that 50-80% of people who use the Internet use it to find health information, and almost half of them reported that such information had an impact on their choice of treatment. Almost half of people who sought mental health information on the Internet have not contacted an expert.

The aim of our study was to examine what type of information a user can obtain using the Internet. We analyzed the Internet pages and forums that are understandable to a Croatian speaker for words „depression“ and „anxiety“. We used Leventhal's model of self-regulation of health and illness behavior to categorize the acquired data.

Results indicate that the authors of the Internet content are mostly anonymous or laypersons. Depression is presented as a more severe mental disorder than anxiety spectrum disorders. Anxiety disorders are presented more as a reaction to life stressors and as an issue in which a person can do much more to help himself. Results also indicate that there is not enough information about psychotherapy and the way a person can obtain that sort of help. The importance of accurate information that is shared via Internet and the possible negative outcomes in case of reliance on that information was discussed.

Key words: Internet, depression, anxiety, mental health, self-regulation

METODA EMDR I KOGNITIVNO-BIHEVIORALNA TERAPIJA U TRETMANU FOBIJE OD KRVI I INJEKCIJA

ANDREJA KOSTELIĆ-MARTIĆ

Centar za kognitivno-bihevioralnu terapiju, Zagreb, Hrvatska

U kliničkom slučaju opisana je specifična fobija od krvi i injekcija u studenta medicine koji se na drugoj godini našao u situaciji da mora izvaditi krv kolegama i da oni moraju njemu. Nakon što se dva puta onesvijestio u laboratoriju, potražio je pomoć. Cilj tretmana bio je izlaganje vađenju krvi (sebi i drugima) bez nesvjestice. Tretman se sastojao od nekoliko dijelova. Prvi se odnosio na psihoedukaciju o prirodi anksioznosti i specifičnim fobijama. Drugi je uključivao tehnike abdominalnog disanja i autogeni trening. U trećem je dijelu napravljeno postupno izlaganje krvi i injekcijama, a u četvrtom se dijelu tehnikom kognitivnog restrukturiranja radilo na negativnim automatskim mislima. Kao dodatna metoda za elaboraciju traume vađenja krvi korištena je metoda EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing). Nakon 10 jednosatnih tretmana klijent se uspješno izlagao vađenju krvi bez nesvjestice te je nastavio sa studijem medicine koji je zbog te fobije bio doveden u pitanje.

Ključne riječi: fobija od krvi i injekcija, kognitivno-bihevioralna terapija, EMDR

Adresa za dopisivanje:

Mr. sc. Andreja Kostelić-Martić, mag. psych.

Trg Senjskih Uskoka 8

10020 Zagreb, Hrvatska

E-pošta: andreakostelic@hotmail.com

SUMMARY

THE EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING (EMDR) METHOD AND COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF PHOBIAS OF BLOOD AND INJECTIONS

A. KOSTELIĆ-MARTIĆ

Center for Cognitive-Behavioral Therapy, Zagreb, Croatia

This case concerns the specific phobia of blood and injections in a 20-year-old patient who was, during the second year of medical studies, required to practice drawing blood and have blood drawn. After fainting two times in a row in the laboratory, he sought help. The goal of the treatment was exposure to the drawing of blood (self and others) without passing out. Treatment consisted of several parts. The first was related to psycho-education about the nature of anxiety and specific phobias. Other techniques included abdominal breathing and autogenic training. The third part consisted of gradual exposure to blood and injections, and in the fourth we worked on negative automatic thoughts and cognitive restructuring techniques. The EMDR method (Eye Movement Desensitization Reprocessing) was used as an additional method for the elaboration of trauma of blood tests. After 10 treatments (of 1 hour), the client had been successfully exposed to drawing blood without fainting and continued medical studies, which had initially been jeopardized.

KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI TRETMAN ZDRAVSTVENE ANKSIOZNOSTI

TATJANA PRVULOVIĆ MIRKOVIĆ i DRAGANA MARKANOVIĆ¹

Opća bolnica „Dr. Josip Benčević“, Slavonski Brod i

¹Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije, Zagreb, Hrvatska

Somatoformni simptomi, somatizacije i tjelesni simptomi anksioznosti uobičajeni su okidači za razvoj zdravstvene anksioznosti i hipohondrijskih strahova. Pacijenti su često preokupirani somatskim smetnjama te su skloni i normalne tjelesne senzacije interpretirati kao patološke, što rezultira porastom anksioznosti i uz nju vezanih simptoma tjelesne pobuđenosti. Percipirajući ih opasnim, pacijenti doživljavaju daljnji porast anksioznosti i počinju se ponašati na izbjegavajuće načine, što dovodi do pogoršanja sveukupnog stanja.

U ovom prikazu slučaja opisana je 45-godišnja ženu koja je imala višegodišnje povremene anksiozne i somatoformne simptome te joj je dijagnosticiran niz somatskih poremećaja. Nakon operacije cerebralne aneurizme razvila je jake hipohondrijske strahove i disfunkcionalnost u svim poljima, koji su perzistirali unatoč farmakološkom i suportivnom psihijatrijskom liječenju. Uključena je u 11 seansi kognitivno-bihevioralnog tretmana. Uz niz bihevioralnih tehnika, središnju ulogu u terapiji imala je kognitivna restrukturacija namijenjena prepoznavanju i mijenjanju disfunkcionalnih kognicija. Evaluacija tretmana učinjena je neposredno nakon i 3,5 godine nakon njegovog završetka. Pacijentica je izvijestila o značajnom poboljšanju stanja, što je u skladu sa znanstvenim istraživanjima koja potvrđuju da je kognitivno-bihevioralna terapija najučinkovitija terapija za liječenje zdravstvene anksioznosti i somatoformnih poremećaja.

Ključne riječi: zdravstvena anksioznost, somatoformni poremećaj, kognitivno-bihevioralna psihoterapija

Adresa za dopisivanje:

Tatjana Prvulović Mirković, dr. med.

Odjel za duševne bolesti

Opća bolnica „Dr. Josip Benčević“

Andrije Štampara 42

35 000 Slavonski Brod, Hrvatska

Tel: 035 201 834; Gsm: 091 333 9955

E-pošta: prvulovic.mirkovic@gmail.com

SUMMARY

COGNITIVE-BEHAVIORAL TREATMENT OF HEALTH ANXIETY

T. PRVULOVIĆ MIRKOVIĆ and D. MARKANOVIĆ¹

Dr. Josip Benčević General Hospital Slavonski Brod, Slavonski Brod, and

² Croatian Association for Behavioral-Cognitive Therapies, Zagreb, Croatia

Somatoform symptoms, somatizations, and physical symptoms of anxiety are common triggers for the development of health anxiety and hypochondriac fears. Patients are often preoccupied with somatic difficulties and tend to interpret even normal bodily sensations as pathological, which results in the increase of anxiety and anxiety-related symptoms of physical arousal. Following the perception of danger, patients experience further increase of anxiety and start to behave in avoidant ways, which leads to exacerbation of the overall condition. This case study describes a 45-year-old woman who had long-term sporadic anxiety and somatoform symptoms and was diagnosed with several somatic disorders. After cerebral aneurysm surgery, she developed severe hypochondriac fears and dysfunction in all areas of life, which persisted despite pharmacological and supportive psychiatric treatment. She underwent 11 sessions of cognitive-behavioral treatment. In addition to several behavioral techniques, cognitive restructuring aimed at identification and modification of dysfunctional cognitions had a central role in the therapy. Treatment outcomes were evaluated immediately after and 3.5 years after the treatment. The patient reported significant improvement of symptoms, which is in accordance with scientific research showing that cognitive-behavioral therapy is the most efficient therapy for health anxiety and somatoform disorders.

