EFIKASNOST KOGNITIVNO – BIJEHVJOrALNE PSIHOTERAPIJE KOD PACIJENATA SA PANIČnim POremećajem i AGORAFOBIJOM

Milan Latas, Dušanka Vučinić

Institut za psihijatriju, Klinički centar Srbije, Beograd

Većina efikasnih psihoterapija pacijenata sa psihijatrijskim poremećajima zasniva se na konstrukciji modela nastanka i održavanja poremećaja a potom na razvoju terapijskih procedura i tehnika koje se fokusiraju na srž psihopatološkog procesa i otklanjanje faktora nastanka i održavanja poremećaja. Tako je bilo i sa pojavom bihevijoralne terapije anksioznofobičnih poremećaja. U osnovi je bila hipoteza da je glavni faktor u održavanju fobičnih poremećaja izbegavanje fobogenih situacija koje je nastalo po modelu uslovljavanja. Potom su razvijene psihoterapijske tehnike izlaganja fobogenim situacijama a one su pokazale efikasnost kod značajnog broja fobičnih pacijenata (Craske & Rowe, 1997; Clark, 1997).

Kasnije su se pojavili kognitivni pristupi psihijatrijskim poremećajima, pa i anksioznim i fobičnim poremećajima. Tako su razvijeni osnovni teorijski koncepti o nastanku i održavanju ovih poremećaja a odnose se na specifični kognitivni obrazac percepcije i interpretacije opasnosti. U skladu sa njima razvijene su i specifične tehnike kognitivne psihoterapije koje su usmerene ka promenama ovakvih kognitivnih obrazaca (Craske & Rowe, 1997; Clark, 1997).

Klinička praksa i brojna istraživanja su ukazala da na teorijskom planu i psihoterapijskim tehnikama postoje značajna preklapanja bihevijoralne i kognitivne psihoterapije i da najbolje efekte u terapiji anksioznofobičnih poremećaja.
daju kombinacije specifičnih tehnika iz bihejvioralne psihoterapije i kognitivne psihoterapije (Craske & Rowe, 1997; Clark, 1997). Tako je, u poslednje vreme, ovaj psihoterapijski pravac dobio naziv kognitivno-bihejvioralna psihoterapija.

**CILJ I METOD**

Dugo vremena, u stručnim i naučnim krugovima se vodi diskusija o efikasnosti kognitivno-bihejvioralnog tretmana kod pacijenata sa paničnim poremećajem i agarofobijom. To je uslovljeno potrebom da se na jednom mestu sumiraju rezultati brojnih kliničkih studija koje su obrađivale ovu oblast. Tako je cilj ovog rada da prikaže studije koje su ispitivale ukupnu efikasnost kognitivno-bihejvioralne terapije kod pacijenata sa paničnim poremećajem i agarofobijom. Rad je nastao sveobuhvatnim pretraživanjem medicinskih baza podataka i specifične literature koja je bavila kognitivno-bihejvioralnom terapijom kod pacijenata sa paničnim poremećajem i agarofobijom. Rad obrađuje samo rezultate kliničkih studija, bez razmatranja revijalnih publikacija i uključuje sve radove iz ove oblasti koji su se pojavili posle 1986. godine.


**UKUPNA EFIKASNOST**

Do sada su radena brojna klinička istraživanja koja su ispitivala efikasnost kognitivno-bihejvioralne terapije kod pacijenata sa paničnim poremećajem i agarofobijom ili bez nje. Početno pitanje u kliničkim istraživanjima efikasnosti kognitivno-bihejvioralne psihoterapije bilo je da li nakon njene primene dolazi do značajne redukcije učestalosti i intenziteta paničnih napada, do značajne redukcije anticipatorne anksioznosti i do značajne redukcije agarofobije, kao osnovnih komponenti paničnog poremećaja i agarofobije, odnosno da li je kognitivno-bihejvioralna terapija uopšte efikasna u terapiji paničnog poremećaja i agarofobije.

