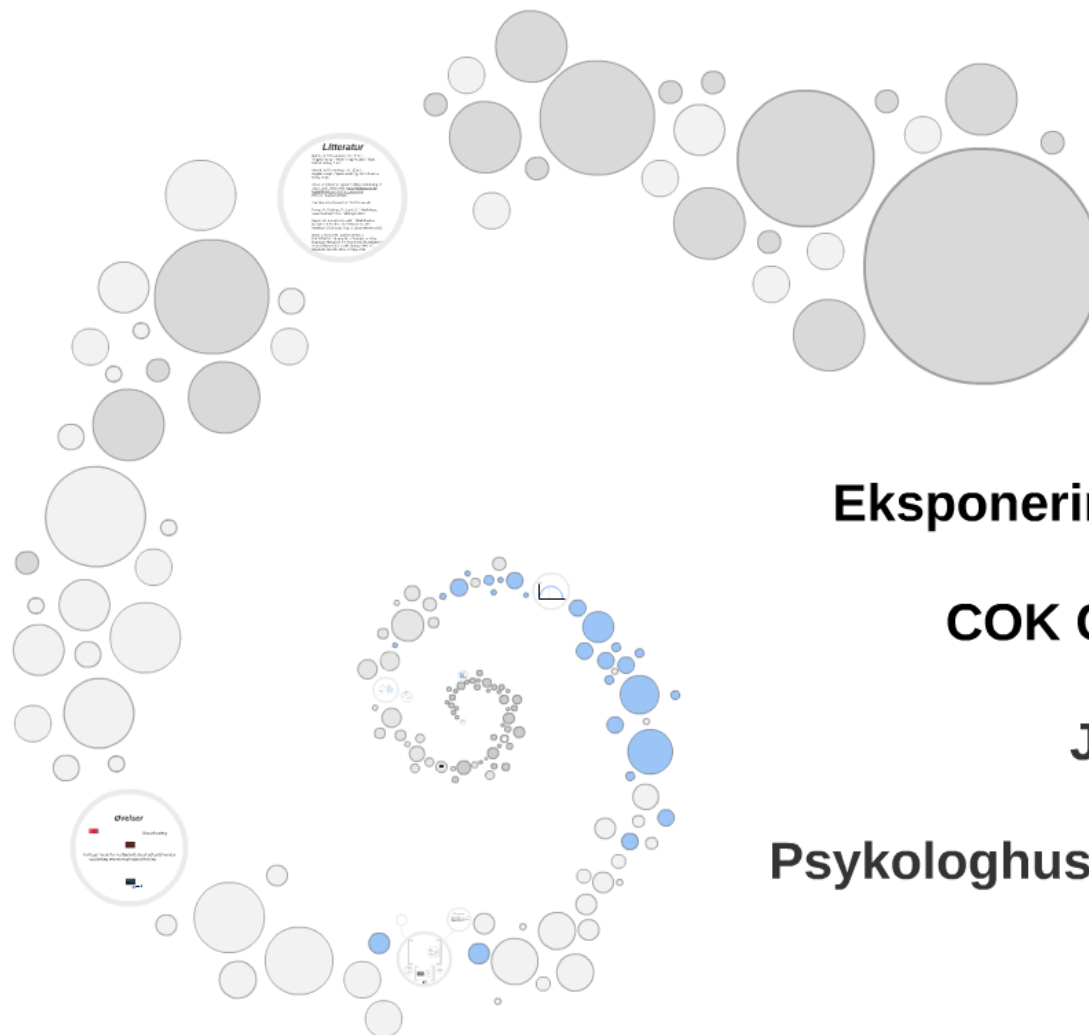


**Eksponering i kognitiv terapi
Tranghåndtering
COK Grenå 14.nov. 2019**

**Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Psykologhuset Kognitivt Fokus
www.pkf.name**



**Eksponering i kognitiv terapi
Tranghåndtering
COK Grenå 14.nov. 2019**

**Jens Wraa Laursen
Cand. psych., aut.
Psykologhuset Kognitivt Fokus
www.pkf.name**

Indhold

- Model til forståelse af adfærdsmønstre
- Neuro-forklaring
- Trang
- Øvelser

Mål

- Inspiration til at arbejde med eksponering
- Fornemmelse for muligheder i eksponeringsterapi



Afhængighedssyndrom

I henhold til ICD 10 har man udviklet et afhængighedssyndrom, hvis tre eller flere af følgende faktorer har været til stede i mindst en måned eller gentagne gange inden for et år:

- trang (craving)
- svækket evne til at styre indtagelsen, standse eller nedsætte brugen
- abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
- toleransudvikling
- dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- vedblivende brug trods erkendt skadevirkning



