

## 20. OBLJETNICA DJELOVANJA HRVATSKOG UDRUŽENJA ZA BIHEVIORALNO-KOGNITIVNE TERAPIJE

Ovaj tematski broj „Socijalne psihijatrije“ nastao je povodom 20. obljetnice djelovanja Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije (HUBIKOT). Istim je povodom u Zagrebu od 24. do 26. rujna 2015. godine održana 1. konferencija HUBIKOT-a s međunarodnim sudjelovanjem. Bihevioralno-kognitivna terapija (BKT) je do danas jedan od najistraživanijih psihoterapijskih pristupa i brojne meta-analize potvrđuju visoku učinkovitost takvog pristupa u tretmanu niza psihijatrijskih poremećaja (1) pa se smatra tretmanom izbora za depresiju, panični poremećaj s agorafobijom, socijalnu fobiju, generalizirani anksiozni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, bulimiju nervozu te depresivne i anksiozne poremećaje kod djece. Umjerena učinkovitost potvrđena je u tretmanu partnerskih problema, kontroli ljutnje, somatizirajućih poremećaja kod djece te u tretmanu kronične boli, dok se i dalje širi repertoar poremećaja i problema za koje se izrađuju specifične prilagodbe standardnih BKT postupaka.

S obzirom na važnost kognitivno-bihevioralnog pristupa te raznolikost njegove primjene, metoda i tehnika, Uredništvo „Socijalne psihijatrije“ je za vrijeme održavanja 1. konferencije HUBIKOT-a predložilo izdavanje sljedećeg broja časopisa kao tematskog, a u kojem bi se objavljivanjem dijela radova predstavljenih na Konferenciji, prikazala primjena bihevioralno-kognitivne terapije danas. Ovu smo ponudu prihvatili, iako je rok za pripremu tekstova bio iznimno kratak, što je bio dodatni izazov za autore i za urednika.

Osnovni je cilj ove konferencije bio razmjena znanja i iskustava među stručnjacima zainteresiranim za bihevioralno-kognitivni pristup prikazom različitih mogućnosti primjene ove terapije, kako u prevenciji, tako i u tretmanu psihičkih poremećaja. Želja nam je bila potaknuti povezivanje i suradnju među stručnjacima koji primjenjuju bihevioralno-kognitivni pristup u različitim okruženjima. Konferenciji se odazvalo 123 stručnjaka pomagačkih zanimanja od kojih je većina i vrlo aktivno sudjelovala u radu, a među sudionicima je bilo kolega iz Slovenije, Bosne i Hercegovine i Crne Gore. Posebne gošće, pozvane

da održe plenarna predavanja i predkonferencijske radionice, bile su tri istaknute bihevioralno-kognitivne terapeutkinje: *Metka Shawe-Taylor* sa Sveučilišta u Surreyu, *Dóra Perczel Forintos* sa Sveučilišta Semmelweis i *Helen Macdonald* iz Europskog udruženja za bihevioralne i kognitivne terapije (*European Association for Behavioural and Cognitive Therapies*).

Na proslavi 20-godišnjice Udruženja prisjetili smo se svojih početaka i dosadašnjih postignuća, a prvoj predsjednici mr. sc. *Nadi Anić* dodijeljeno je priznanje „za osobit doprinos razvoju bihevioralno-kognitivnog pristupa u našoj regiji, za osnivanje Udruženja, razvoj programa edukacije iz bihevioralno-kognitivnih terapija i nesebično prenošenje znanja i iskustava generacijama mladih terapeuta“.

Premda je Hrvatsko udruženje za bihevioralno-kognitivne terapije osnovano 1995. godine, ono ima znatno dužu povijest. Usprkos ondašnjem podcjenjivanju bihevioralne terapije od strane većine kolega iz Centra za mentalno zdravlje KBC-a Zagreb, *Nada Anić* već 70-ih godina prošlog stoljeća počinje stjecati prva znanja o bihevioralnoj terapiji te s dječacima sa separacijskim strahovima uspješno primjenjuje tehniku sistematske desenzitizacije pripremajući ih za polazak u školu. Prof. *Anić* 1975. godine objavljuje prvi članak o bihevioralnoj terapiji u časopisu „Psihoterapija“ (2), a 1980. godine osniva prvu Grupnu za bihevior terapiju u okviru Sekcije za kliničku psihologiju Društva psihologa SR Hrvatske koja počinje provoditi edukaciju kliničkih i školskih psihologa iz bihevioralne terapije. Sljedeći važan događaj koji predstavlja jednu od prekretnica u širenju bihevioralne terapije u našim krajevima je 7. kongres psihologa Jugoslavije održan 1981. godine u Zagrebu, na kojem *Nada Anić* organizira simpozij pod nazivom „Bihevior terapija“ uz gostovanje prof. *Hansa Brengelmana*, tadašnjeg direktora Max Planck instituta u Münchenu i prvog predsjednika Europskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije – EABCT. Ovaj je događaj dao snažni poticaj za popularizaciju i daljnji razvoj bihevioralne terapije kod nas, a kontakti s prof. *Brengelmannom* omogućili su širenje poznanstava sa značajnim svjetskim imenima u području BKT-a.