Prve takve studije su dale ohrabrujuće rezultate. Studije Marchionea i saradnika (1987), Michelsona i saradnika (1990), Shear i saradnika (1991) i Pollacka i saradnika (1994) su ispitivale efikasnost standardne 12-tog nedeljnjeg kognitivno-bihejvioralne terapije kod pacijenata sa paničnim poremećajem. Rezultati ovih studija su ukazali da je kognitivno-bihejvioralna terapija dovodila do statistički značajne kratkoročne redukcije paničnih napada i simptoma fobije. Pored toga, follow-up studija Fave i saradnika ukazuje da su rezultati, postignuti kognitivno-bihejvioralnom terapijom, stabilni tokom vremena, odnosno da je 93% pacijenata u remisiji 2 godine nakon tretmana, 82% pacijenata u remisiji 5 godina nakon tretmana, 79% pacijenata u remisiji 7 godina nakon tretmana i 62% pacijenata u remisiji 10 godina godina nakon tretmana (Fava i sar., 2001).

**KOMPARIKACIJA SA DRUGIM PSIHOSTERAPIJSKIM METODIMA**

Dalja istraživanja su komparirala efikasnost kognitivno-bihejvioralne terapije i nedirektivnih psihoterapijskih metoda. Tako su Ost i Westling (1995) komparirali efikasnost kognitivno-bihejvioralne psihoterapije i relaksacije u lečenju pacijenata sa paničnim poremećajem bez agarofobi-
je nakon završetka terapije i nakon follow-up perio
da od godinu dana. Terapija je bila individualno kon
cipirana i sprovedena je tokom 12 nedeljnih tretmana. Naknadno tumačenje rezultata ukazu
je da je adekvatno primjenjena kognitivno-bihe
jviralna terapija bila značajno efikasnija od relak
sacije (Clark, 1997, str. 144) i da je dovela do anu
firanja paničnih napada kod 74% pacijenata nakon terapije i 89% pacijenata nakon godinu
da, a sve uz značajnu redukciju anksioznosti,
depresivnosti i katastrofičnog razmišljanja. Slič
no istraživanje su sprovedli Stanley i saradnici
(1996) i potvrdili su rezultat da je kognitivno
-bijehvijoralna terapija efikasnija od relaksacionog
treninga kod pacijenata sa paničnim poremećajem,
onošno da dovodi do bržih i boljih rezultata u re
dukciji simptoma anksioznosti i simptoma fobije.

Pored toga, studija Craskea i saradnika (1995), koja je poredila kognitivno-bihvijoralni
tretman i nedirektivnu suportivnu psihoterapiju
kod 30 pacijenata sa paničnim poremećajem,
ukazala je na značajno veću efikasnost kogni
tivno-bijehvijoralne terapije u redukciji paničnih
napada, opšte anksioznosti i simptoma agorafobije. Slične rezultate dobili su Marks i saradnici u svom istraživanju u kome su poredili efikasnost kognitivno-bijehvijoralnog i suportivnog tret
mana i gde su u zaključku naglasili da fokusirani kognitivno-bijehvijoralni tretman predstavlja efi
kasan vid lečenja za pacijente sa paničnim pore
mećajem (Marks i sar., 1992).

KOMPARACIJA SA FARMAKOTERAPIJOM

U poslednje vreme postavljano je pitanje da li je efikasnost kognitivno-bihevijoralne psihoterapije komparabilna sa efikasnošću farmakološkog tret
mana, odnosno provenih antičaničnih medikamenata. Velika multcentrična studija Marksa i saradnika (1993) ispitava je efikasnost bihev
joralne terapije u odnosu na alprazolam i placebo kod 154 pacijenata sa paničnim poremećajem i agorafobijom. Ova studija je ukazala da izlaganje (kao osnovna komponenta bihevijoralne terapije) daje značajno bolje u odnosu na placebo i nešto bolje rezultate u odnosu na alprazolam ali su ti rezultati tokom follow-up perioda značajno stabilniji.

Studija Sharpa i saradnika (1997) kom
parirala je efikasnost kognitivno-bihevijoralne terapije u odnosu na terapiju fluvoxaminom kod 149 pacijenata sa paničnim poremećajem. Rezul
tati studije ukazuju da su oba tretmana bila efik
asnija od placebo ali da kognitivno-bihevijoral
ni tretman daje "snažnije" rezultate i da može da bude metod izbora u terapiji pacijenata sa panič
nim poremećajem. Slični rezultati dobijeni su i u studiji Blacka i saradnika (1993) i de Beursa i sar

Studija Loerca i saradnika (1999) obuhvatala je 55 pacijenata i konsipirana je kao randomizirana, placebo kontrolisana studija. Ona je ispitivala relativnu efikasnost kognitivno
-bihevijoralne psihoterapije i moklobemida u leč
jenju paničnog poremećaje sa agorafobijom. Ova studija je ukazala da je efikasnost kognitivno
-bihevijoralne psihoterapije bila veća i u odno
su na placebo i u odnosu na moklobemid.