- trang (craving)
- svækket evne til at styre eller nedsætte brugen
- abstinenssymptomer efter ophævelse eller undgåelse af

Traditionelle mål i kognitiv terapi:

- At regulere følelser vha. omstrukturering
 - god idé - når vi har fornuften med!
- At reducere dysfunktionel adfærd

Hyppige strategier til følelsesregulering

- distraktion
- afledning
- "aktivitetsplan"
- afspænding
-

-hensigten er "det springende punkt"

Der synes at være en antagelse om
"Følelsen er farlig"

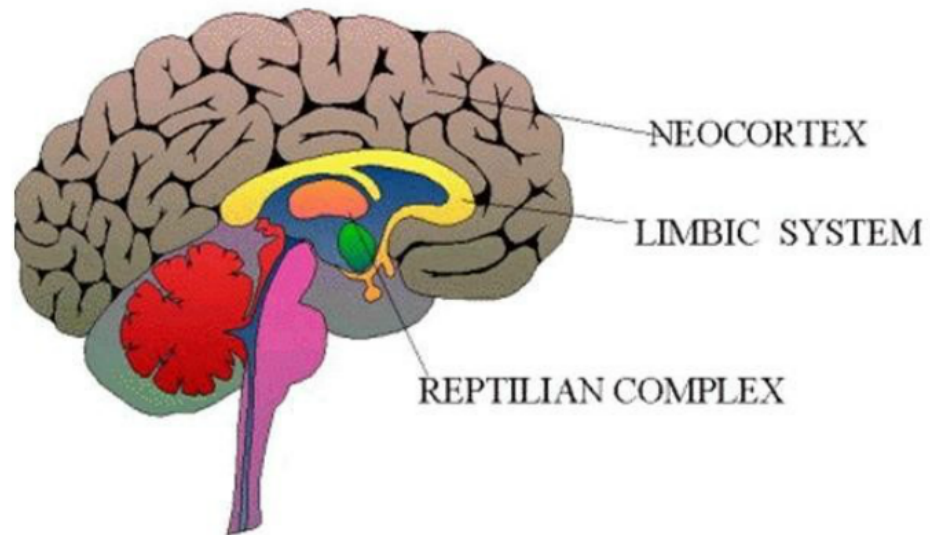
eller nedsætte brugen

- abstinenssymptomer eller indtagelse for at ophæve eller undgå disse
- toleransudvikling
- dominerende rolle med hensyn til prioritering og tidsforbrug
- vedblivende brug trods erkendt skadevirkning



Prefrontal cortex

- Abstrakt tænkning
- Kognitioner
- Langsigtet
- Konsekvenstænkning
- Empati
- Fornuft



Limbiske system

- Nonverbal
- Følelser

Krybdyrhjerne/amygdala

- hurtig
- unuanceret
- kortsigtet
- styrer fight/flight-adfærd

Mål



Udslukning????

Næppe

At øge flexibilitet/
handlingsrepertoire i forbindelse
med cue-eksponering

Diddelediddi dedeee

Diddelediddi trillebør

Ikke mange oplever at
trang stopper i
forbindelse med
afholdenhed



“Could we up the dosage? I still have feelings.”

← หาดนพรัตน์ธารา
NOPPHARAT THARA BEACH

กระบี่
KRABI →

420

↔

พังงา
PHANG-NGA →

ตรัง
TRANG →


TSUNAMI
EVACUATION
ROUTE
เส้นทางหนีคลื่นยักษ์
800 m. →

ร้านอาหาร...
จำนวน...
เวลาเปิดบริการ...
โทร 7.50 - 24.00...
บริการลูกค้า โทร 09-1234567

Hvordan registreres trang?

En "komplex" følelse

Følelsesmæssigt

- glad/opstemt/irritabel/vred

Kropslig

- spændinger/kilden/uro

Tankemæssigt

- forventninger/katastrofetanker

Opmærksomhedsmæssigt

- koncentrationsbesvær/"skyklap"