Samo dvije godine nakon osnivanja HUBIKOT je na 27. kongresu EABCT-a održanom u Veneciji 1997. godine postao punopravnim članom Europskog udruženja. Jedan od najvažnijih događaja u povijesti HUBIKOT-a svakako je uspješna organizacija 39. kongresa EABCT-a održanog 2009. godine u Dubrovniku. Na Kongresu je sudjelovalo 768 učesnika iz 50 zemalja Europe i svijeta. Od brojnih prezentiranih radova 11 ih je objavljeno u tematskom broju časopisa „Psihologijske teme“ (3), što je prvi tematski broj jednog hrvatskog časopisa posvećen bihevioralno-kognitivnoj terapiji. Pozitivan ishod Kongresa bila je i mogućnost kupnje vlastitog prostora 2010. godine u kojem Udruženje djeluje i danas. HUBIKOT danas provodi kontinuiranu edukaciju iz BKT za psihologe i liječnike, primijenjena istraživanja, kao i savjetovanje građana, a ima zaposlena tri stručna suradnika. Sustavnu edukaciju koja je započela još 1981. godine u suradnji s kolegama iz Slovenije i Srbije danas provodi nekoliko članova Udruženja, od kojih tri sveučilišna profesora s Odsjeka za psihologiju u Rijeci i Zagrebu. Tijekom svih ovih godina u edukaciju se s povremenim radionicama uključivao niz svjetski poznatih eksperata, među kojima su Paul Salkovskis, David Clark, Frank Datillio, Costas Papageorgiou, Else de Haan, Dora Brown, Metka Shawe-Taylor.

U ovom broju „Socijalne psihijatrije“ predstavljen je izbor samo manjeg broja radova 1. konferencije HUBIKOT-a, koji nikako nisu sveobuhvatan prikaz aktualnih mogućnosti ovog psihoterapijskog pristupa, a ne predstavljaju ni širinu područja kojima se naši kolege aktivno bave u provođenju tretmana i istraživanja. Iznenađujuće velik odaziv sudionika s aktivnim učešćem postavio je pred nas težak zadatak izbora radova koji će biti objavljeni u ovom tematskom broju. Nastojali smo obuhvatiti radove koji će predstavljati tematske cjeline obuhvaćene konferencijom. Kroz prikaze rada s klijentima predstavljena je primjena

BKT-a u radu sa zdravstvenom anksioznošću, kroničnom boli, seksualnim poremećajima i specifičnom fobijom uz kombinaciju s metodom EMDR koja je, kao manje poznata, detaljnije opisana. Specifičnosti grupnog BKT tretmana predstavljene su opisom grupnog tretmana socijalne fobije. Mogućnosti primjene BKT u radu s djecom, ilustrirane su u preglednom radu koji opisuje primjenu kognitivnih tehnika u radu s mlađom djecom s eksternaliziranim poremećajima. Predstavljen je i tzv. „treći val“ BKT-a u radu koji opisuje i analizira učinkovitost primjene 8-tjednog tečaja *mindfulness*-a koji se provodi u HUBIKOT-u. S obzirom na ulogu koju danas internet ima u prikupljanju informacija o zdravlju i donošenju odluka o traženju i izboru stručne pomoći, pa tako i psihoterapijske, odlučili smo uključiti zanimljiv rad s kvalitativnom analizom internetskog sadržaja o anksioznošću i depresiji.

Vrlo pozitivna iskustva, kao i pohvalne reakcije sudionika obvezuju nas na organizaciju sljedećih konferencija pa vjerujemo da će ubuduće veći broj naših kolega dobiti priliku za objavljivanje svojih radova u jednom od idućih tematskih brojeva nekog hrvatskog časopisa.

## LITERATURA

1. Hofman SG, Asnaan A, Vonk IJJ, Sawyer AT, Fang A. The efficacy of cognitive behavioural therapy: A review of meta-analyses. *Cognit Ther Res* 2012; 36: 427-40.
2. Anić N. O bihevior terapiji. *Psihoterapija* 1975; 5: 67-76.
3. Bihevioralno-kognitivne terapije. *Psihologijske teme* 2010; 19: 221-399.

Gošća urednica  
IVANKA ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ  
Predsjednica HUBIKOT-a