

SAVREMENE TEORIJE PSIHOPATOLO GIJE

TEORIJE DEPRESIJE, PSIHOTIČNIH SIMPTOMA, ANKSIOZNIH POREMEĆAJA
I OPSESIVNO-KOMPULSIVNOG POREMEĆAJA

	Ponedjeljak od 10:30 u 222		Sreda od 9 u 222
4. 11	Depresija I - teorije vulnerabilnosti	6. 11.	Depresije II stres I okidači
11.11.	Neradni dan	13.11	Depresija III održavanje, recidivi I ruminacije
18.11.	Shizofrenija I- teorije sumanutosti	20.11.	Shizofrenija II-teorije halucinacija
25.11.	Vulnerabilnost za anksiozne poremećaje	27.11	Panični poremećaj
2.12.	Generalizovani anksiozni poremećaj	4.12.	Socijalne fobije
9.12.	Opsesivno-kompulsivni p.	11.12.	Prezentacije
16.12.	Prezentacije	18.12.	Prezentacije
23.12.	Prezentacije	8.01.	Prezentacije

NAČIN OCENJIVANJA:

PRISUSTVO 10

PREZENTACIJE 20

PISMENI ISPIT 70

LITERATURA:

PREZENZACIJE SA PREDAVANJA i ČLANCI i

ODEJCI MONOGRAFIJA:

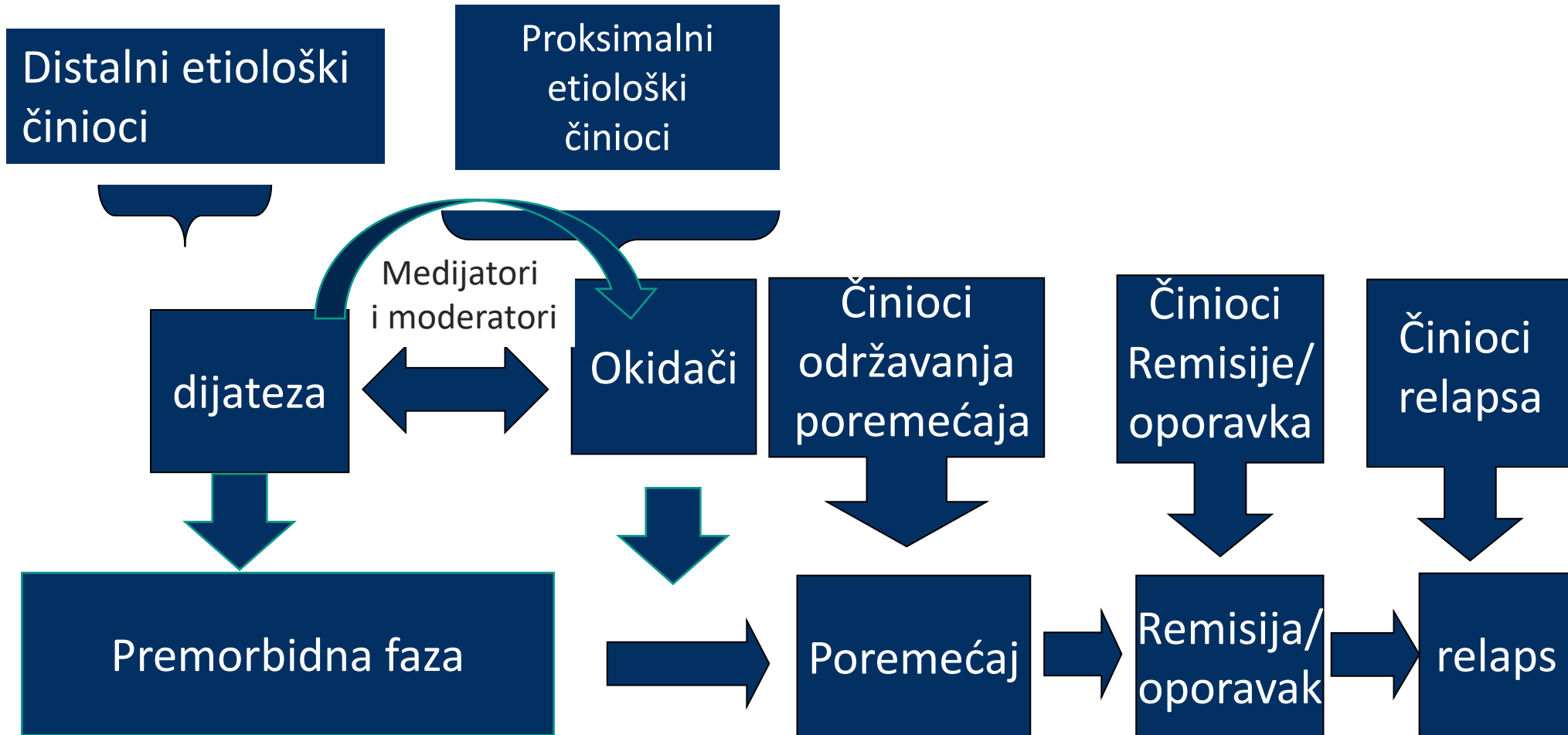
Novović, Z. (2023). Savremene teorije psihopatologije: depresija. Sinapsa edicije, Beograd. Naručivanje na mail: natasa.barisic@sinapsaedicije.rs

DIGITALNA KNJIGA PROF. LJ. MIHIĆ: Savremene teorije psihopatologije: Anksiozni poremećaji - može se naći u digitalnoj biblioteci Filozofskog fakulteta, na adresi: <http://digitalna.ff.uns.ac.rs/sadrzaj/2019/978-86-6065-523-5>

TEORIJE DEPRESIJE



Faze razvoja poremećaja



Distalni činioci depresije – vulnerabilnost

- Podložnost, sklonost, dispozicija, dijateza
- Nesposobnost individue da podnese emocionalan bol i ne razvije psihopatologiju neke vrste kao posledicu
- Trajna, stabilna karakteristika
- Ne može se ublažavati(?) ali može pojačavati
- Unutrašnja osobina, unutrašnja „slabost“
- Vulnerabilnost vs. rizik faktor (osobina koja povećava verovatnoću poremećaja; npr. pol ili broken home)
- Po nekim autorima latentna dok ne preraste u poremećaj
- „Dijateza – stres“ modeli razvoja poremećaja

Vulnerabilnost

```
graph TD; A[Vulnerabilnost] --> B[Urođena - biološka]; A --> C[Psiholosocijalna];
```

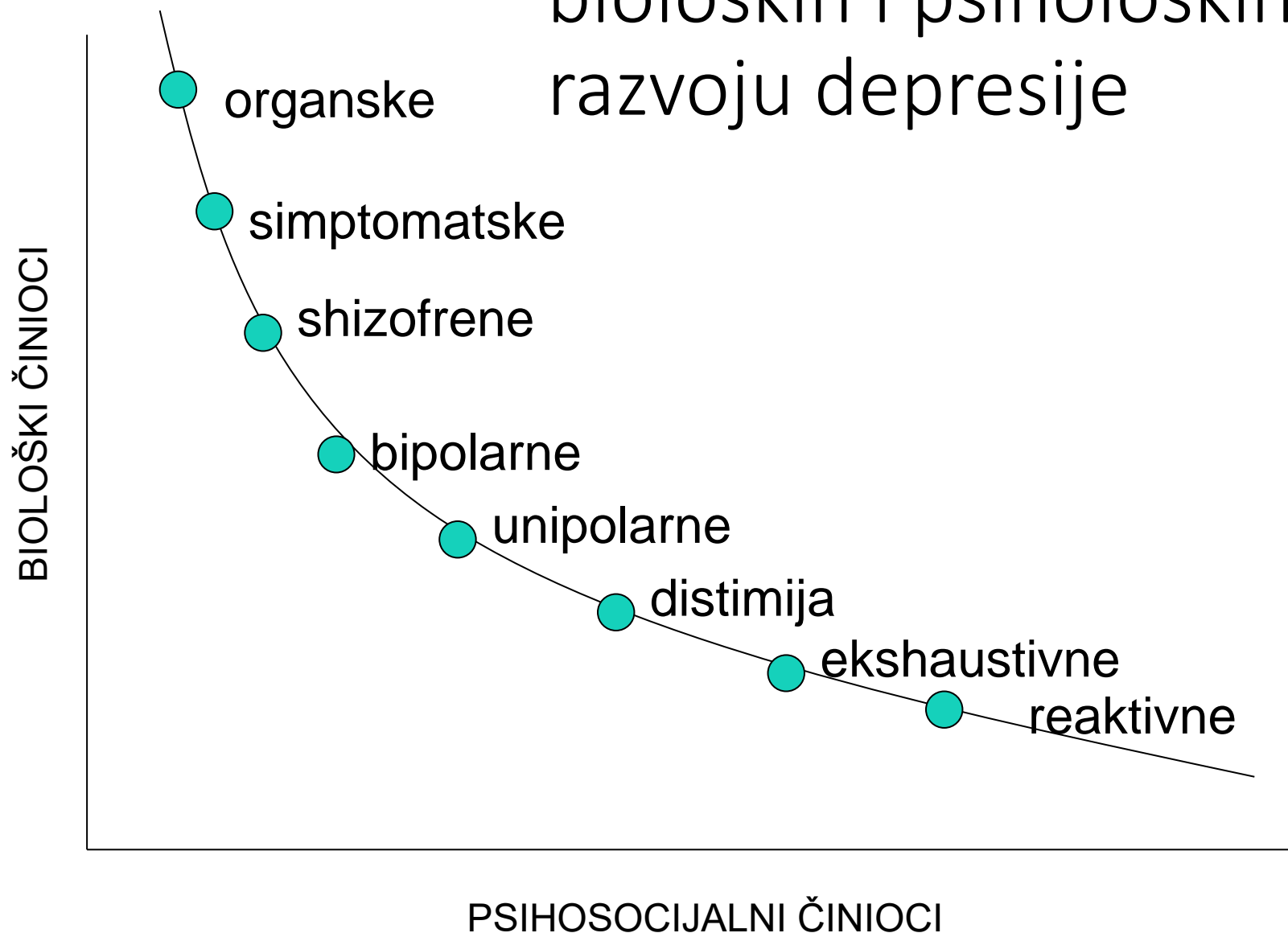
Urođena - biološka

genetika,
temperament,
crte ličnosti

Psiholosocijalna

kognitivna šema,
kognitivni stil
Interpersonalni stil
osobine ličnosti...