Ugeskema til registrering af aktivitet, forbrug og trangperioder

Noter med stikord intervallets primære aktivitet

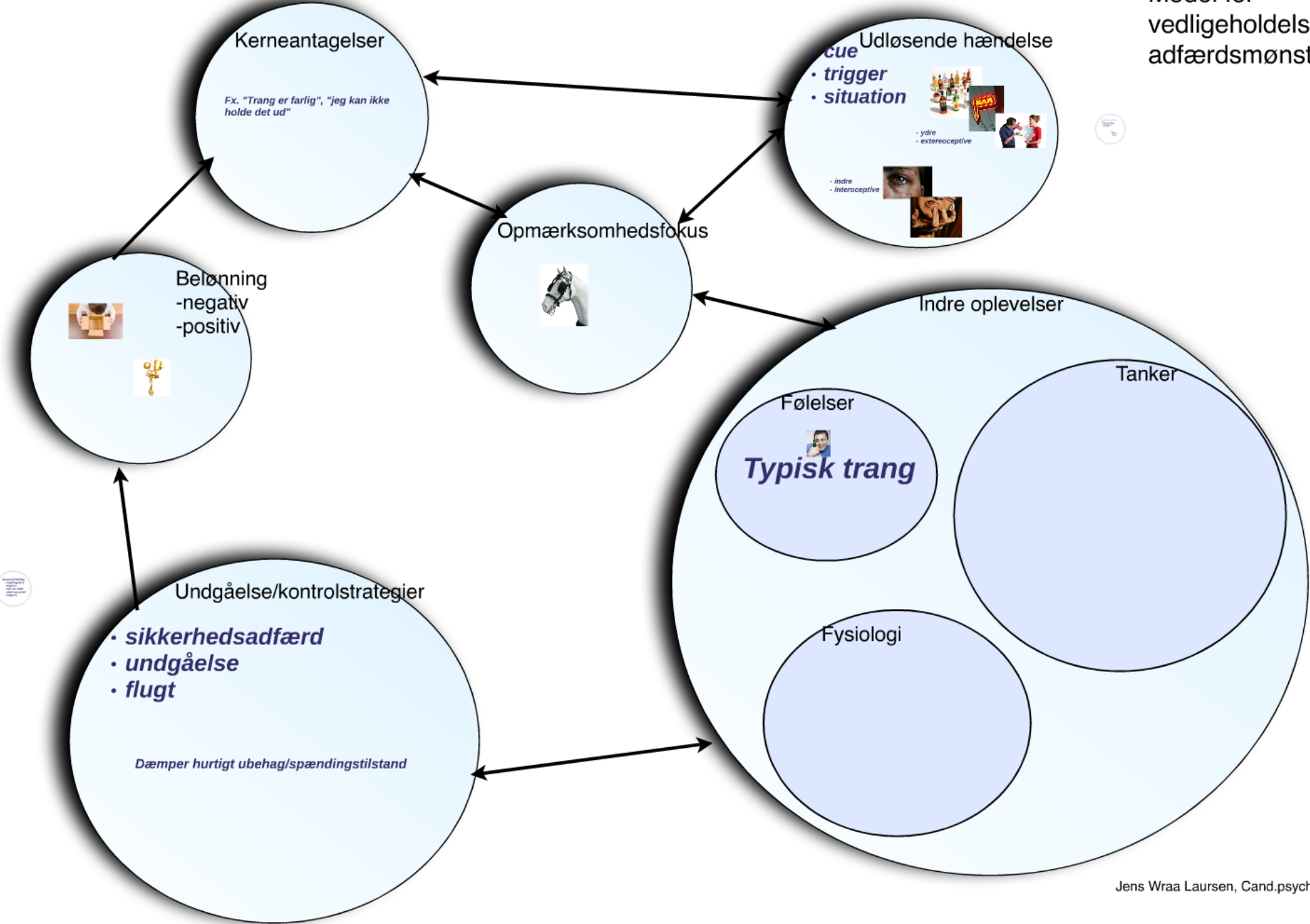
Noter evt. forbrug i intervallet.

Noter trangs omtrentlige varighed (timer og min.) samt dens sværhedsgrad på en skala fra 0-10.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

