



Obr. 1

Panick

á

poruch

a

Vypracovali:

**Klára Hečlová,
Karolína Kubínová,
Michaela
Procházková,
Barbora Šenovská,
Martin Vetrík**

Predmet:
**Psychoterapie v
klinické praxi**

Vyučující:

**doc. MUDr. Jan
Roubal, Ph.D**

Zimný semester,
2019

Definícia – diagnostika ICD - 11

Kód 6B01

Neočakávané útoky paniky

Nie sú ohraničené na konkrétne stimuly/ podnety alebo situácie

Epizódy intenzívneho strachu a obáv

Pretrvávajúce obavy opakovania útokov

Definícia – diagnostika DSM V

Kód 300.01

Opakované neočakávané panické útoky

Náhly nástup intenzívneho strachu or nepohodlia, ktorý vrcholí v priebehu niekoľkých minút

Búšenie srdca alebo zrýchlený tep

Potenie

Chvenie alebo trasenie sa

Dýchavičnosť alebo pocit udusenía sa

Strach z umretia



Psychodynamický přístup

Vychází z psychoanalytických koncepcí (ego psychologie, teorie objektivních vztahů, self-psychologie a attachment teorie)

Základní principy:

Duševní život je nevědomý

Práce s přenosem a protipřenosem

Zaměření na odpor klienta

Symptomy a chování určeno nevědomými komplexními silami

Mentalizace

Cílem je pocit autenticity a jedinečnosti klienta

Práce pomocí interpretací a podpory

Psychodynamický přístup - odlišnosti

Více cílí na afekt a emoční vyjádření

Zkoumání klientovy tendence vyhnout se některým tématům

Identifikace znovu se objevujících vzorců chování, pocitů, prožitků a vztahů

Minulost a její vliv na současnost

Mezilidské prožitky

Terapeutický vztah

Zkoumání přání, snů a fantazií

Zaměření na pacientův vnitřní svět

Vývojová perspektiva

Práce s panickou poruchou

První fáze

Prozkoumání stresorů, pocitů a emočního významu panických atak s cílem odhalit skrytou dynamiku

Nabídka interpretace

Druhá fáze

Podrobné zkoumání dynamiky – podrobná explorace a identifikace

Třetí fáze

Ukončení

Kognitivně-behaviorální terapie panické poruchy

Nejvíce zkoumaná, účinná

Efektivní v individuálním i skupinovém nastavení, v komorbidních podmínkách

Plusy

- + vysoká účinnost
 - + bez vedlejších účinků
 - + relativní trvalost zlepšení
-

Mínusy

- 10 -15 % léčbu odmítá pro její náročnost, nedostupnost vycvičených terapeutů (Praško, 2005)
 - Naučené dovednosti v ambulantních vs. domácích podmínkách
-

5 - 20 sezení (1-2x týdně)

Základní metody KBT u panicke poruchy

(Praško, 2005)

Edukace

- Nácvik zklidňujícího dýchání, svalové relaxace
 - Interoreceptivní expozice
 - Zpochybňování katastrofických interpretací
 - Zvládnutí vyhýbavého chování
-

Edukace

Panická porucha, stresová reakce, bludný kruh

- Vznik a udržování poruchy

- Smysl PST metod

- Cílem zvládnání úzkostných stavů

Nácvik kontrolovaného dýchání

Hyperventilace → tělesné příznaky

Nácvik s nahrávkou

Trénink i v domácím prostředí

Nácvik zvládnutí tělesných pocitů a dýchání v zátěžových situacích

Cíl: schopnost přejít ke zklidňujícímu dýchání automaticky

Interoreceptivní expozice

Manévr/Cvičení	Čas expozice	Instrukce
Hyperventilace	2–5 minut	Dýchejte otevřenými ústy hluboce v rychlém tempu bez přestávky. Dělejte to hlasitě (tzv. psí dech).
Rotace	1 až 2 minuty	V rychlém tempu se točte na místě, nejlépe blízko zdi abyste se mohli opřít v případě ztráty rovnováhy (je možné i na otočné židli).
Dřepy	2–3 minuty	V rychlém tempu dělejte dřepy, dokud se vám nerozbuší srdce.
Běh na místě	2 až 5 minut	Energicky sprintujte na místě (případně vysoko zvedejte nohy).
Změna polohy	2 až 3 minuty	V sedu v křesle nebo na židli si dejte hlavu mezi nohy tak, aby byla pod úrovní srdce. Po uplynutí stanoveného času se prudce zvedněte a dívejte před sebe.
Třes hlavy	1 až 2 minuty	Skloňte hlavu a třeste s ní do stran se zavřenýma očima. Pak ji zvedněte, otevřete oči a podívejte se před sebe.

Zpochybňování katastrofických myšlenek

Tab. 2.2.37

Příklad domácího cvičení na dekatastrofizaci (Praško et al., 1997)

Čas	Situace	Myšlenky	Emoce	Rozumná odpověď
5. 6. 17.15	Čekám na Martina, zpozdil se z práce. Buší mi srdce a lapám po dechu.	Mám něco se srdcem! Infarkt! Udusím se!	Úzkost Panika	Srdce mi buší z rozrušení, z čekání na muže, který nepřišel včas. Lapám po dechu, protože jsem zrychleně dýchala.
6. 6. 8.00	Jízda metrem z domu, nával ve špičce. Mám závrať – mžitky před očima.	Určitě teď omdlím! Budou si říkat, že jsem opilý! Nikdo mi nepomůže!	Napětí Úzkost	Ještě nikdy jsem neomdlela, i když podobné pocity jsem měla často. Nevypadám asi opile, spíš vyděšeně. Žádnou pomoc ani nepotřebuji.

