

TRACTAMENT COGITIVOCONDUCTUAL DE LES FÒBIES ESPECÍFIQUES

Anna Sintes

Servei de Psiquiatria i Psicologia Infantil i Juvenil. Sant Joan de Déu

Característiques clíniques i eficàcia terapèutica de la TCC

Ducasse et al. (2013) han presentat una revisió sistemàtica sobre la fòbia a la sang-injecció-dany i els mecanismes psicofisiològics relacionats amb les seves característiques, com ara la resposta vasovagal de desmai, així com dels tractaments més efectius per a la mateixa. Els autors revisen les teories explicatives, destacant la presència d'evidència a favor de la resposta bifàsica (activació simpàtica seguida de posterior activació parasimpàtica) i confirmen la predisposició, en els subjectes fòbics, d'una desregulació autonòmica que es relaciona amb la resposta sincopàtica fins i tot en absència dels estímuls fòbics. Els francesos troben també evidència a favor de l'eficàcia de les tècniques de TCC aplicades a aquesta fòbia, però conclouen que no hi ha diferències significatives entre les mateixes.

Gordon, Heimberg, Tellez i Ismail (2013) han publicat un treball de revisió crítica de 22 assaigs aleatoris de tractament de l'ansietat dental i la fòbia als procediments dentals. En ells es revisen diverses tècniques terapèutiques (entrenament de relaxació, distracció amb música, hipnosi, acupuntura, sedació amb òxid nítrós, ús d'oli aromàtic de lavanda i medicació amb benzodiazepines), entre la TCC, aplicada també en diverses modalitats i combinada amb diferents tècniques.

Segons els autors, diversos estudis i treballs de metanàlisi permeten concloure que hi ha superioritat de la TCC per a la fòbia dental en adults, aplicada en formats diferents i fins i tot amb resultats amb una única sessió. No obstant, els autors assenyalen que les últimes metanàlisis són de fa més de 10 anys i les grandàries dels efectes es consideren indistintament d'estudi controlats i de no

controlats, la qual cosa els porta a defensar la necessitat de realitzar metanàlisis més actualitzats i metodològicament més acurats.

Fond i Franc (2013) han publicat el primer treball de revisió sistemàtica sobre el tractament de la fòbia específica infantil. Segons analitzen els autors, malgrat que la teràpia d'exposició en viu és la tècnica més eficaç, s'associa freqüentment a una baixa acceptació del tractament, o a una elevada taxa d'abandonament. Els autors troben que pot ésser eficaç una variant de la TCC que es tracta d'un model de tractament intensiu, en una única sessió que combina exposició gradual en viu, modelatge participant, reforç, psicoeducació, reptes cognitius i entrenament en habilitats d'afrontament.

Vigerland et al. (2013) han presentat un treball en el que demostren l'eficàcia de la TCC administrada per internet i amb el suport d'un terapeuta, en una mostra de 30 nens/es amb fòbia específica, que incloïa una primera part en la que el tractament era administrat als nens/es indirectament (via pares). Els autors consideren que aquesta modalitat terapèutica de la TCC podria ser útil per a implementar el tractament en una població que sovint no busca ajuda per altres procediments.

May, Rudy, Davis i Matson (2013) han presentat un treball de casos sobre el tractament de la fòbia als gossos en nens molts petits (4 i 5 anys). L'estudi aporta suport per al tractament conductual basat en l'exposició gradual mitjançant la pràctica reforçada i el modelatge participant. A més, els autors presenten dades de seguiment en les que demostren el manteniment de la millora clínica, malgrat la manca de pràctica sostinguda i/o exposició habitual a l'estímul fòbic, aspecte aquest considerat tradicionalment com a necessari per al manteniment de les millores terapèutiques.

Baijens, Koetsenruijter i Pilz (2013) han publicat una revisió sobre el tractament de la fòbia a la deglució, en la que posen de manifest la poca literatura publicada al respecte, així com les limitacions metodològiques existents i la gran heterogeneïtat entre els diversos estudis, la qual cosa fa complicat extreure conclusions relatives a les característiques clíniques específiques d'aquest trastorn i les intervencions terapèutiques més eficaçes. Els autors destaquen també que el contingut de la TCC en els diferents estudis revisats varia de forma

significativa (des de l'exposició en viu, a les tècniques aversives, a la desensibilització, a tècniques de reestructuració cognitiva, etc.), malgrat que aquest és el tipus d'intervenció més utilitzat i que ha mostrat major eficàcia (sobre la hipnosi, l'EMDR o Eye Movement Desensitization and Reprocessing, i altres tècniques).

DiMauro, Domingues, Fernández i Tolin (2013) han publicat un estudi sobre l'eficàcia a mig termini de la TCC individual per als trastorns d'ansietat en una mostra de 181 pacients adults, dels quals el 6,6% presentaren una fòbia específica. Els autors aporten evidència a favor del manteniment de les millores clíniques assolides amb la TCC, però la presentació dels resultats no permet avaluar les dades concretes relatives als 12 subjectes amb fòbia específica.