Model for vedligeholdelse af adfærdsmønstre

Model for vedligeholdelse af adfærdsmønstre



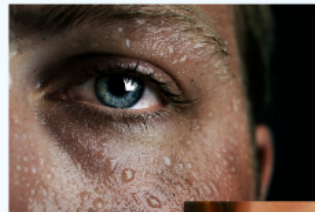
Udløsende hændelse

- ***cue***
- ***trigger***
- ***situation***



- ***ydre***
- ***exteroceptive***

- ***indre***
- ***interoceptive***

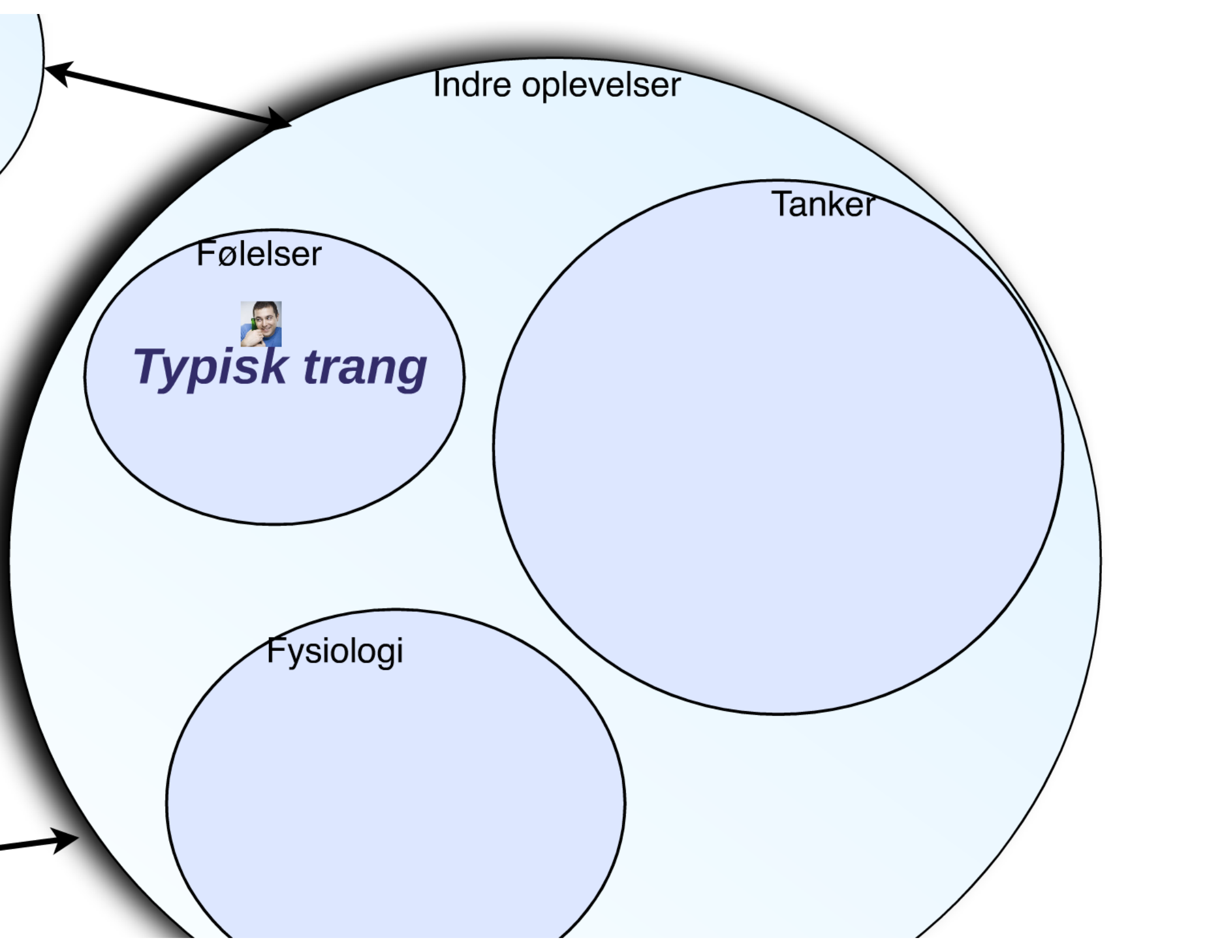


Kerneantagelser

Ex. "Trang er farlig", "jeg kan ikke holde det ud"