Kilholcova šema odnosa bioloških i psiholoških činitelja u razvoju depresije



Biološka vulnerabilnost



- Genetske teorije
- Biohemijske teorije (najviše izučavan serotonin)
- Anatomske – delovi limbičkog sistema i prefrontalnog korteksa
- Hormonalne teorije – kortizol, tiroksin, polni hormoni

Genetska predispozicija

- Afektivni poremećaji nisu posledica uticaja pojedinačnih gena već kumulativni efekat više gena slabijeg dejstva
- Heritabilnost je umerenog intenziteta (između .30 i .40)
- Kod žena je naslednost veća nego kod muškaraca
- Veća naslednost rekurentne depresije nego pojedinačne epizode
- Varijabilitet u podložnosti najbolje objašnjava aditivno dejstvo gena i individualne sredine, dok je udeo deljene sredine minimalan
- Uticaj nasleđa je veći ako je početak raniji, više rekurenci, duže epizode, veća disfunkcionalnost

Faktorske teorije ličnosti

(Eysenck, Costa & McCrea, Tellegen, Watson i Clark)

- Neuroticizam (Negativni afektivitet, Bihevioralna inhibicija, Izbegavanje povreda)
- Niska ekstraverzija (Pozitivan afektivitet)
- Savesnost (u nekim istraživanjima niska, a u nekim visoka)



TOP 7 TRAITS OF NEUROTICISM



Negative emotions



Extreme worry or anxiety



Self-consciousness



Anger and irritability



Self-doubt and low self-esteem



Substance abuse



Jealousy and feelings of envy

NEUROTICIZAM (NEGATIVNI AFEKTIVITET, BIHEJVIOBALNA INHIBICIJA, IZBEGAVANJE POVREDA)

- Generalna podložnost za poremećaje – osnova je za razvoj anksioznih, depresivnih poremećaja, zloupotrebu supstanci itd.
- Osobe sa naglašenom crtom su sklone čitavom spektru negativnih emocija - neraspoloženju i uznemirenosti, nervozi, napetosti, krivici, nezadovoljstvu sobom, tuzi i razvoju različitih poremećaja
- Nalazi robustni – sve facete neuroticizma, kros-sekciona i longitudinalna istraživanja podržavaju značaj za razvoj depresije

Teorije odnosa neuroticizma (N) i depresije

Teorija vulnerabilnosti

- N pokreće mehanizam koji vodi poremećaju
- Put je direktan ili preko stresa (dijateza - stres model).
- Mehanizam podrazumeva posredovanje ili interakciju sa psihološkim fenomenima kao što su
 - kognitivne pristrasnosti,
 - povišena reaktivnost,
 - neadekvatno emocionalno procesuiranje i
 - neadekvatan koping.



Teorije odnosa neuroticizma (N) i depresije

- Spektar model – N i poremećaj su manifestacija istog procesa. Visoki neuroticizam = poremećaj
- Model zajedničkog uzroka – i N i poremećaj imaju iste sredinske i genetske determinante. Oni su u korelaciji, ali ne u kauzalnoj relaciji
- Skar model – poremećaj izaziva neuroticizam koji ostaje nakon epizode
- Model stanja – poremećaj izaziva N, ali je on privremen

Teorije odnosa neuroticizma (N) i depresije

- Mada nisu svi modeli jednako potkrepljeni kod svih istraživanih poremećaja, kod depresije jesu svi podržani
- Dinamički modeli odnosa depresije i neuroticizma:
 - Varijabilnost neuroticizma tokom razvoja
 - Isprepletani odnosi nakon otpočinjanja poremećaja

Šematski prikaz odnosa N i D

Teorije odnosa neuroticizma i depresije

- Vulnerabilnost
- Spektar
- Zajednički uzrok

$N \rightarrow D$

$N = D$

$E \rightarrow N$

↓

D

- Ožiljak, Scar i stanje
- Dinamički modeli

$D \rightarrow N$

$N \rightarrow D \rightarrow N \rightarrow D \dots$

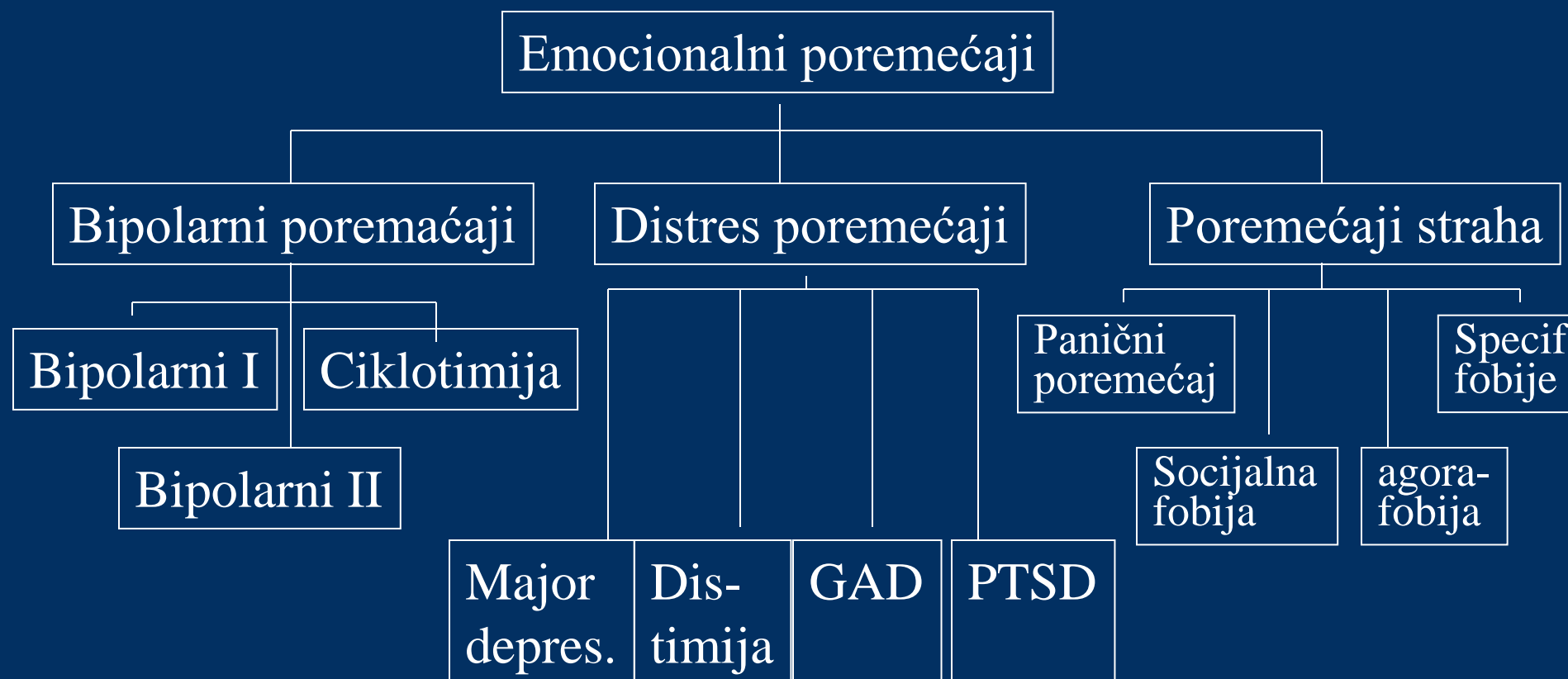


Dvofaktorski, tripartitni i integrativni hijerarhijski model emocionalnih poremećaja

- Dvofaktorski (Telegen, 1985)
 - Depresija: (niska) pozitivna i (visoka) negativna emocionalnost
 - Anksioznost: (visoka) negativna emocionalnost
- Tripartitni (Clark & Watson, 1991)
 - Depresija: (niska) pozitivna i (visoka) negativna emocionalnost
 - Anksioznost: (visoka) negativna emocionalnost i fiziološka uzbuđenost

Integrativni hijerarhijski model emocionalnih poremećaja

S. Mineka, D. Watson, & L. A. Clark, 1998



Teorija afektivnog vezivanja- Bowlby, 1973,

- Rana iskustva vezivanja dovode do stvaranja kognitivne šeme - radnog modela - za odnose sa objektima vezanosti (attachment), koje postaju tako uhodane da funkcionišu automatski i van svesti.
- separacija ili gubitak mogu stvoriti radni model koji čini osobu vulnerabilnom za depresiju tako da trauma u kasnijem životu aktivira ove šeme i vodi depresiji.
- Rana iskustva oblikuju dva stila vezivanja koji su vulnerabilnost za depresiju: anksiozna vezanost i kompulzivna samodovoljnost (self-reliant)