Zvládnutí vyhábavého chování

Expoziční léčba

- Program postupné expozice
 - Nejdříve často v představě
-

Mindfulness

Použití-stres, bolesti, fyzické i psychické onemocnění

Uvědomění se sebe sama v daném okamžiku, bez jakéhokoliv posuzování, zaměřený na prožívání tady a teď, není rigidní co se týče jednotného stylu meditace, lze přizpůsobit

Akceptace těla a mysli, tady a teď

Léčba úzkostných poruch -přístup redukce stresu vycházející z mindfulness=MBSR

MBSR

Nemoci psychické i fyzické

Cílem je uvědomit si co se v daném okamžiku děje

Principy:

- 1) je více dobrého, než zlého
- 2) vnímat to, co je tady a teď
- 3) pozice „nic nevím“

Průběh 1

Jednou týdně 2-2,5 hodiny, 8 týdnů, hospitalizovaní
pacienti Okolo 30 účastníků

Nácvik různých meditačních technik, plus každý den
třicet minut meditace

Průběh 2

Pacient se učí vnímat zrychlené bušení srdce

Kroky:

1. popsat co se děje - Buší mi srdce

2. zaznamenat související myšlenky - Mám infarkt

3. předefinování myšlenky- Je to pouze v mé hlavě, rychlé bušení srdce neznamena žádné nebezpečí - interpretace je pouhou myšlenkou

Jak to funguje

Teze-akceptace a neuposuzování-lepší zvládnutí strachu a úzkosti

Případová studie

Širší přístup-ACT-acceptance and commitment therapy

Použití metafor

Techniky - chinese fingers trap

James

31 letý herec v Hollywoodu, bezdětný, bez partnerky

Před první atakou, která přišla v období jeho narozenin, reflektuje změny-strach z dalších změn

Největší problém-symptomy mu bránily v posunu v kariéře

Práce terapeuta

Metafora neúspěchu

Opakované vystavování této metafoře + snaha o akceptaci+ meditace

Zlepšení

Zaměření na dech a současný okamžik-zlepšení při usínání

Kazuistika

Martin 25 a Veronika 41

Diskuze

Překvapilo vás něco na uvedených kazuistikách? Přijde vám v nich něco významného, překvapivého? Odlišnosti/ podobnosti?

Co vám přijde pro klinickou praxi důležité v práci s klienty s panickou poruchou?

Máte nějaké osobné zkušenosti s panickým atakem?

Zdroje

- ❑ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- ❑ Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6>
- ❑ Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment Protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(4), 368–385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- ❑ ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics. (n.d.). Retrieved 21 October 2019, from <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentfity%2f56162827>
- ❑ Orsillo, S. M., & Roemer, L. (Eds.). (2005). *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety*. <https://doi.org/10.1007/b136521>
- ❑ Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy*. Praha: Portál.
- ❑ Praško, J., Prašková, K., & Vyskočilová, J. (2012). *Panická porucha a jak jí zvládat*. Praha: Galén.
- ❑ Ribeiro, Â., Ribeiro, J. P., & von Doellinger, O. (2017). Depression and psychodynamic psychotherapy. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 40(1), 105–109. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-2107>
- ❑ Roy-Byrne, P. P., Craske, M. G., & Stein, M. B. (2006). Panic disorder. *The Lancet*, 368(9540), 1023–1032. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69418-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69418-X)
- ❑ Sandberg, L., Busch, F., Schneier, F., Gerber, A., Caligor, E., & Milrod, B. (2012). Panic-Focused Psychodynamic Psychotherapy in a Woman with Panic Disorder and Generalized Anxiety Disorder: *Harvard Review of Psychiatry*, 20(5), 268–276. <https://doi.org/10.3109/10673229.2012.726527>
- ❑ Zuzana. (2019, April 11). O životě s panickou poruchou - příběh Martina. Retrieved 21 October 2019, from Nevypust' duši website: <http://nevypustduši.cz/2019/04/11/o-zivote-s-panickou-poruchou-pribeh-martina/>

Zdroje - obrázky

Obrázok 1 <https://i2.wp.com/bernardgolden.com/wp-content/uploads/2018/10/Simpsons-Panic.jpg?fit=820%2C750&ssl=1>

Obrázok 2 [https://www.verywellmind.com/thmb/s-BHACV3qi1zF0rXrxhIRLtl02M=/1500x1000/filters:no_upscale\(\):max_bytes\(150000\):strip_icc\(\)/to-p-symptoms-of-panic-attacks-2584270_FINAL-5bcd4d46e0fb0051228ee5.png](https://www.verywellmind.com/thmb/s-BHACV3qi1zF0rXrxhIRLtl02M=/1500x1000/filters:no_upscale():max_bytes(150000):strip_icc()/to-p-symptoms-of-panic-attacks-2584270_FINAL-5bcd4d46e0fb0051228ee5.png)