Opmærksomhedsfoku





Undgåelse/kontrolstrategier

- ***sikkerhedsadfærd***
- ***undgåelse***
- ***flugt***

Dæmper hurtigt ubehag/spændingstilstand

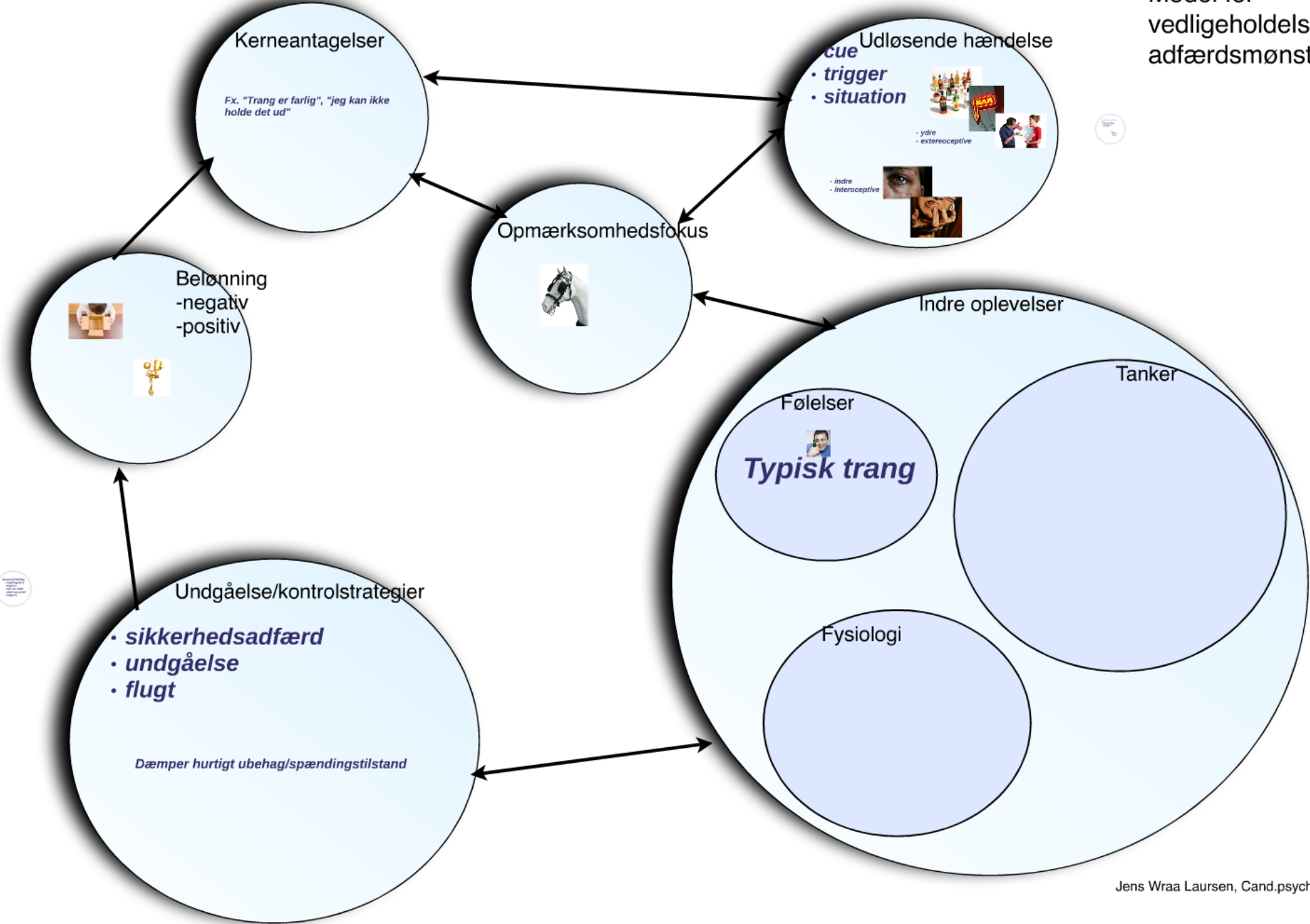
~~Belønning~~
-negativ
-positiv



Kerneantagelser

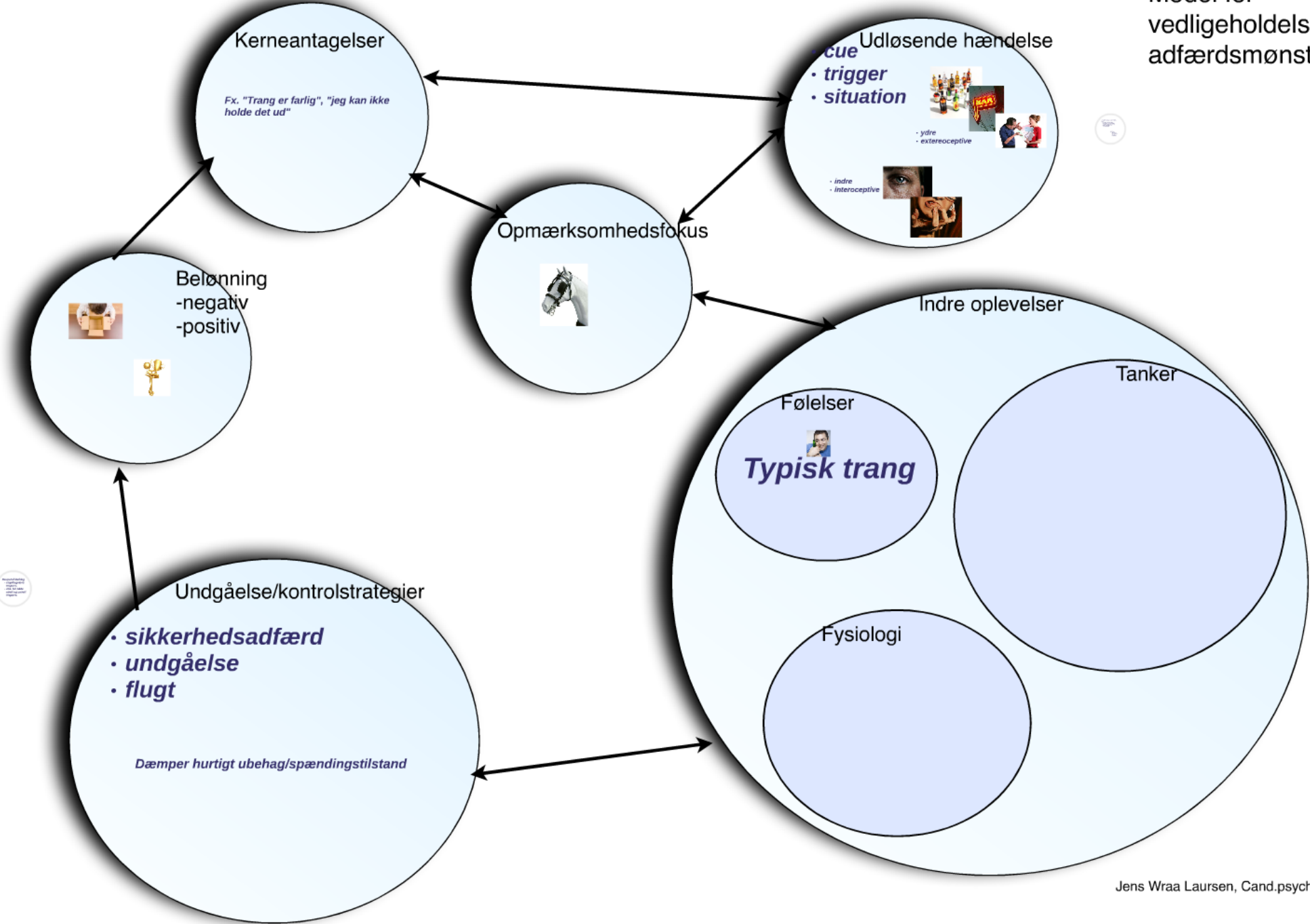
Ex. "Trang er farlig", "jeg kan ikke holde det ud"

Model for vedligeholdelse af adfærdsmønstre



Øvelse

Model for vedligeholdelse af adfærdsmønstre



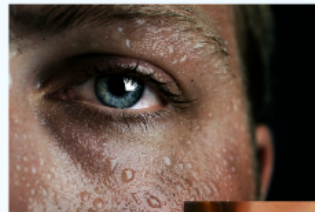
Udløsende hændelse

- ***cue***
- ***trigger***
- ***situation***



- ***ydre***