Zavisnost i samokritičnost

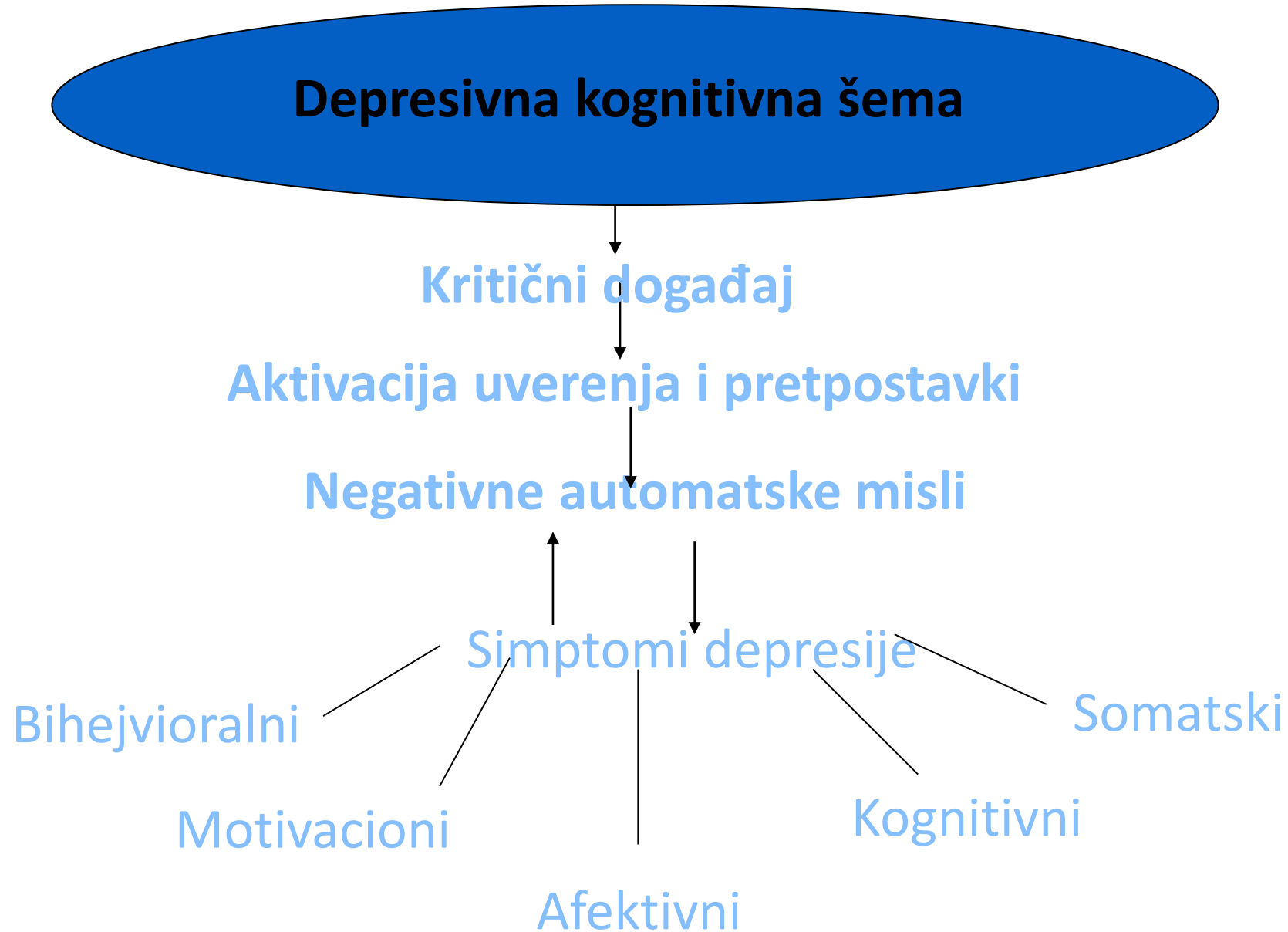
(Blat i Zuroff, 1982)

- Anksiozno vezana - zavisna osoba, ima izrazitu potrebu da bude voljena da se o njoj neko brine, stara i da je štiti. Sopstvenu vrednost gradi na osnovu prihvatanja, procene i ljubavi koju dobija od ljudi
 - Reaguje depresijom na događaje tipa gubitak/prekid soc. relacije
 - “Anaklitička depresija” - nemoćna i usamljena
- Kompuzivno samodovoljna, samokritična osoba se stalno strogo preispituje, procenjuje i ima potrebu da dostigne svoje ili tuđe standarde da bi očuvala doživljaj sopstvene vrednosti
 - Reaguje depresijom na neuspehe u ostvarivanju ciljeva i pretnje samostalnosti
 - “Introjektivna depresija” - samooptužujuća i bezvredna

Depressive Experiences Questionnaire (DEQ; Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976)

1. Svoje lične standarde i ciljeve postavljam izuzetno visoko
2. Bio bih bespomoćan da nemam podršku bliskih ljudi
3. Zadovoljan sam svojim trenutnim planovima i ciljevima i ne težim ničemu višem
4. Ponekad se osećam vrlo važnim, a ponekad beznačajnim
5. Kada sam blizak sa nekim, nikada ne osećam ljubomoru
6. Neke važne potrebe mi samo drugi ljudi mogu zadovoljiti
7. Često shvatim da ne živim po svojim ličnim standardima ili idealima
8. Smatram da uvek koristim svoje potencijale u potpunosti
9. Ne padaju mi teško prekidi odnosa sa drugim ljudima
10. Osećam se bezvredno kada ne ispunim očekivanja
11. Često se osećam bespomoćno
12. Retko brinem da li će me neko kritikovati zbog onog što kažem ili uradim

Kognitivna teorija depresije - A.Beck, 1967



Beck: Disfunkcionalna (negativna, depresivna) kognitivna šema

- Razvija se kroz interakciju
 - genetskih činilaca, koji su npr. osnov za povišenu pobudljivost
 - selektivno usmeravanje pažnje na relevantne stimuluse – negativne u negativnom okruženju
 - skladištenje negativnih informacija u memoriji zajedno sa negativnim životnim događajima.
- U Sadržaje šeme su ključna negativna uverenja o sebi, svetu i budućnosti (ja sam bezvredan, svet je sumorno mesto i uvek će biti tako).
- Kognitivna hijerarhija:
 - najdublji nivo – kognitivna šema
 - srednji nivou – disfunkcionalna, uslovna ako-onda uverenja (Ako nisam najbolji, ne vredim ništa)
 - najbliže svesti – automatske misli
- Šema je latentna, aktivira se pod dejstvom stresnih događaja (koji sadrže povišen afekat, kognitivno opterećenje i td.)

Beck: tipovi ličnosti podložni depresiji

- Dva tipa ličnosti, zavisno od važnosti sadržaja u šemi, socijalnih vs. onih u vezi samoaktualizacije
- Hipoteza o kongruenciji dijateze i stresa - verovatnoća aktivacije kognitivne šeme je veća ako postoji slaganje između tipa ličnosti i događaja-stresa



Sociotropija i autonomija

Sociotropija

Sociotropna ličnost ima naglašene pasivno-receptivne i narcističke potrebe, kao i stalnu težnju da je ljudi uveravaju u svoju privrženost.



Okidač depresije je događaj tipa gubitak, odbacivanje od strane bliskih osoba, negativni životni događaji na interpersonalnom planu.



Autonomija

Autonomna ličnost ima naglašenu potreba za nezavisnošću, očuvanjem prava ličnim izražavanjem i uspehom.



Okidač depresije je neuspeh, atak na nezavisnost, gubitak kontrole.



Hipoteza o beznadežnoj depresiji

Seligman, Alloy, Abramson, 1990

- Proistekla iz Teorije naučene bespomoćnosti, 1976.
- Revizija teorije 1978. uvodi atribucije kao činilac vulnerabilnosti (pesimistički atribucioni stil) i kao deo mehanizma otpočinjanja poremećaja (kako se objašnjava stresni događaj - okidač).
- U poslednjim revizijama teorije, bespomoćnost više nije ključni element u razvoju depresije, već beznadežnost, a menja se i kognitivni stil koji je vulnerabilnost za depresiju.

Hipoteza o beznadežnoj depresiji

Seligman, Alloy, Abramson, 1990

Pesimistički inferencijalni stilovi su habitualni načini opažanja uzroka i značenja događaja tako da:

- negativni događaji (pao na ispitu) se objašnjavaju uzrocima (npr. glup sam) koji su:
 - stabilni (i ostaću takav uvek)
 - globalni (u svim oblastima života)
- oni znače da je osoba bezvredna
- predskazuju katastrofične ishode

Depresivna ličnost

- Opis ličnosti (Schneider/Akiskal) koji je poslužio kao osnova za kriterijume depresivnog poremećaja ličnosti u DSM-klasifikaciji:
- mirna introvertirana, pasivna i neasertivna;
- turobna, pesimistična, ozbiljna i nesposobna za šalu;
- samokritična, samooptužujuća i samoomalovažavajuća;
- skeptična, hiperkritična i teško udovoljiva
- savesna, odgovorna i samodisciplinovana
- zamišljena i zabrinuta
- preokupirana negativnim događajima, osećanjem neadekvatnosti i svojim nedostacima.

Depresivni poremećaj ličnosti u DSM klasifikaciji

Pervazivni sklop depresivnih kognicija i ponašanja koji počinju u ranom odraslom dobu i ispoljavaju se u raznim situacijama, a manifestuje se preko sledećih 5 (ili više) karakteristika

- Tuga, potištenost, nesrećnost, odsustvo radosti i uživanja;
- Neadekvatnost, bezvrednost i nisko samopoštovanje;
- Samokritičnost, samooptuživanje i samoomalovažavanje
- Sklonost brizi
- Negativističnost, kritičnost i sklonost ka negativnim procenama drugih;
- Pesimizam;
- Krivica i žaljenje zbog svojih postupaka
- Anhedonija

Proksimalni činioci - činioci otpočinjanja poremećaja

okidači, stresori, životni događaji



Bihejviorističke koncepcije (Ferster i Lewinson)

Ključna karakteristika depresije je **gašenje ponašanja usled redukcije pozitivnih potkrepljenja**

- Gašenje se javlja jer:
 - potkrepljivači više ne potkrepljuju (iz bioloških razloga npr.)
 - potkrepljivači nisu pristupačni (sredina je osiromašila) – generalizacija zbog lančane povezanosti aktivnosti vezanih za potkrepljivače
 - osoba u repertoaru nema ponašanja kojima bi pribavila potkrepljenje (npr. nema socijalnih veština)

