

A szorongás pszichoterápiás kezelése

(Rövid, gyakorlatias bevezetés)

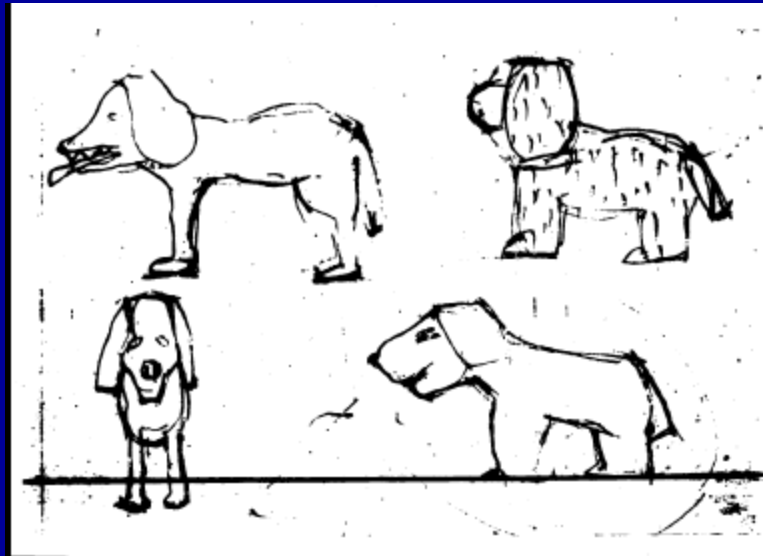
Bitter István

2016. április 28.

E két portré alkotója milyen kutyaképet tud rajzolni?



Kezelés előtt



Rosszullét az egyetem bejárata előtt

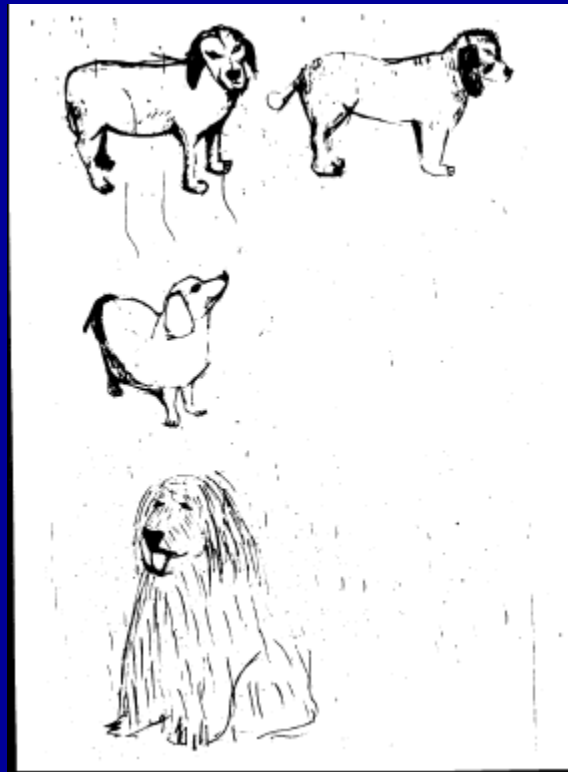
Mi volt a rosszullet az egyetem bejárata előtt?

1. Hipoglikémia?
2. Paroxizmális tachikardia?
3. Pánik roham?

A pánikroham tünetei

- palpitáció, tachycardia
- izzadás
- remegés
- légszomj
- fuldoklás
- mellkasi fájdalom
- hányinger, hasi panaszok
- szédülés, bizonytalanlás, ájulás érzése
- derealizáció, deperszonalizáció
- megőrléstől vagy kontroll elvesztésétől való félelem
- halálfélelem
- paraesthesiák
- hideg/meleg hullámok

Kb. 1 héttel később



Mi történt közben?

- Szisztematikus deszenzitizálás
 - Először „in vitro”, majd
 - modell/ek segítségével „in vivo” („Kutyaharapást a szőrével”)
 - -----
- Alternatíva: ingerelárasztás (flooding)
- In vitro deszenzitizálás új lehetőségei: virtuális valóság alkalmazása

A nő –ffi arány 2:1, de a macsókat is érintheti...



Csak semmi pánik
Robert De Niro

Deszenzitizálás fóbiákban hatékony; további példák

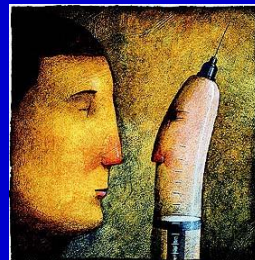
Szociális fóbia

- Szégyenlősség - szociális fóbia
- Többnyire gyermekkorban kezdődik
 - 20%-ban 5 éves kor előtt
 - 40%-ban 10 éves kor előtt
 - 95%-ban 20 éves kor előtt
- Körülírt vs. generalizált szociális fóbia
- Ritkán ismerik fel, a kezelés többnyire alkoholizmus miatt, felnőttkorban