- ***exteroceptive***

- ***indre***
- ***interoceptive***



I eksponeringsterapi arbejdes med

- ***In-vivo eksponering***
- ***In-session eksponering***
- ***Eksponering vha. visualisering***

Metoder

- ***Flooding***
- ***Gradueret***
- ***Vilkårlig***

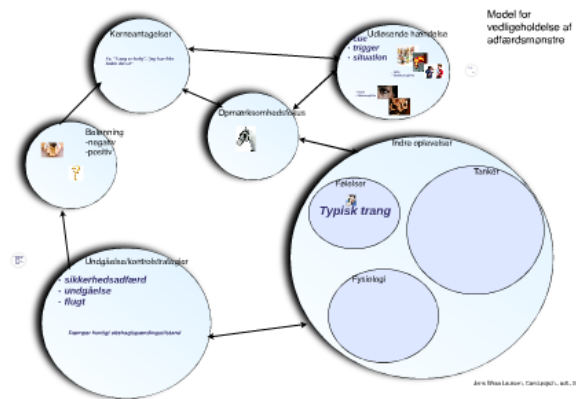
Undgåelse/kontrolstrategier

- ***sikkerhedsadfærd***
- ***undgåelse***
- ***flugt***

Dæmper hurtigt ubehag/spændingstilstand

Responshindring

- ***stop/begræns
respons***
- ***obs. for både
overt og covert
respons***



Hvordan registreres trang?