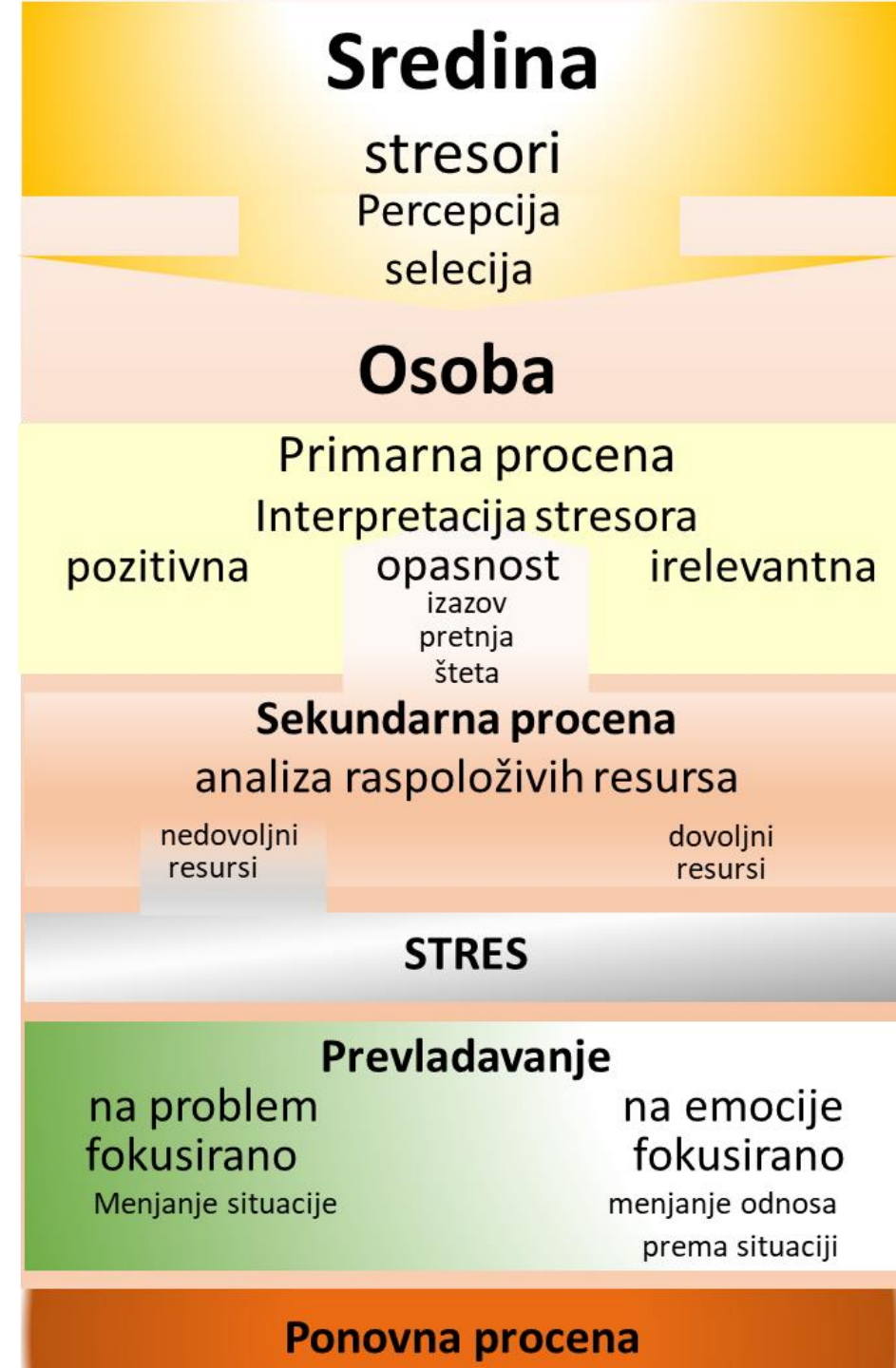
Osim redukcije pozitivnih potkrepljenja značajni su i:

- Porast broja i povećana osetljivost za averzivne stimuluse - izbegavanje i bežanje – dalja redukcija potkrepljenja
- Potkrepljivanje depresivnog ponašanja od strane okoline

Kognitivne teorije

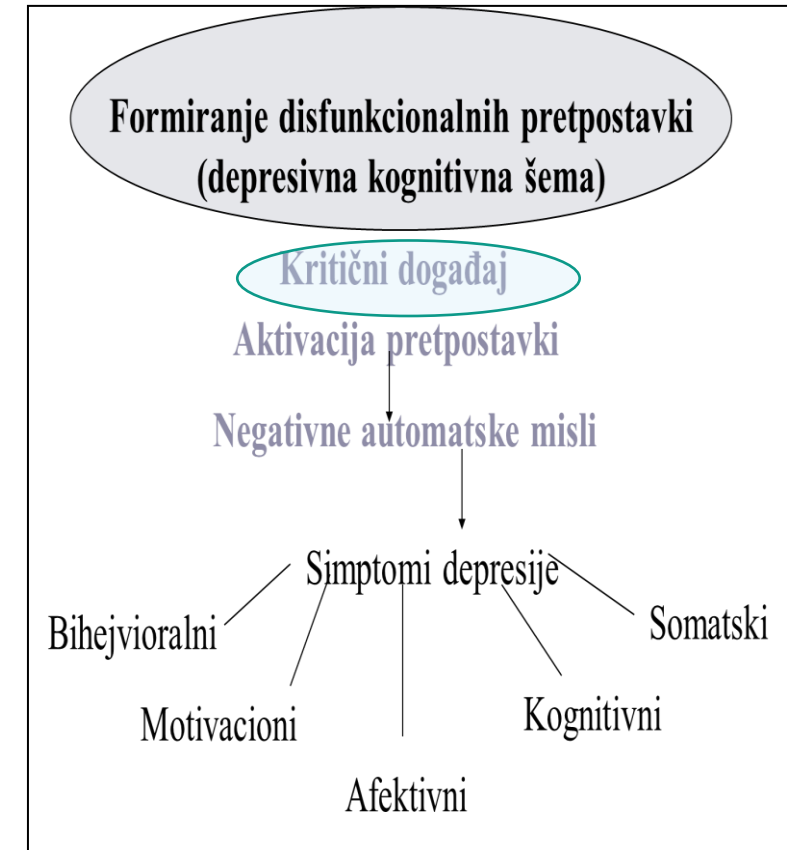
Okidač je:

- događaj procenjen kao stresan i kao gubitak/povreda (Lazarus, R)
- nekontrolabilan događaj (Selidžmen, 1975)
- nekontrolabilan, averzivan događaj (Alloy, 1992)
- gubitak dela ličnog domena (Beck, 1976)



Kritični događaj - Gubitak dela ličnog domena (Beck, 1976)

- Lični domen= sve ono u čemu imamo investicije, od fizičkih tela i osoba do apstrakcija (sloboda, kontrola itd.)
- Vrste gubitaka:
 - Realan – otipljiv (gubitak važne osobe)
 - Neotipljiv (gubitak samopoštovanja)
 - Relativan gubitak -promena vrednosti člana domena (provera inteligencije, uspeh na testu)
 - Raskorak između očekivanja i dobitka
 - Fantazmatski gubitak (žena koja zamišlja da će je muž ostaviti)
 - Hipotetski gubitak – moglo bi se desiti, mada još nije (mogao bi me prevariti)
 - Pseudogubitak - pogrešna interpretacija situacije kao gubitka (preraspoređivanje na poslu)



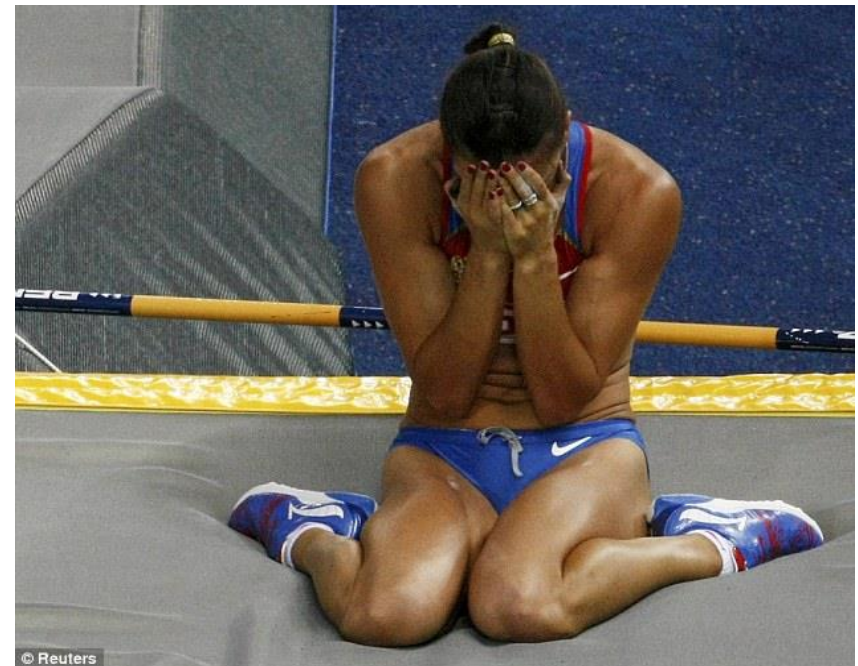
Odnos vulnerabilnosti i okidača

Beckova hipoteza o kongruenciji – poremećaj javlja kada se osobu sa određenom dijatezom zadesi određena vrsta događaja

- Gubitak značajne relacije (sociotropija) ili neuspeh, gubitak autonomije (autonomija)

Psihoanalitička verzija (Bowlby i Blatt)

- Separacija (zavisni) i neuspeh (samokritični)



Uticaj najstresnijih životnih događaja



STRES i depresija - činjenice

- Stresori su 2,5 puta češći kod depresija nego u populaciji
- 80% depresija počinje nakon stresnih događaja;
- Što je više stresora i njihov intenzitet veći – veće su šanse da će se razviti depresija
- U studiji sa 2164 bliznakinja, životni stresori su objašnjavali više varijanse depresije [0.39] nego genetski činioci [0.33], prethodna istorija depresije [0.30] ili neuroticizam[0.25] (Kendler et al., 1993)

Stres I tok depresije

- Postoji bliska veza između početka depresije, kako sa brojem, tako i sa intenzitetom stresnih događaja koji su joj prethodili
- Vreme otpočinjanja depresije – unutar mesec dana od stresnog događaja, kod hroničnog stresa i do 6 meseci
- I prethodni i tekući stresori predviđaju lošiji ishod i više rekurenci
- Postoji ublažavanje (disipacija) efekta stresa sa proticanjem vremena, čak i kod hroničnog stresa – nedavni stres je više u vezi sa depresijom, nego davniji

Stres i vrste depresije

- Povezani sa svim vrstama
- Intenzivniji stres povezan sa ozbiljnijom kliničkom slikom
- U vezi sa kognitivnim, afektivnim i suicidalnim simptomima i sa povećanim rizikom za suicidalne pokušaje
- Manje u vezi sa vegetativnim (endogenim) simptomima
- Kod endogenih, u vezi i sa psihotičnim i nepsihotičnim simptomima
- Kod distimije češći okidači su svađe i sitne nedaće
- Kod bipolarnih, više precipitira depresiju nego maniju, ali može biti okidač i kod manije i hipomanije
- Okidači depresije su češće gubici, a anksioznosti pretnje, mada nije dosledan rezultat u istraživanjima