Key words: health anxiety, somatoform disorder, cognitive-behavioral psychotherapy

Soc. psihijat., 43 (2015) 235 – 242

Prikaz bolesnika

KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI PRISTUP SEKSUALNIM POREMEĆAJIMA KOD ŽENA

NATAŠA JELENIĆ HEREGA

Udruga za zaštitu obitelji – Rijeka U.Z.O.R., Rijeka, Hrvatska

Brojna istraživanja pokazuju da su seksualne smetnje i poremećaji vrlo prisutni u općoj populaciji. Prevalencija dobivena stranim istraživanjima pokazuje da se kod žena javlja u rasponu od 25 % do 63 %, a slični se rezultati potvrđuju i na hrvatskom uzorku. Seksualni poremećaji mogu biti uzrokovani i podržavani različitim psihičkim ili fizičkim čimbenicima. Čak i u slučajevima kada je uzrok organski, popratni psihički čimbenici dodatno kompliciraju situaciju, što ukazuje da u tretmanu različitih seksualnih smetnji veliko značenje imaju psihološki tretmani. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) smatra se učinkovitom. Usmjerena je na promjenu nefunkcionalnih vjerovanja i ponašanja integrirajući bihevioralne tehnike sistematske desenzitizacije i izlaganja s kognitivnom restrukturacijom negativnih misli i vjerovanja te usredotočavanjem na seksualne misli i osjećaje. U ovome radu bit će prikazan doprinos kognitivno-bihevioralnog pristupa u razumijevanju i tretmanu seksualnih poremećaja. Opći principi KBT-a i primjena najvažnijih tehnika objašnjavaju se u kratkom prikazu dviju klijentica s različitim seksualnim poremećajima, od kojih se jedan odnosi na smanjenu seksualnu želju koja je inhibirana psihičkim čimbenicima, a drugi je poremećaj vezan uz bol uzrokovanu organskim faktorom.

Ključne riječi: seksualne smetnje, seksualni poremećaji, kognitivno-bihevioralni tretman

Adresa za dopisivanje:

Nataša Jelenić Herega, univ. spec. psych.

Udruga za zaštitu obitelji – Rijeka U.Z.O.R.

Blaža Polića 2/1

51 000 Rijeka, Hrvatska

E-pošta: natasajelenic2000@yahoo.co.uk

SUMMARY

THE COGNITIVE-BEHAVORIAL APPROACH TO SEXUAL DYSFUNCTION IN WOMEN

N. JELENIĆ HEREGA

Family Assistance Association Rijeka (U.Z.O.R.), Rijeka, Croatia

Numerous studies show that sexual dysfunctions are quite common in the general population. Their prevalence is between 25-63% in women and similar results have been confirmed in a Croatian sample. Sexual dysfunctions can be caused and maintained by a variety of mental or physical factors. Even in cases where the cause is organic, accompanying mental factors complicate the situation further, suggesting that the psychological components of the treatment are highly significant. Cognitive-behavioral therapy (CBT) as a method of psychotherapy is considered effective. It integrates behavioral techniques of systematic desensitization and exposure with cognitive restructuring of negative thoughts and beliefs, so clients learn new patterns of thinking and behaving and can focus more on sexual thoughts and feelings. The topic of this article is about the contribution of the cognitive-behavioral approach to the understanding and treatment of sexual disorders. General principles of CBT and application of the most important techniques are explained through a brief overview of two clients with different sexual dysfunctions, one of which had low sexual desire inhibited by psychological factors, and was associated with pain caused by organic factors in the other.