En "komplex" følelse

Følelsesmæssigt

- glad/opstemt/irritabel/vred

Kropslig

- spændinger/kilden/uro

Tankemæssigt

- forventninger/katastrofetanker

Opmærksomhedsmæssigt

- koncentrationsbesvær/skyklap

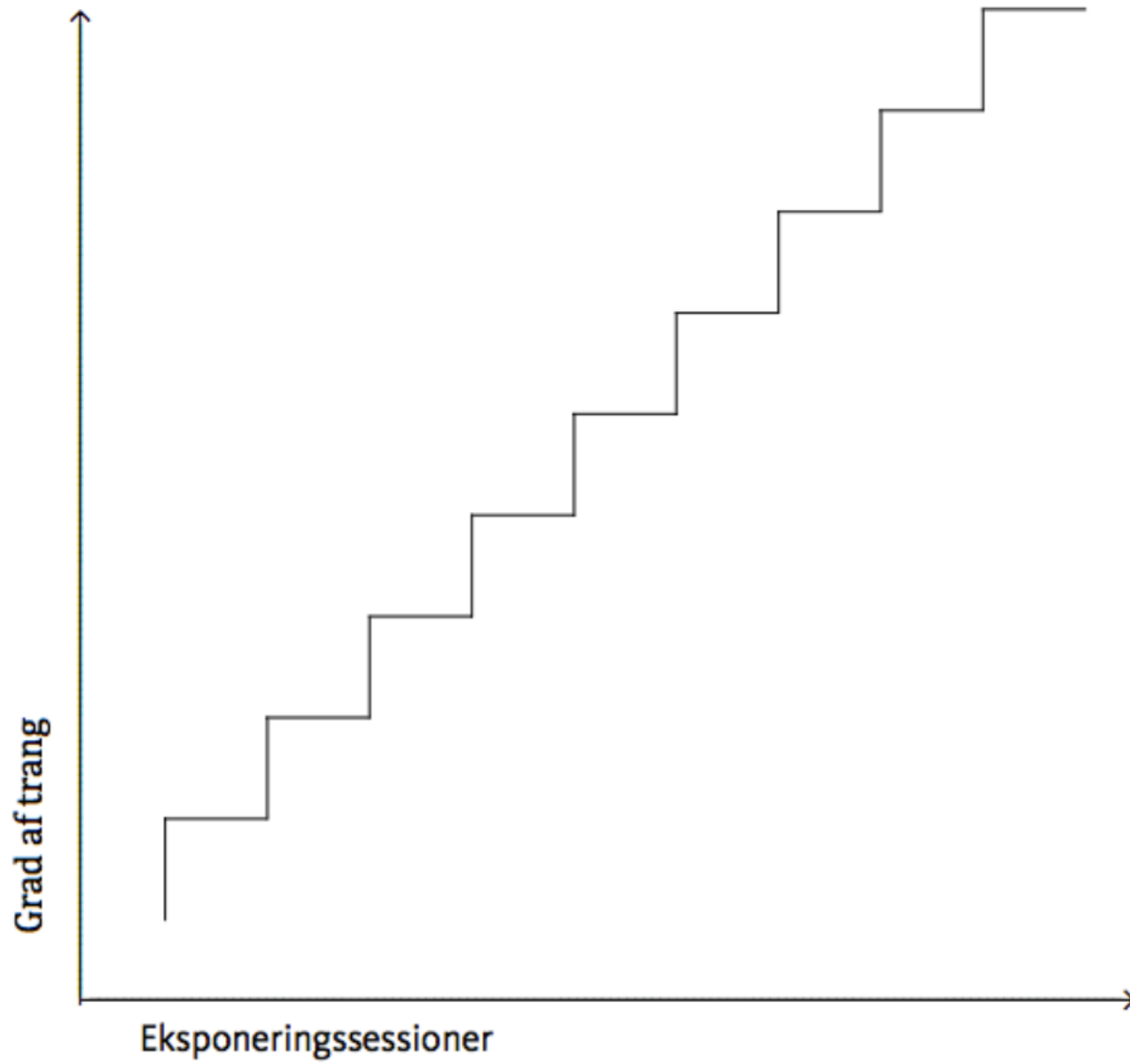


I eksponeringsterapi arbejdes med

- ***In-vivo eksponering***
- ***In-session eksponering***
- ***Eksponering vha. visualisering***