Vrste životnih događaja značajnih za otpočinjanje depresije

Prema vremenu dešavanja u odnosu na depresiju:

- rani (inkubirajući),
- skorašnji (precipitirajući)
- interkurentni (između rekurenci)
- konkurentni (tokom epizode)

Prema trajanju:

- Hronični stres (patogeniji od akutnog)
- Akutni
- Akumulirani stres (patogeniji od pojedinačnog)

Prema valenci:

- Negativni životni događaji - više povezani sa depresijom
- Pozitivni takođe mogu biti okidači

Prema intenzitetu uticaja

- Dnevni stresori, nedaće
- Veliki životni događaji

Vrste stresora

Prema odnosu sa vulnerabilnošću

- Kongruentni događaji (saglasni sa vulnerabilnošću)
- Nekongruentni
- Nespecifični

Prema sadržaju

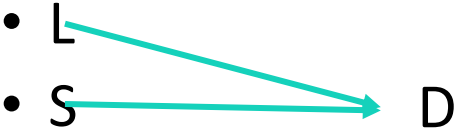
- Exit događaji - gubici (smrt, odvajanje, raskidi) – najpogubniji
- Sudbinski - katastrofe
- Pretnje – pre izazivaju anksioznost


Prema vezi sa ponašanjem osobe

- Nezavisni (od osobe koja ih doživljava) – sudbinski događaji
- Zavisni događaji – kojima osoba doprinosi, odgovorna je bar delom za njih, mahom interpersonalni

Moderatori: ličnost

Stres, **ličnost** i depresija

- Nezavisan doprinos ličnosti i stresa (atribucioni stil, sociotropija/autonomija,) 

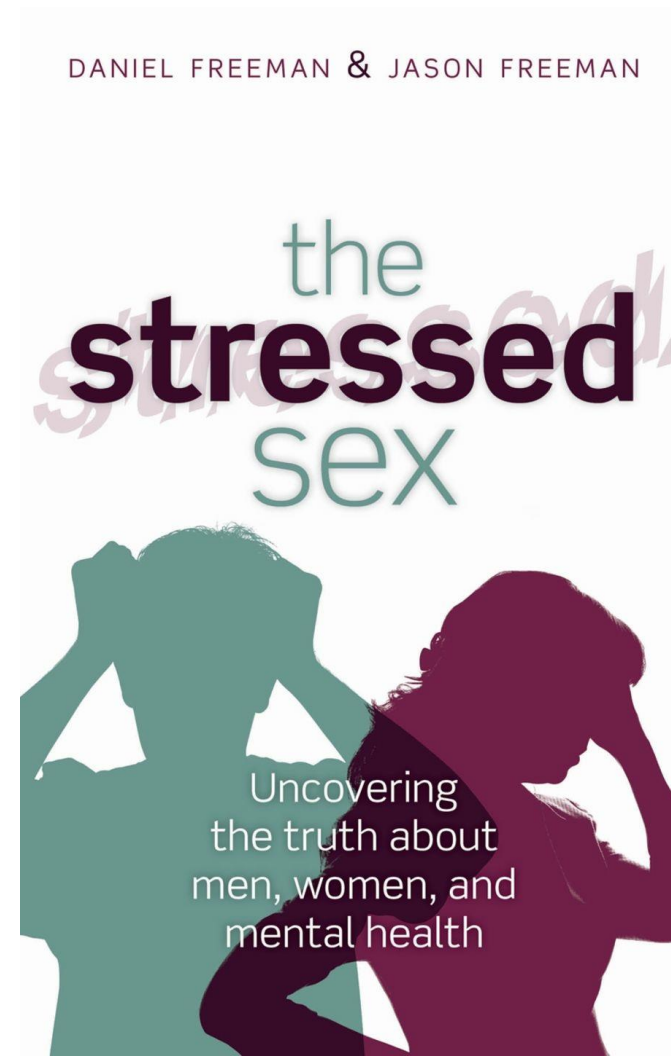
```
graph LR; L --> D; S --> D;
```
- Interakcija ličnosti i stresa (disfunkcionalne pretpostavke, atribucioni stil, sociotropija/autonomija, neuroticizam, ekstraverzija)
- $L \times S = D$
- Generisanje stresa (neuroticizam)
- 

```
graph LR; L --> S; S --> D;
```

Moderatori: POL

Stres **pol** i depresija

- Žene doživljavaju više stresora
- Žene burnije reaguju na stres
- Kod žena je veza između stresa i depresije jača
- Muškarci više reaguju na razvod/separaciju i poslovne probleme, žene na interpersonalne stresore



Smer kauzalnosti u odnosu stresa i depresije

- STRES -> DEPRESIJA – model izloženosti stresu
 - Nezavisne stresne situacije – koje nisu uslovljene ponašanjem pacijenta - stres otkačinje depresiju. Stres je sudbinski predodređen.
- DEPRESIJA -> STRES – model generisanja stresa
 - zavisni događaji, najviše u interpersonalnom domenu
- DEPRESIJA -> OSETLJIVOST NA STRES – kindling hipoteza

kauzalni Odnos stresa i depresije

Generisanje stresa

- Zašto stres može biti posledica poremećaja?
 - Simptomi depresije – pesimizam, iritabilnost, anhedonija itd. vode konfliktima
 - Stres generiše stres – hronifikacija i akumulacija stresora
 - Ličnost i interpersonalne veštine utiču na generisanje stresa
 - Interpersonalne (ne)veštine rešavanja problema čak i mimo depresivnih epizoda mogu povećati broj konflikata i interpersonalnih stresora
 - Autonomne ličnosti, ali ne i sociotropne u vezi su sa većim brojem konflikata i “zavisnih” stresova
 - Neuroticizam predviđa pojavu stresnih događaja, posebno interpersonalnih, kao i depresivne reakcije na stres,
 - Patološke porodice iz kojih potiču depresivne osobe verovatno doprinose da “biraju za sebe” problematične sredinske kontekste

Uticaj depresije na reakciju i doživljaj stresa

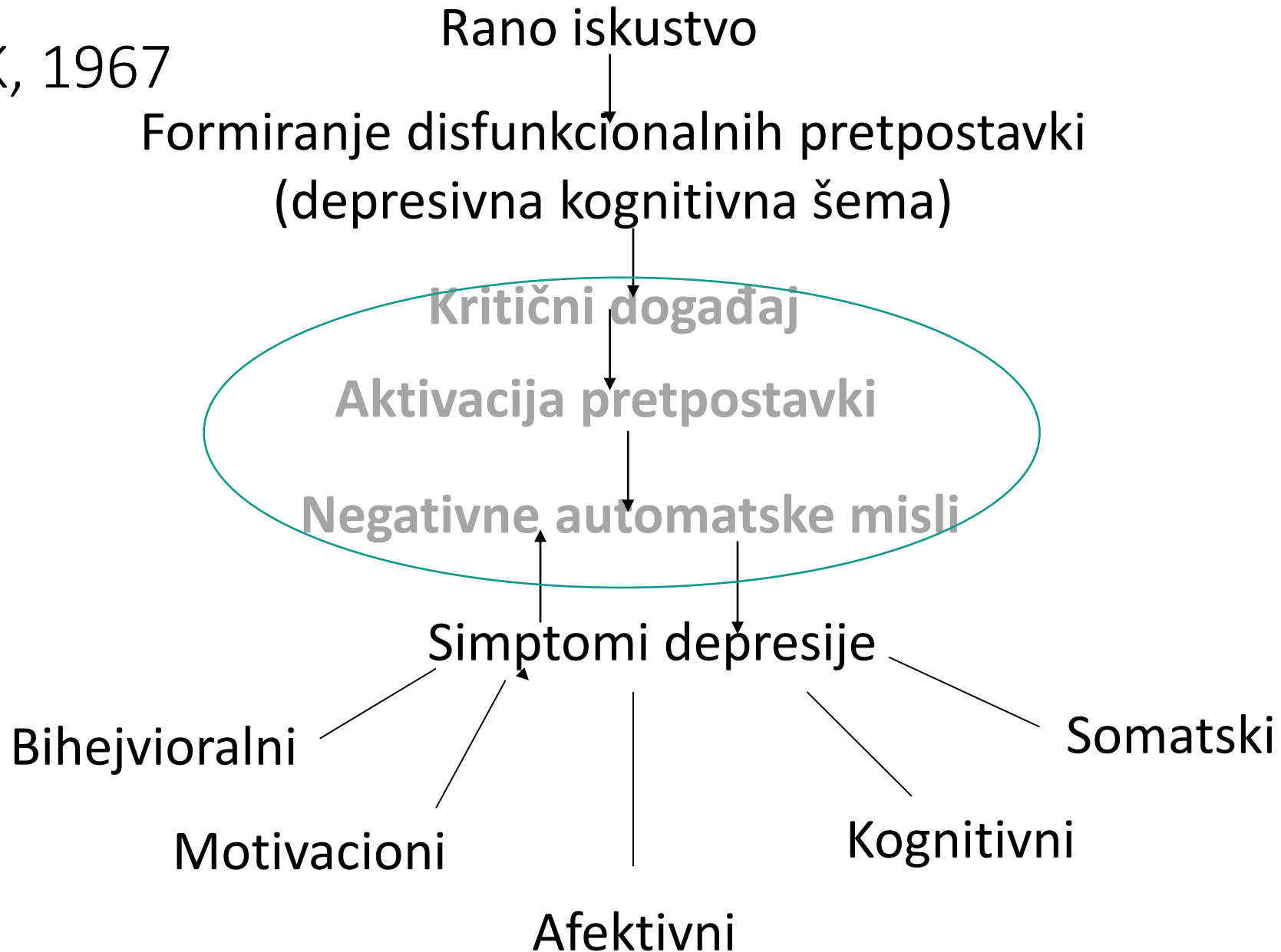
Teorija pražnjenja (“kindling”) - nezavisnost od stresa i senzitivizacija

- Nezavisnost od stresa – osoba **sve manje reaguje na stres** depresijom – depresija se javlja nezavisno od stresa zbog endogenih promena koje su uslovili prethodni stresori (Post,1992)
- Senzitivizacija na stres - raniji stres senzitivizuje osobu tako da joj je sve **manji broj i intenzitet stresora** potreban da razvije depresiju – sve intenzivnije reaguje na stres
- Prva epizoda depresije je u najjačoj vezi sa stresom u odnosu na kasnije
- Ovo važi za prvih nekoliko epizoda, a kasnije se gubi
- Kindling efekat je jači kod osoba bez herediteta nego kod genetski predodređenih, koje su i kod prve epizode preosetljive tj. nezavisnije od stresa (“prekindled”)



