

Handout – Interoceptivní expozice v KBT

Dohnal, Marková, Nováková, Potužníková - 2019

Panická porucha

- Náhle vzniklá silná úzkost bez zjevné příčiny, doprovázena hrůzou ze smrti a pocitem ztráty kontroly
- Velmi výrazné tělesné příznaky: zrychlený dech, bolest hlavy, pocit na omdlení, pocení, závrať, třes, bušení srdce, mravenčení, mžítka před očima, sevření krku atd.
- Léčba: farmakoterapie, psychoterapie (psychoedukace, skupinová terapie, techniky KBT)

Interoceptivní expozice

- Metoda KBT, nejčastěji využívaná při terapii panické poruchy, PTSD, fobií
- **Expozice** = vystavení se obávaným podnětům, které vyvolávají záchvat paniky za přítomnosti terapeuta -> dochází k navození tělesných příznaků, které panickou ataku provázejí (zejména zrychlené dýchání)
- **Interoceptivní expozice** = vybaví se při ní řada tělesných příznaků paniky, které jsou následně zklidněním dechu do 2-5 minut odstraněny -> učí se nebát a pracovat s tělesnými příznaky paniky, které pak postupně slábnou i u nečekaných záchvatů (klient získává náhled na to, že může mít situaci pod kontrolou)

Některé výzkumy

1) Interoceptive hypersensitivity and interoceptive exposure in patients with panic disorder: specificity and effectiveness

- Výzkum se zaměřuje na efektivitu interoceptivní expozice a zjišťuje účinnost jednotlivých cvičení v rámci IE při navození tělesných prožitků při panické atace
- Tělesné příznaky byly rozděleny do několika skupin
 - a) Strach pseudoneurologický
 - b) Strach gastrointestinální
 - c) Strach kardiologický a respirační
 - d) Disociativní pocity
- **Účastníci:** 96 pacientů s diagnostikovanou panickou poruchou
- **Metody:** několika terapeutů byla po 10 sezeních prováděna IE včetně standardní péče o klienta v rámci KBT, následně klienti vyplnili dotazník BSQ, který se zaměřoval na sebereflexi pocitů strachu, úzkosti a paniky
- **Výsledky:** IE funguje pro redukci pseudoneurologického strachu, ale už ne pro další druhy obav, které panická ataka obnáší

2) The unique and conditional effects of interoceptive exposure in the treatment of anxiety: A functional analysis

- Výzkum se zaměřuje na podmínky, za kterých je interoceptivní expozice v terapii účinná
- **Účastníci:** 10 pacientů s diagnostikovanou panickou poruchou
- **Metody:** pacienti se zúčastnili 6 sezeních, kde podstoupili IE, následně byli provedeny standardizované rozhovory s těmito klienty

- **Výsledky:** IE nefunguje konzistentně u všech klientů. Funguje dobře u těch, kteří mají největší obavu z tělesných prožitků (např. si myslí, že budou mít infarkt), nefunguje však u těch, kteří se bojí jiných důsledků (např. rozpaky a stud, že omdlím na veřejnosti). Metoda je doporučena kombinovat s dalšími technikami KBT.

3) Therapist perceptions and delivery of interoceptive exposure for panic disorder

- Výzkum shrnuje zkušenosti terapeutů s využíváním IE při léčbě a panické poruchy
- **Metody:** rozhovory
- **Výsledky:** Nejsou k dispozici přesné manuály pro poskytování IE, mnoho terapeutů uvádí, že neví, kdy přesně tuto metodu využít, nebo jak přesně postupovat a i přes prokázané pozitivní účinky této metody se bojí komplikací. Účastníci výzkumu se shodují, že by potřebovali v tomto získat větší jistotu.

4) Origins and Outlook of Interoceptive Exposure

- Výzkum se zabýval IE a jejími aplikacemi v léčbě panické poruchy, PTSD, specifických fobií a dalších úzkostných poruch
- **Výsledky:** IE funguje velmi dobře u poruch, kde jsou dominantními příznaky právě příznaky fyzické

Naše závěry

Z naprosté většiny studií je patrné, že IE funguje velmi dobře u takových poruch, ve kterých je velmi výrazný nepříjemný tělesný prožitek.

Přibližně do roku 2013 nebyla oblast IE příliš vědecky zkoumána, byla proto využívána v léčbě spíše zřídka. Lékaři a terapeuti se obávali negativních účinků a komplikací, které nebyly dostatečně zmapovány. Novější studie metodu již doporučují používat více, zejména jako doplněk KBT u úzkostných poruch.

Za limity metody se dá považovat její využití k zmírnění pouze fyzických prožitků, ale již ne psychického doprovodu, u kterého funguje více psychoedukace nebo kognitivní zpracování. Dalším limitem je fakt, že technika nefunguje příliš konzistentně u všech klientů a záleží proto na zkušenostech a kompetencích terapeuta, zda se tuto metodu rozhodne využít.

Zdroje:

Praško, J., & Vyskočilová, J. (2012). Panická porucha a jak ji zvládat. Praha: Medical Tribune CZ.

Lee, K., Noda, Y., Nakano, Y. et al. Interoceptive hypersensitivity and interoceptive exposure in patients with panic disorder: specificity and effectiveness. *BMC Psychiatry* 6, 32 (2006) doi:10.1186/1471-244X-6-32

Boettcher, H., & Barlow, D. H. (2019). The unique and conditional effects of interoceptive exposure in the treatment of anxiety: A functional analysis. *Behaviour Research And Therapy*, 117(1), 65-78. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.12.002>

Deacon, B. J., Lickel, J. J., Farrell, N. R., Kemp, J. J., & Hipol, L. J. (2013). Therapist perceptions and delivery of interoceptive exposure for panic disorder. *Journal Of Anxiety Disorders*, 27(2), 259-264. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.02.004>

Boettcher, H., Brake, C. A., & Barlow, D. H. (2016). *Origins and outlook of interoceptive exposure. Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 53, 41-51. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2015.10.009>