Boman, Carlsson, Westin i Hakeberg (2013) han presentat una revisió dels estudis aleatoritzats sobre el tractament de la fòbia dental en adults. Inclouen un total de 10 treballs de recerca, que aporten dades a favor de l'eficàcia de la TCC en la reducció dels símptomes d'ansietat dental i en la millora de l'acceptació dels procediments dentals, tot i que l'evidència és, segons analitzen els autors, de qualitat dubtosa, segons el sistema GRADE (grading of recommendations, assessment development and evaluation) que avalua la qualitat de l'evidència i permet classificar la força de les recomanacions terapèutiques.

Estudis amb neuroimatge

Els alemanys Hermann et al. (2013) han presentat un treball en el que proven en una mostra de 27 subjectes amb fòbia dental com hi ha diferències individuals en la reavaluació cognitiva dels estímuls per part dels pacients fòbics i com aquestes estan relacionades amb l'activació cerebral durant els símptomes fòbics. Concretament, els autors han demostrat que els subjectes amb major reavaluació cognitiva disposicional mostren una disminució més pronunciada de l'activació de l'escorça prefrontal dorsomedial, així com una menor disminució de l'activació al còrtex prefrontal ventromedial dret i a l'orbitofrontal lateral. Segons els autors, a més, aquestes diferències estarien relacionades amb variables clíniques específiques com una disminució en la regulació emocional de forma cognitiva, i una major regulació automàtica de les emocions, respectivament.

Lipka, Hoffmann, Miltner i Straube (2013) han publicat un treball en el que estudien els efectes de la TCC en el canvi en la resposta cerebral a l'amenaça percebuda en una mostra de 28 pacients amb aracnofòbia, assignats aleatòriament a 2 grups (TCC vs llista espera), i comparats amb controls sans. Els alemanys han trobat que els pacients en TCC mostren una regulació a la baixa dels circuits neurals de la por (l'amígdala, la circumvolució fusiforme, l'ínsula, l'escorça cingulada anterior i l'escorça prefrontal dorsomedial), que s'associaria a les respostes a l'amenaça percebuda conscientment.

En aquesta mateixa línia s'ha presentat també una interessant metanàlisi (Ipser, Singh, & Stein, 2013) sobre els estudis d'imatge funcional realitzats per tal d'identificar les àrees cerebrals sensibles als estímuls fòbics i per caracteritzar els canvis en l'activació cerebral després de la TCC.

Els autors inclouen 13 estudis, que comprenen 327 subjectes i troben patrons d'activació diferenciats per a subjectes fòbics (hiperactivació) i controls sans al globus pàllid / amígdala esquerra, ínsula esquerra, tàlem dret (pulvinar) i cerebel. El major clúster d'activació identificat és el de l'ínsula esquerra. Després de la TCC basada en l'exposició s'observà un patró difús de desactivació en l'escorça frontal dreta, l'escorça límbica, els ganglis basals i el cerebel, amb augment de l'activació detectat en una única àrea: el tàlem esquerre. Sembla que aquesta estructura tindria un paper rellevant en la transmissió d'informació cap a l'amígdala, com a part d'un circuit subcortical de resposta ràpida als estímuls amenaçadors. Per tant, tal i com assenyalen els autors, els canvis en l'activació cerebral per l'exposició a estímuls fòbics és consistent amb els coneixements neuroanatòmics sobre les àrees de condicionament i extinció. A més, la revisió aporta més evidència positiva sobre els efectes de la TCC sobre els circuits neuronals subjacents a aquests mecanismes.

També en el camp de la neuroimatge, Galvao-de Almeida et al. (2013) han presentat una revisió de tots els treballs publicats el darrers 30 anys sobre canvis en neuroimatge funcional i TCC. Els brasilers estudien 45 estudis, dels quals només 6 compten amb els criteris metodològics d'inclusió establerts, i de l'anàlisi d'aquests es desprèn la presència d'evidència a favor de canvis consistents i significatius en el patró d'activació de les àrees implicades en la neurobiologia de

les fòbies. Segons els autors, es troben activacions superiors i globals en l'amígdala, el tàlem, l'ínsula i l'hipocamp en els pacients fòbics, mentre que es confirmen els resultats que indiquen una hipoactivació de l'escorça orbitofrontal. A més, els autors confirmen canvis en els patrons d'activació en els pacients, després de rebre la TCC, quan són comparats amb els controls (en llista d'espera), que a més correlacionen amb la millora dels símptomes fòbics.