Mehanizam otpočinjanja i održavanja
poremećaja

A.BECK, 1967



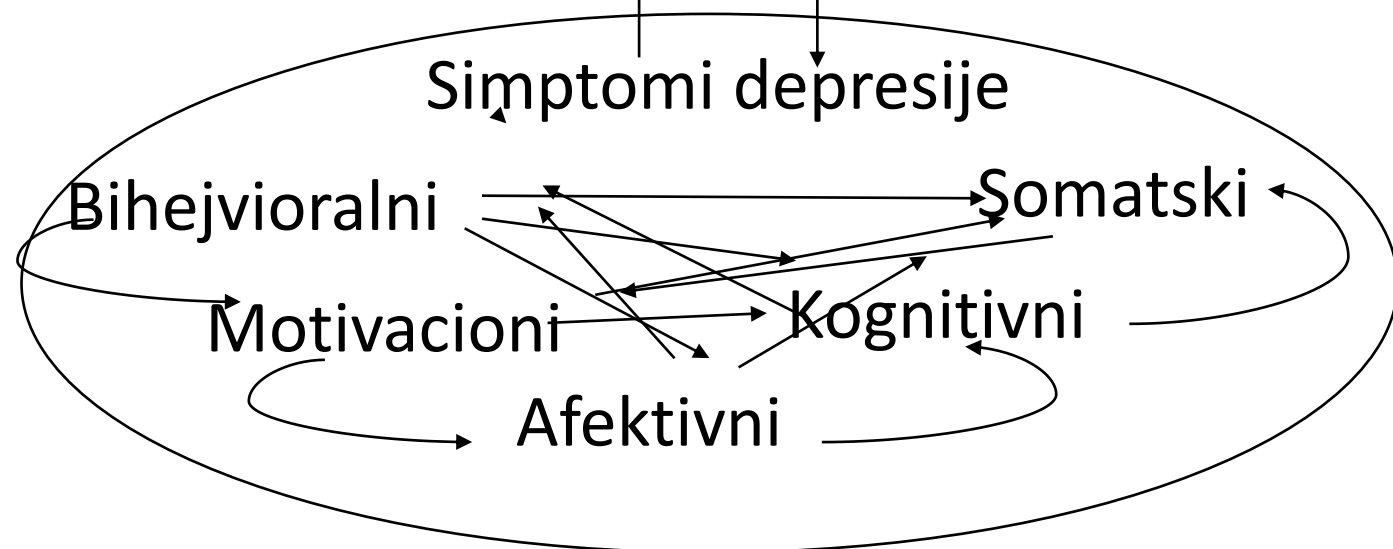
Mehanizam održavanja
poremećaja

Beck- povratna sprega
između simptoma i
kognicija (automatske
misli, autoinstrukcije, self-
monitoring) – pojačavanje
simptoma

Rano iskustvo
↓
Formiranje disfunkcionalnih pretpostavki
(depresivna kognitivna šema)

Kritični događaj
↓
Aktivacija pretpostavki

Negativne automatske misli



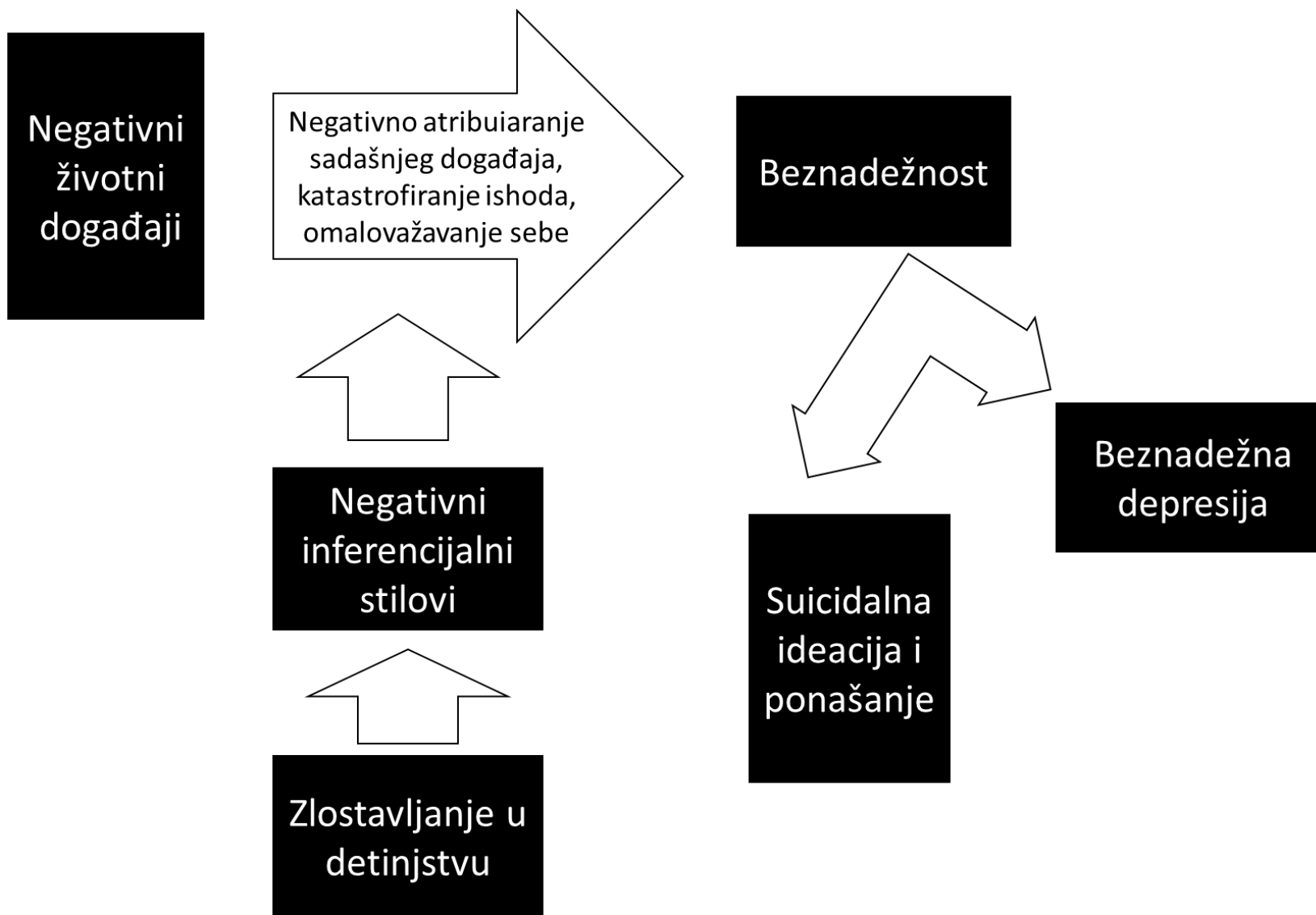
Selidžmen, 1975

Mehanizam otpočinjanja poremećaja

- Percepcija nekontrolabilne situacije
- Očekivanje buduće bespomoćnosti
- Motivacioni, kognitivni, afektivni i somatski simptomi




Teorija o beznadežnoj depresiji



Seligmanova grupa

Održavanja poremećaja

- Seligman i sar.1978 – trajanje depresivne epizode je u funkciji atribucione dimenzije stabilnosti.
- Alloy et al, 1992 – stabilnost atribucija – trajanje beznadežnosti
 - + uverenja o posledicama depresije
 - + atribucije depresije
 - + uverenja o sebi kao depresivnom
 - + neki faktori koji su otkaćeni depresijom i mogu trajati i nakon što se beznadežnost povuče



Mislim...mislim...
razmišljam...
ruminiram..mislim

Teorije održavanja poremećaja

Teorije ruminacija

Response Styles Theory - Teorija stila odgovaranja

Nolen-Hoeksema (1990)
Repetitivno razmišljanje o
uzrocima, posledicama i
simptomima trenutnog
negativnog raspoloženja

Stress Reactive Rumination
Ruminacije kao reakcija na
stres; Alloy et al. (2000)
Ruminacije – razmišljanje o
negativnim posledicama
stresnog događaja

Rumination on Sadness - Ruminacije
na temu tuge Conway et al. (2000)
Repetitivno mišljenje o trenutnoj
uznemirenosti i okolnostima u vezi
tužnog raspoloženja

Modeli ruminacija

Teorija napredovanja ka cilju (Martin et al. (1993)

Repetitivno razmišljanje o **neuspehu** pri dostizanju cilja

S-REF – Teorija self-regulatorne egzekutivne funkcije; Wells
and Matthews (1994)

Ruminacije su jedna vrste **procesa** koji se javlja kao odgovor
na diskrepancu između aktuelnog i željenog stanja, podvrsta
brige

Rumination & Self-Regulation Beckman & Kellman, 2004
Ruminacije su **voljni proces** koji interferira sa uspešnom
samoregulacijom pri suočavanju sa stresom i može produžiti
stres

Conceptual-evaluative & Experiential self-fokus (Watkins, 2004)

*Konceptualno-evaluativni samo-fokus: analitičko,
evaluativno razmišljanje o sebi, fokusiranje na
diskrepance između aktuelnog i željenog ishoda;
Iskustveni samo-fokus: neevaluativni, intuitivni,
trenutna svest o iskustvu*

Šta su ruminacije?