Specifikus (izolált) fóbiák

- Állatokkal kapcsolatos
- A természetes környezettel kapcsolatos
- Vérrel, sérüléssel kapcsolatos
- Szituációhoz kötött (hasonlatosság: agorafóbia pánik szindómával) pl. repülés
- Egyéb (pl. gyerekek erős hangoktól)



Jutalmazás vs. büntetés

- **Deprivációs technikák (etikai megfontolások !)**

A szorongás „öngyógyítása”

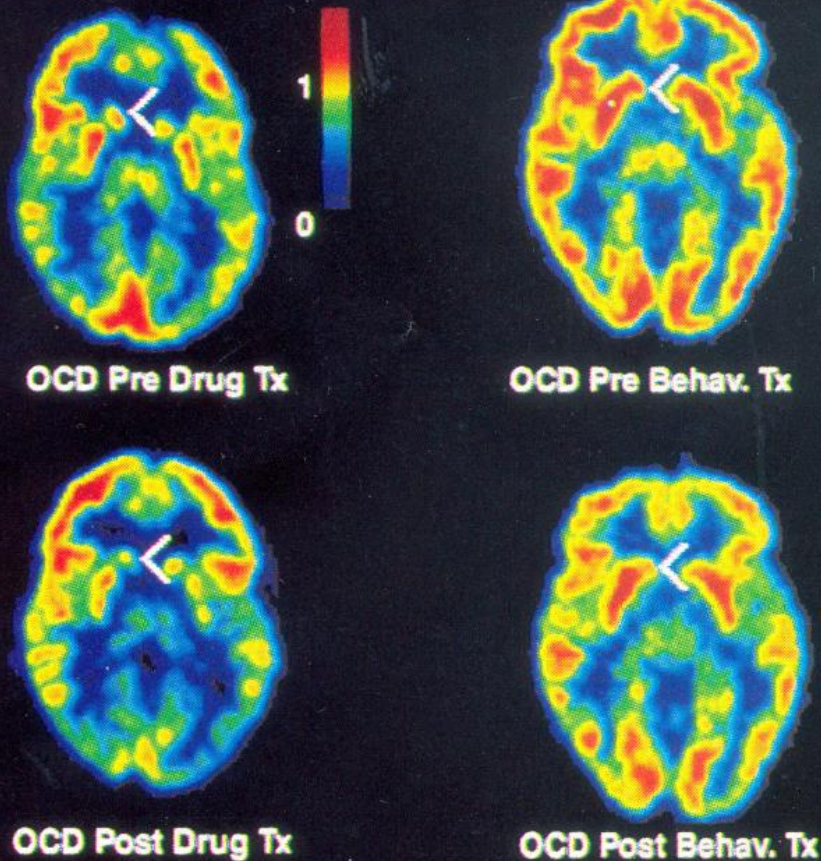
- Alkohol
- Evés

Javasolt: pl. **önkontroll** (evés –hízás esetében: pl. pontos leltár az elfogyasztott ételekről és italokról)

Kényszerbetegség PET vizsgálata: gyógyszeres vs pszichoterápiás kezelés

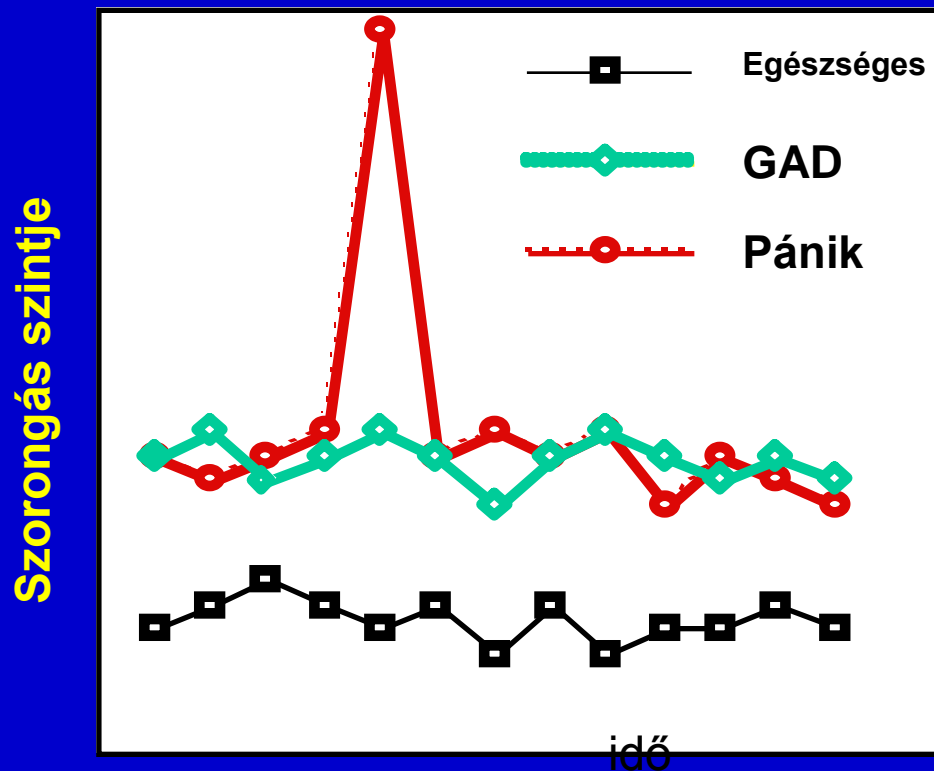
**Caudate Glucose Metabolic Rate
Changes With Both Drug and Behavior
Therapy for Obsessive-Compulsive
Disorder**