Key words: sexual dysfunction, cognitive-behavioral treatment

Soc. psihijat., 43 (2015) 243 – 249

Prikaz bolesnika

KOGNITIVNO-BIHEVIORALNI PRISTUP LIJEČENJU KRONIČNE BOLI

MARINA LETICA CREPULJA^{1,2}

¹*Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu, Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci i*

²*Zavod za psihološku medicinu, Klinika za psihijatriju, Klinički bolnički centar Rijeka, Rijeka, Hrvatska*

Bol je složeni biopsihosocijalni fenomen, a ne samo osjetni doživljaj. Kronična bol zahvaća sve aspekte osobe: tjelesni, spoznajni, osjećajni, društveni, radni, spolni i duhovni. Pacijenti se nerijetko žale i na druge simptome kao što su anksioznost, depresivno raspoloženje, nesanica, umor i drugi. Cilj ovog rada jest da prikazom psihoterapijskog tretmana pacijenta s kroničnim bolnim sindromom iznijeti osnovu razumijevanja, konceptualizacije, primjene tehnika i evaluacije u kognitivno-bihevioralnom pristupu.

Pacijent je bio u kognitivno-bihevioralnom tretmanu zbog glavobolje koja traje godinu dana. Tjelesna bolest je reaktivirala bazično vjerovanje o vlastitoj bespomoćnosti rezultirajući izbjegavajućim i sigurnosnim ponašanjima koja su dodatno pojačala anksioznost i depresivno raspoloženje. Ciljevi tretmana usmjereni su na adekvatnije suočavanje s boli, povećanje tjelesne aktivnosti i socijalnu aktivaciju. Primijenjene su sljedeće tehnike: psihoedukacija, samomotrenje i bihevioralna aktivacija, tehnike opuštanja, tehnike preusmjeravanja pažnje, kognitivno restrukturiranje, bihevioralni eksperiment i prevencija povrata simptoma. Evaluacija: Kognitivno-bihevioralnom terapijom postignuta je redukcija intenziteta i trajanja boli, smanjenje razine depresivnosti i anksioznosti i značajan porast kvalitete života uz povratak na posao, aktivnije sudjelovanje u obiteljskom i društvenom životu. Autorica zaključuje da je kognitivno-bihevioralna terapija važan dio multimodalitnog i multidisciplinarnog tretmana pacijenata s kroničnom boli.

Ključne riječi: kronični bolni sindrom, kognitivno-bihevioralna terapija

Adresa za dopisivanje:

Dr. sc. Marina Letica Crepulja, dr. med.
Katedra za psihijatriju i psihološku medicinu
Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci
Cambierieva 17
51 000 Rijeka, Hrvatska
E-pošta: marinalc@medri.uniri.hr

SUMMARY

COGNITIVE-BEHAVIORAL TREATMENT OF CHRONIC PAIN

M. LETICA CREPULJA^{1,2}

¹*Chair of Psychiatry and Psychologic Medicine, Medical Faculty, University of Rijeka and*

²*Rijeka University Hospital Center, Department of Psychologic Medicine, Rijeka, Croatia*

Pain is a complex biopsychosocial phenomenon, not just a sensory experience. Chronic pain affects all aspects of a person: physical, cognitive, emotional, social, labor, sexual and spiritual. Patients often complain of symptoms such as anxiety, depressed mood, insomnia, fatigue and others. By describing the psychotherapeutic treatment of a patient with chronic pain syndrome, we will present a basis for understanding, conceptualizing, implementing and evaluating the techniques of the cognitive-behavioral approach. The conceptualization of the problem is as follows: The patient underwent cognitive-behavioral treatment for a headache that had lasted for one year. This physical disease reactivated a basic belief about his helplessness, resulting in avoidance and safety behaviors which reinforced the anxiety and depressed mood. The goals of treatment were to deal adequately with the pain, social activation and increasing physical activity. The following techniques were applied: psychoeducation, self-monitoring and behavioral activation, relaxation techniques, distraction techniques, cognitive restructuring, behavioral experiment and prevention of the recurrence of symptoms. Evaluation: A reduction of the intensity and duration of pain, reduction in levels of depression and anxiety and a significant increase in quality of life including returning to work and active participation in family and social life were achieved by cognitive-behavioral therapy. Conclusion: Cognitive-behavioral therapy is an important part of multimodal and multidisciplinary treatment of patients with chronic pain.

Key words: chronic pain syndrome, cognitive-behavioral treatment (CBT)