Article destacat

Busscher, Spinhoven, van Gerwen i de Geus (2013) han publicat els resultats d'un estudi realitzat a 50 subjectes amb fòbia a volar, en tractament amb TCC grupal, per tal de determinar si la sensibilitat a l'ansietat modera els efectes de les sensacions somàtiques i la reactivitat del sistema nerviós autònom en l'ansietat per volar induïda per l'exposició a les condicions de vol real.

Els autors consideren que la TCC per a aquesta fòbia podria millorar la seva eficàcia si s'abordessin de forma específica els símptomes físics d'ansietat mitjançant la reestructuració cognitiva i l'exposició als estímuls interoceptius, sobretot en subjectes amb elevada sensibilitat a l'ansietat, doncs els resultats indicaren que la reactivitat fisiològica prediu l'ansietat de vol després de l'exposició, així com els canvis en l'ansietat per volar (auto-informada). A més, la reactivitat fisiològica interactuà amb la sensibilitat a l'ansietat, de forma que els canvis en la freqüència cardíaca i l'activació parasimpàtica van ser més fortament associats amb canvis en l'ansietat per volar en pacients amb elevada sensibilitat a l'ansietat i menys associats en pacients amb una baixa sensibilitat a la mateixa.

D'altra banda, malgrat que la sensibilitat a l'ansietat es considera una variable disposicional, la TCC ha mostrat la seva eficàcia en la reducció de la mateixa, motiu pel qual treballs com aquests serveixen, tal i com afirmen els propis autors, per posar de manifest que incloure marcadors fisiològics de l'arousal són molt útils per enfortir i millorar les intervencions que se centren en la modificació de les interpretacions disfuncionals dels senyals somàtics en relació a l'ansietat.

Referències

- Baijens, L.W., Koetsenruijter, K., & Pilz, W. (2013). Diagnosis and treatment of phagophobia: a review. *Dysphagia*, 28(2), 260-70.
- Boman, W.U., Carlsson, V., Westin, M., Hakeberg, M. (2013). Psychological treatment of dental anxiety among adults: a systematic review. *Eur J Oral Sci*, 121, 225–234.
- Busscher, B., Spinhoven, P., van Gerwen, L.J., & de Geus, E.J. (2013). Anxiety sensitivity moderates the relationship of changes in physiological arousal with flight anxiety during in vivo exposure therapy. *Behavior Research & Therapy*, 51(2), 98-105.
- DiMauro, J., Domingues, J., Fernández, G., & Tolin, D.F. (2013). Long-term effectiveness of CBT for anxiety disorders in an adult outpatient clinic sample: a follow-up study. *Behavior Research & Therapy*, 51(2), 82-86.
- Ducasse, D., Capdevielle, D., Attal, J., Larue, A., Macgregor, A., Brittner, M., & Fond, G. (2013). [Blood-injection-injury phobia: Physiochophysiological and therapeutical specificities]. *Encephale*, 39(5), 326-331.
- Fond, G. & Franc, N. (2013). [Treating specific childhood phobia in a single session? A systematic review of the literature]. *Encephale*. 39(2), 109-114.
- Galvao-de Almeida, A., de Araujo Filho, G.M., Berberian Ade, A., Trezsniak, C., Nery-Fernandes, F., Araujo Neto, C.A., Jackowski, A.P., Miranda-Scippa, A., & de Oliveira, I.R. (2013). The impacts of cognitive-behavioral therapy on the treatment of phobic disorders measured by functional neuroimaging techniques: a systematic review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 35(3), 279-283.
- Gordon, D., Heimberg, R.G., Tellez, M., & Ismail, A.I. (2013). A critical review of approaches to the treatment of dental anxiety in adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 365-378.
- Hermann, A., Leutgeb, V., Scharmüller, W., Vaitl, D., Schienle, A., & Stark, R. (2013). Individual differences in cognitive reappraisal usage modulate the

time course of brain activation during symptom provocation in specific phobia. *Biol Mood Anxiety Disord*, 3(1), 16.

- Ipser, J.C., Singh, L., & Stein, D.J. (2013). Meta-analysis of functional brain imaging in specific phobia. *Psychiatry Clin Neurosci*, 67(5), 311-322.
- Lipka, J., Hoffmann, M., Miltner, W.H., & Straube, T. (2013). Effects of Cognitive-Behavioral Therapy on Brain Responses to Subliminal and Supraliminal Threat and Their Functional Significance in Specific Phobia. *Biol Psychiatry*, Nov 14. [epub ahead of print]
- May, A.C., Rudy, B.M., Davis, T.E. 3rd, & Matson, J.L. (2013). Evidence-based behavioral treatment of dog phobia with young children: two case examples. *Behav Modif*, 37(1), 143-160.
- Vigerland, S., Thulin, U., Ljótsson, B., Svirsky, L., Ost, L.G., Lindefors, N., Andersson, G., & Serlachius, E. (2013). Internet-delivered CBT for children with specific phobia: a pilot study. *Cogn Behav Ther*, 42(4), 303-314.