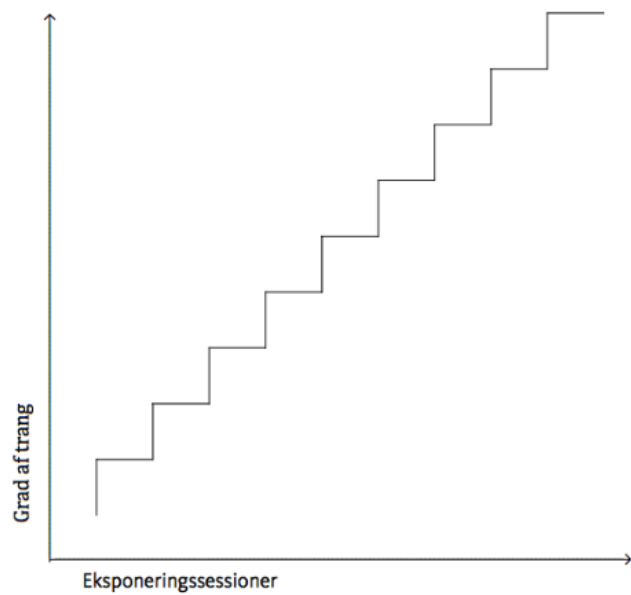
Metoder

- ***Flooding***
- ***Gradueret***
- ***Vilkårlig***



Gradueret eksponering

- Lav en liste over cues, der forventes at give trang
 - gerne med udgangspunkt i trangregistrering
- skriv dem på trappen i hierarkisk rækkefølge
 - mindst trang nederst, størst øverst
- Start med at eksponere for den nederste
 - bliv på trinnet, til at der er tillid til at cue/situationen kan håndteres uden at drikke
- Når der opleves kompetence til hensigtsmæssig tranghåndtering på et trin, går man videre til næste trin



Graderet eksponering

- Lav en liste over cues, der forventes at give trang
 - gerne med udgangspunkt i trangregistrering
- skriv dem på trappen i hierarkisk rækkefølge
 - mindst trang nederst, størst øverst
- Start med at eksponere for den nederste
 - bliv på trinnet, til at der er tillid til at cue/situationen kan håndteres uden at drikke
- Når der opleves kompetence til hensigtsmæssig tranghåndtering på et trin, går man videre til næste trin

Vilkårlig

Som i gradueret, blot laves ikke hierarkisk trappe, men vælges "tilfældigt" mellem cues uafhængig af trangforventning



Flooding

- vælg det cue, der forventes at give størst mulige trang
- eksponer for denne til, der er tillid til hensigtsmæssig tranghåndtering

Hvornår skal vi arbejde med eksponering?



Gør det sammen
(i starten)



Gør det sammen (i starten)



"Gode principper"

Lad samarbejdet være en variation af "nemskalden"

Det ligger identitetens gode reger, du ikke selv er villig til at gøre

Disponering skal ikke være "sunde" eller forkert



"Gode principper"

Lad eksponering være en variation af "normaladfærd"

Bed ikke klienten gøre noget, du ikke selv er villig til at gøre

Eksponering skal ikke være "usundt" eller farligt



Tal om det!

- Bed klienten kommentere, hvad han oplever gennem eksponeringssessionerne tanker, følelser, fysiologisk (tacte)

Skaber formodentlig
forbindelse "fornuft og følelse"

Kombiner med
færdighedstræning

MONTI, PETER M., and DAMARIS J. ROHSENOW. "Coping-Skills Training and Cue-Exposure Therapy in the Treatment of Alcoholism." *Alcohol Research & Health* Spring 1999: 107. Academic OneFile. Web. 24 May 2016.

Eksponeringsøvelse

Hvilken situation vil jeg opsøge/trigger vil jeg udsætte mig for, for at eksponere mig for trang?

Hvordan tjener det mig, at lære at håndtere trang hensigtsmæssigt i sådan en situation?

Plan for udførelse af øvelse:
(Hvornår?, hvordan?, hvor lang tid?, hvor?, hvor mange gange? hvem skal inddrages?
etc.)

Hvad kunne hindre dig i at udføre/gennemføre det?

Problemløsning på forudsigelige forhindringer:

Øvelser



Visualisering



Kortlæg i model for vedligeholdelse af adfærdsmønster
og planlæg exponering/responshindring



Litteratur

Mørch, M. & Rosenberg, N.K. (Eds.):
"Kognitiv terapi – Modeller og metoder". Hans
Reitzels forlag, 2005.

Arendt, M.&Rosenberg, N.K. (Eds.):
Kognitiv terapi – Nyeste udvikling. Hans Reitzels
forlag, 2012.

Albers, J: Eksponeringsbehandling - håndtering af
trang. 2005, Sydgården. ([http://misbrugsnet.dk/
fagligt/klinisk_praksis/Cue_exposure/
EH_red_Manual-CET.pdf](http://misbrugsnet.dk/fagligt/klinisk_praksis/Cue_exposure/EH_red_Manual-CET.pdf))

<http://drericmorris.com/2017/01/13/nosuds/>

Turner, N., Welches, P., Conti, S.: "Mindfulness-
based Sobriety", New Harbinger 2013.

Hayes, SC & Levin, ME, eds.: "Mindfulness &
Acceptance For Addictive Behaviors", New
Harbinger 2012 (spec. kap. 3, Susan Bowen et al.)

MONTI, PETER M., and DAMARIS J.
ROHSENOW. "Coping-Skills Training and Cue-
Exposure Therapy in the Treatment of Alcoholism."
Alcohol Research & Health Spring 1999: 107.
Academic OneFile. Web. 24 May 2016.