**Azonos változások
fluoxetine (SSRI) és
viselkedésterápia
hatására.**



A szorongásos betegségek lefolyása

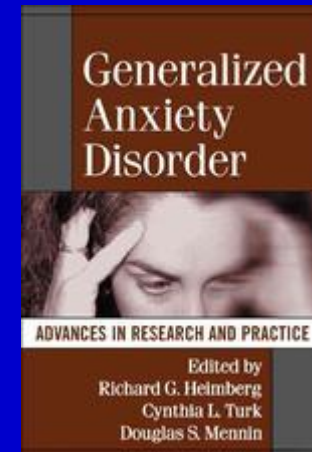
- Fluctuáló, gyakran krónikus és progresszív kórképek



GAD: Generalized Anxiety Disorder=
Generalizált szorongásos zavar

Generalizált szorongás szindróma tünetei

- **AGGODALOM**
- **Alábbi tünetekből három**
 - nyugtalanság, idegesség,
 - “felhúzottság” érzése („startle reflex”)
 - fáradékonyság
 - koncentráció zavarai
 - ingerlékenység
 - izomfeszülés
 - alvászavar



Generalizált szorongás: jellegzetes provokáló helyzetek

- **Fokozott elvárások**
- **Fenyegetettség**
- **Önbizalmat aláásó események**

A szorongás kognitív tünetei

- 1. Szenzoros-percepciós zavarok**
- 2. Gondolkodási nehézségek**
- 3. Fogalmi (konceptuális zavarok)**

A szorongás kognitív tünetei

1. Szenzoros-percepciós zavarok

- **Az “agy”/gondolkodás homályos, ködös, kábult**
- **A tárgyak elmosódottnak/távolinak látszanak**
- **A környezet megváltozottnak/valótlannak tűnik**
- **Hypervigilancia**

A szorongás kognitív tünetei

2. Gondolkodási nehézségek

- **Fontos dolgokat nem tud felidézni**
- **Zavart**
- **Képtelen kontrollálni a gondolatait**
- **Könnyen elterelődik a figyelme**
- **“Leblokkol”**

A szorongás kognitív tünetei

3. Fogalmi (konceptuális zavarok)

- **Kognitív torzítás**
- **A kontroll elvesztésétől való félelem**
- **Balesettől, haláltól való félelem**
- **Pszichiátriai betegségtől való félelem**
- **Félelem attól, hogy mások negatívan értékelik**

Kognitív működési zavarok - néhány példa

- **Minden ismeretlen helyzet veszélyes**
- **A legjobb, ha minden esetben a legrosszabbra készülünk fel.**
- **Mindig erősnek és kompetensnek kell mutatkoznom.**
- **A legjobb, ha nem zavarok másokat.**
- **Bolondot csinállok magamból.**
- **Nem tudom, hogy mit mondjak.**

Empátia – emóciók vs. információk: Mind a kettő fontos (lehet)

A. Késve érkezik a vizsgára, melytől fél. Nem tudja, hol van a tanácsterem, ahol a vizsga lesz. Megkérdezi. Válasz: „Úgy látom, nagyon siet” „Mintha ideges lenne”

Mi a véleményük?

Empátia – emóciók vs. információk: Mind a kettő fontos (lehet)

B. „Mi a diagnózisom?” Helyes válaszok?

- Már mondtam Önnek! Nem emlékszik?!
- Az Ön betegsége Morbus Wartenberg-Charcot- Dick II. szindróma
- Az Ön betegségét a BNO-10 F30.10 kóddal jelöli.
- **Vagy valami másféle?**

. Mit szeretnénk megtudni ezzel a kérdéssel: „Mi a diagnózisom?”

A prognózist!

- Javasolt válasz: rövid információ majd kérdések, pl. **mitől tart? Mi történhet?**

A terápia orientált diagnosztika

GYÓGSZERES TERÁPIA

- A diagnózis kategoriális.
- A beteget egy dg kategóriába sorolja be.
- A terápia célja, hogy a dg-ban megállapított szindróma/”zavar” okait szüntesse meg (“kijavít”, “helyreállít”).

PSZICHOTERÁPIA

- A dg probléma orientált.
- A beteg jelen állapotát a célhoz viszonyítja.
- A problémák változnak az idő múlásával.
- A terápia célja a beteg egészségének és “hatékonyságának” a javítása.

A terápia orientált diagnosztika(2)

GYÓGSZERES TERÁPIA

- A kórkimenetel a dg és a th “terméke”-univerzális kritériumok.

PSZICHOTERÁPIA

- A kórkimenetel kritériumai minden beteg számára különbözőek lehetnek és a választott kritériumok határozzák meg a terápia céljait és módszereit.