Studija Clarka i saradnika (1994) ukaza
ta je, na ispitivanju 64 pacijenata sa paničnim poremećajem, da kognitivno-bihevijoralna tera
pija daje početne rezultate slične imipraminu (obe terapije su bile značajno bolje od placebo) ali da su ti rezultati postojaniji tokom vremena. Slično ali obimnije ispitivanje uradili su Barlow i saradnici (2000). Ono je trajalo 7 godina i uklu
čevalo je 312 pacijenata. Pacijenti su, u randomi
ziranoj, duplo-slepoj, placebo kontrolisanoj studi
iji, dobijali kognitivno-bihevijoralnu psihoterapi
ju, imipramin, placebo ili njihovu kombinaciju. Rezultati su ukazali da je kognitivno-bihevijoralna psihoterapija efikasnja u lečenju pacijenata sa paničnim poremećajem i da je njena efikasnost slična efikasnosti imipramina, na kraju terapije i nakon perioda od 6 meseci, s tim da su efekti kognitivno-bihevijoralne psihoterapije stabilniji tokom vremena.

I na kraju, studija Bakcera i saradnika (2002) koja je komparirala i analizirala efikasnost kognitivno-bihevijoralne psihoterapije u odnosu na antidepressive i placebo ukazuje da su medika
menti bolji u redukciji učestalosti napada panične
ali ne i ostalih karakterističnih simptoma i da se prednost u lečenju daje psihoterapiji zbog ukupno boljih efekata.

**GRUPNA KOGNITIVNO–BIJEHVJERALNA TERAPIJA**


Slična ispitivanja su sprovedena Telch i saradnici (1993, 1995) kod 156 pacijenata i ukazali su da je grupna kognitivno-bihevijoralna terapija dovela do remisije 85% pacijenata (u odnosu na 30% ispitanika iz kontrolne grupe). Pri tome je došlo do značajne redukcije simptoma anksioznosti, agorafobije, depresije i anticipatorne anksioznosti, a efikasnost kognitivno-bihevijoralne terapije je značajno uticala na poboljšanje kvaliteta života pacijenata. Pored toga, autori ukazuju da je nakon perioda od 6 meseci, 63% pacijenata i dalje bilo u remisiji. Na osnovu svega ovoga oni su zaključili da je grupna terapija jednaka po efikasnosti u odnosu na individualni tretman. Tako je, pored dokazane efikasnosti individualnog tretmana, kliničkim studijama dokazana efikasnost i grupne kognitivno-bihevijoralne terapije kod pacijenata sa paničnim poremećajem i agorafobijom.

**ZAKLUČAK**

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE–BEHAVIOR PSYCHOTHERAPY IN PATIENTS WITH PANIC DISORDER AND AGORAPHOBIA

Milan Latas, Dušanka Vučinić

Short summary: There is a long time debate about effectiveness of cognitive-behavior therapy in patients with panic disorder and agoraphobia. That influenced a necessity to summarize the results of clinical studies that study this domain. The aim of this article is to review the studies that examined total effectiveness of cognitive-behavior therapy in patients with panic disorder and agoraphobia. The article is created by the investigation of medical databases and specific literature that study cognitive-behavior therapy in patients with panic disorder and agoraphobia. This review analyzes only the results of clinical studies, without review publications. The results of clinical studies that examined effectiveness of cognitive-behavior therapy in patients with panic disorder and agoraphobia suggest that carefully used cognitive-behavior therapy generate the remission of significant number of patients. That means that cognitive-behavior therapy produce the significant reduction of panic attacks, the significant reduction of anticipatory anxiety and the significant reduction of agoraphobia and all of this results with the increase of quality of patients life. On the basis of those results, it seems that cognitive-behavior therapy could be the first choice therapy in patients with panic disorder and agoraphobia.

Key words: panic disorder, agoraphobia, cognitive–behavior therapy

LITERATURA