- Zajedničko za sve modele je da smatraju da su ruminacije:
 - Repetitivno mišljenje
 - Slično brizi, opsesijama, intruzijama, ali nesvodivo na njih
- Razlikuju se po pitanju sadržaja repetitivnog mišljenja:
 - misli o svom depresivnom stanju
 - razmišljanje o sebi, svojim osećanjima, ličnim problemima i uznemirujućim doživljajima

Razlike između brige i ruminacija

	Briga	Ruminacije
Orjentacija više	ka budućnosti	ka prošlosti/sadašnjost
Fokus na	očekivanoj pretnji	temama samovrednovanja, smisla, gubitka
Svestan motiv	predvideti i pripremiti se za pretnju	razumeti dublje značenje događaja, uvid u dobitak i rešavanje problema
Nesvesni motiv	Izbeći ključni negativni afekat i bolne predstave	Izbeći averzivne situacije i odgovornost da se preduzme akcija

Teorija depresije kao stila odgovaranja

Nolen-Hoeksema, 1987

- Definicija: ruminacije su repetitivno mišljenje o uzrocima posledicama i simptomima svog negativnog raspoloženja kojim osoba reaguje na distres, a što je ometa u pokušajima da aktivno reši problem čime bi se oslobodila distresa
- Funkcija: metod suočavanja sa negativnim raspoloženjem.
- Individualne razlike u sklonosti ka ruminiranju
 - ruminativni (sklonost ka ruminiranju)
 - distraktivni stil (odvraćanje pažnje od simptoma ka neutralnim ili pozitivnim mislima)
- Ruminativni stil sadrži dve subdimenzije:
 - Refleksija– neutralne misli, razmatranje problema sa ciljem njegovog prevazilaženja
 - Brooding – tmurno ruminiranje, opterećenost teškim, afektivno obojenim mislima.

Mehanizam delovanja ruminacija

- Od načina suočavanja sa depresivnim afektom zavisi šta će se desiti sa tim afektom – ruminativni stil → duže i teže epizode depresije; distraktivni stil – brže oslobađanje od afekta
- Ruminativni stil pojačava i produžava depresivni afekat
 - povećavajući verovatnoću prisećanja na negativne uspomene
 - negativnim mislima o sadašnjosti, prošlosti i budućnosti
 - interferencijom sa pažnjom, koncentracijom
 - ugrožavajući rešavanje problema i instrumentalno ponašanje
 - izbegavanjem pozitivnih i korisnih aktivnosti
 - zbog gubljenja socijalne podrške
- Distraktivni stil ublažava i skraćuje depresivne epizode:
 - Redukujući negativan afekat pozitivnim stimulusima (mislima, uspomenama)
 - Sprečavajući sumorno razmišljanje o sebi

Zašto depresivni ljudi ruminiraju?

- Pozitivni stavovi o ruminiranju (veruju da tako stiču uvid u svoje probleme)
- Nesigurni su i nedostaje im samopouzdanje kad smišljaju kako da reše probleme
- Doživljavaju više hroničnih stresnih događaja,
- Imaju povišen neuroticizam (ali neuroticizam \neq ruminativni stil).
 - Ruminacije su potencijalni medijator (mehanizam) dejstva neuroticizma na pojavu depresije

Instrument: Response style Questionnaire -RSQ

Kada se osećam loše, tužno i nesrećno onda:

- Mislim “ Zašto stalno tako reagujem?” B
- Mislim “Čime sam ovo zaslužio?” B
- Analiziram nedavne događaje da bih razumeo zašto sam depresivan R
- Zapišem ono o čemu razmišljam pa to analiziram R
- Razmišljam o nedavnim događajima i priželjkujem da je samo sve to moglo biti bilje
- Mislim “Zašto baš ja imam probleme koje drugi ljudi nemaju?”
- Mislim “Zašto ne mogu bolje da izađem na kraj sa problemima?”
- Analiziram svoju ličnost da bih razumeo zašto sam depresivan
- Odem negde sam da bih razmislio o svojim problemima.

Skлонost ruminiranju je u vezi sa:

- Otpočinjanjem major depresije
- Naglašenijim negativnim afektom i depresivnim simptomima
- Težim oporavkom od major depresije u KBT
- Budućom depresijom i distresom
- Više problema/stresova
- Manjim osećajem sposobnosti da se vlada svojim životom
- Rizičnim ponašanjem (zloupotreba supstanci, samopovređivanje)
- Suicidalnom ideacijom i pokušajima

Sklonost ruminiranju je u vezi sa:

- Polom – žene su češće i više depresivne jer više ruminiraju (Nolen-Hoeksema)
 - Žene više ruminiraju jer:
 - biraju da ruminiraju
 - doživljavaju više stresora
 - bespomoćnije su, - manje u mogućnosti da delaju
- Fiziološkim parametrima, sa zdravljem zbog odloženog vraćanja fizioloških parametara u normalu:
 - povišenim sistolnim i dijastolnim pritiskom,
 - većom brzinom otkucaja srca,
 - smanjenom prilagodljivošću srčanog ritma situaciji,
 - povišenim lučenjem kortizola i odloženim vraćanjem u normalu nakon stresa.

Teorija ironične obrade suzbijanja misli

Wenzlaf & Wegner, 2000

- Nakon izlaska iz depresije, depresivna kognitivna šema postaje neaktivna uz pomoć supresije – suzbijanja (supresije) negativnih sadržaja
- Suzbijanje se vrši kroz dva mentalna procesa:
 - **automatski monitoring.**(negativnih sadržaja iz memorije) „vreba“ intruzije koje zahtevaju distrakciju
 - **voljna distrakcija** (skretanje pažnje sa neželjenih misli) zahteva veći mentalni angažman pa se lakše poremeti pod dejstvom dodatnog kognitivnog opterećenja
- Pod dejstvom kognitivnog opterećenja, afekta, ili stresa, monitoring ostaje, distrakcija “puca”, a negativni sadržaji prodiru u svest.

Teorija ironične obrade suzbijanja misli



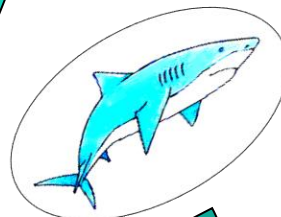
Automatski monitoring



distrakcija



Negativni sadržaji u memoriji



Teorija ironične obrade suzbijanja misli

Osobe vulnerabilne za depresiju imaju siromašne preduslove za supresiju jer:

Imaju **slabe resurse** za održavanje svesnog operativnog sistema jer ovaj sistem zavisi od kapaciteta egzekutivne memorije. Otuda opterećenje, zbog stresa, afekta ili kognitivnih napora, koji opterećuju radnu memoriju, vodi otežanom traganju za distraktorima i otežanom odvratanju pažnje od depresivnih sadržaja).

Skloni su da **biraju distraktore koji su i sami negativni** jer su afektivno povezani sa supresovanim sadržajem, te se lakše nameću od asocijativno udaljenijih pozitivnih sadržaja (Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988).

Nastavljajući i dalje da suzbijaju negativne misli, vulnerabilne osobe pogoršavaju stanje, jer paradoksalno dovode do većeg nametanja misli nego da ne pokušavaju supresiju – **rebound efekat** (efekat naknadnog pojačanja (Wenzlaff, 2005).

Model samo-regulativnih egzekzutivnih funkcija (S-REF; Wells and Matthews, 1994; 1996)

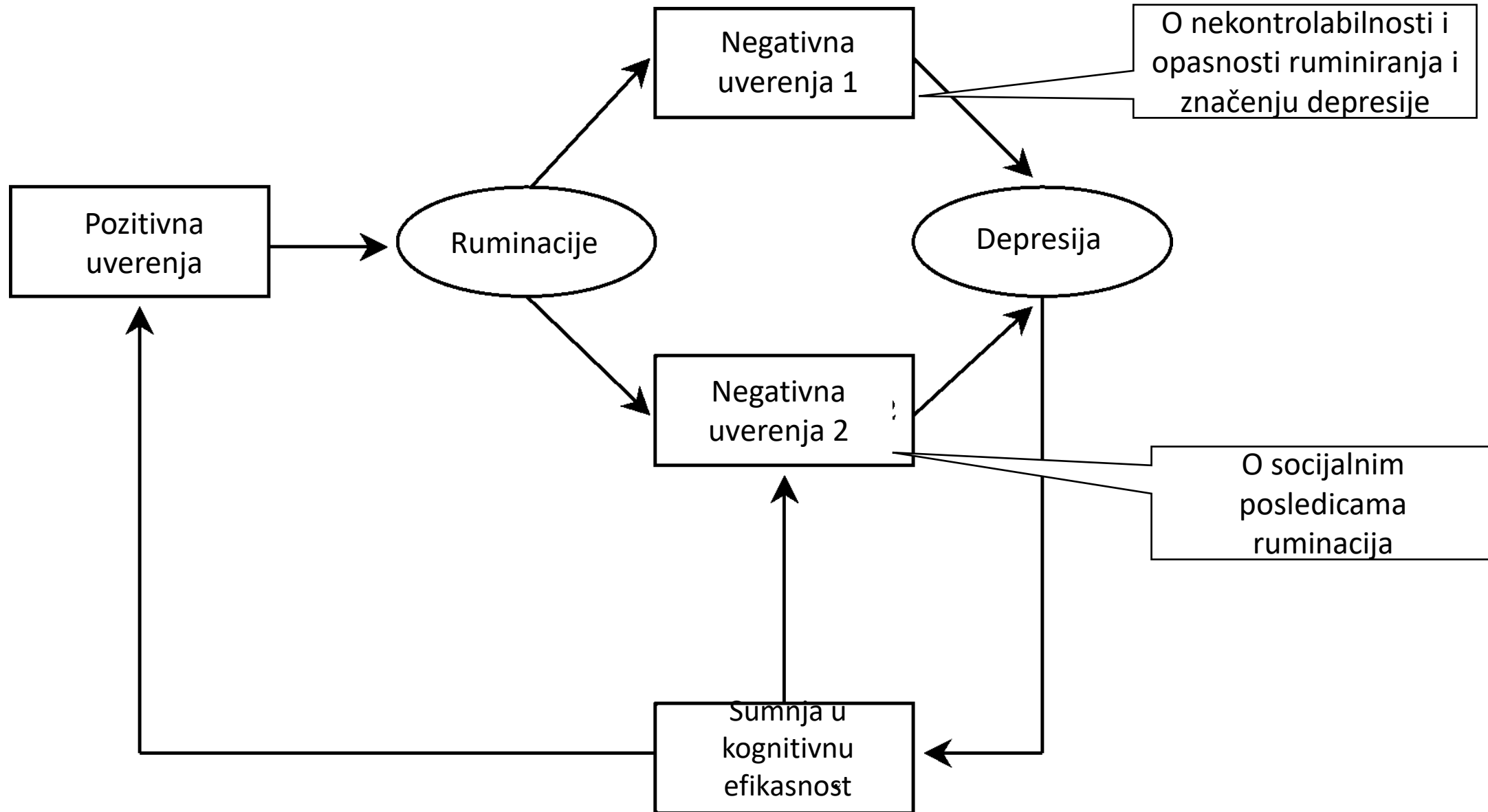
- S-REF – centralni egzekutivni sistem koji snima i reguliše niže automatske procese
- S-REF model objašnjava nastanak poremećaja uopšte, a ne samo depresivnih
- S-REF je pod uticajem uverenja o sebi i propozicija iz dugotrajne memorije
- Kada se javi raskorak između aktuelnog i željenog stanja, S-REF omogućava nalaženje strategija prevladavanja situacije.
- Na osnovu snimanja sopstvenih kognitivnih i afektivnih stanja od strane S-REF sistema nastaju metakognitivna uverenja.
- Metakognitivna uverenja aktiviraju ruminacije kao vrstu prevladavanja

Model samoregulativnih egzekzutivnih funkcija - S-REF Wells and Matthews (1994,1996)

Tri vrste metakognicija su bitne za otpočinjanje i održavanje CAS i depresije:

- Pozitivne metakognicije o ruminiranju (“treba razmišljati o svojoj depresiji da bi se razumeli njeni uzroci”)
- Negativne metakognicije o ruminiranju:
 - Negativna uverenja 1: U vezi sa kontrolom ruminacija (“ne mogu da kontrolišem svoje misli o depresiji”;
 - Negativna uverenja 2: U vezi sa socijalnim posledicama ruminacija “Ljudi će me mrzeti ako saznaju koliko ruminiram o svojoj depresiji”
- Metakognicije o efikasnosti (“Pamćenje me možda vara”) javljaju se kod osoba u depresiji

Model samoregulativnih egzekzutivnih funkcija Wells and Matthews (1994,1996)



Činioci relapsa

Osobe sa preživljenom epizodom depresije su pod povećanim rizikom za novu epizodu

Šta se dešava sa osobama koje izađu iz depresije?

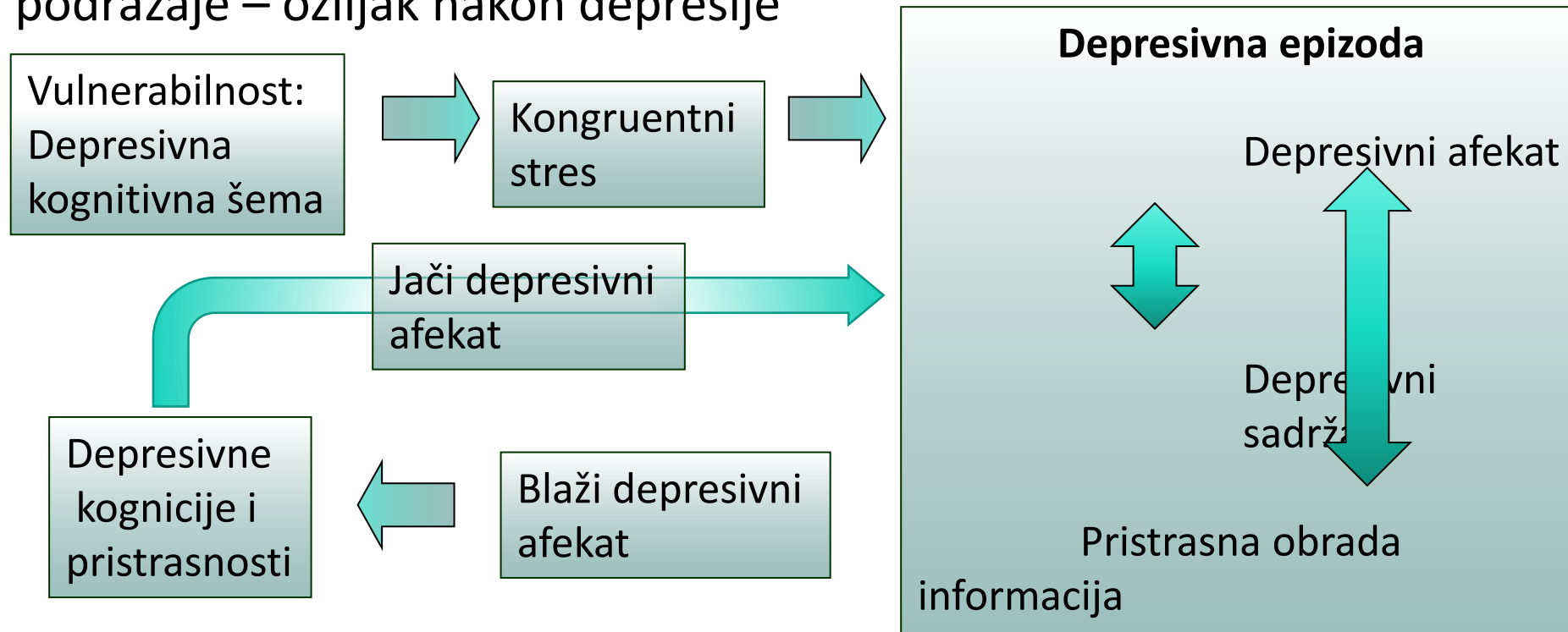
Hipoteze:

- Skar hipoteza – prva epizoda ostavlja posledice koje su osnov za razvoj druge epizode
- Trait–marker hipoteza - osobe koje su predisponirane za prvu epizodu predisponirane su i za drugu.

Šta izaziva relaps?

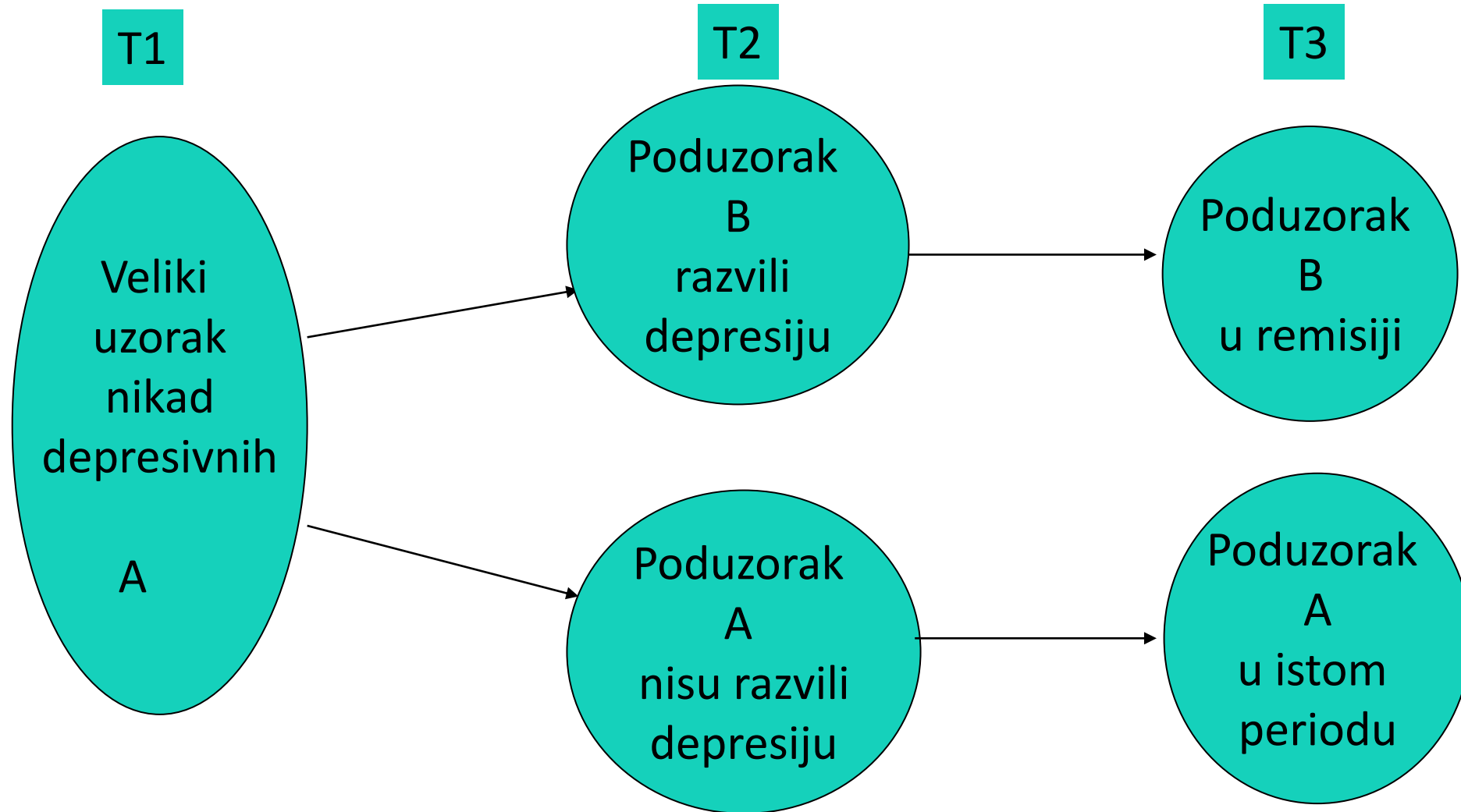
Teasdale-ova teorija interaktivnih kognitivnih supsistema – Scar hipoteza

- Prethodna depresivna epizoda pojačava vezu između afekta i kognitivnih pristrasnosti tako da nakon nje i blaži afekat aktivira negativne interpretacije i pristrasnu obradu informacija i lakše vodi novoj depresivnoj epizodi =>
- **Kognitivna reaktivnost** – sklonost ka aktivaciji depresivnih kognitivnih sadržaja, na manje afektivne podražaje – ožiljak nakon depresije



Provera scar vs. trait-marker hipoteze

Nacrt



Provera scar vs. trait-marker hipoteze

Beevers i sar, 2007

Longitudinalno istraživanje na adolescentkinjama

Provera karakteristika depresivnih osoba pre i posle 1 depresivne epizode i u odnosu na nikad depresivne:

- Trait-markeri (hronični rizik faktori):
 - Psihološki: negativna emocionalnost, sklonost ka ruminacijama, nisko samopoštovanje
 - Socijalni: niža roditeljska podrška, kontrola i podrška vršnjaka
 - Psihopatološki: upotreba i zloupotreba substanci, antisocijalno ponašanje, bulimija, depresivni simptomi (bez poremećaja)
 - Životni događaji
- Ni jedna od posmatranih varijabli nije se pokazala kao “scar”