

Kognitiv behandling ved misbrug

Kognitiv Terapi Center
Århus
5. april 2022

Den kognitive
misbrugsmodel
Arbejde med trang

Jens Wraa Laursen
Cand.psych., aut.
Specialist i psykoterapi
Supervisorgodkendt
Psykologhuset Nyt Fokus
www.pnf.dk



Kognitiv behandling ved misbrug

Kognitiv Terapi Center
Århus
5. april 2022

Den kognitive
misbrugsmodel
Arbejde med trang

Jens Wraa Laursen
Cand.psych., aut.
Specialist i psykoterapi
Supervisor godkendt
Psykologhuset Nyt Fokus
www.pnf.dk





**Misbrugsmodel
Registrering,
omstrukturering og
adfærdsovelser med
trang**







Mål



Almindelige mål i kognitiv misbrugsbehandling

- at reducere afhængigheden ved at lære at håndtere trang
- at opnå andre og bedre copingstrategier til livsproblemer

• Beck et al. 1993

Metoder





Mål



Almindelige mål i kognitiv misbrugsbehandling

- at reducere afhængigheden ved at lære at håndtere trang
- at opnå andre og bedre copingstrategier til livsproblemer

• Beck et al. 1993

Metoder



Afdækning/kortlægning af symptomer (fx. forbrug eller trang)

Forståelse af dynamikken i misbruget og misbrugsmønstre (fx. misbrugsmodellen)



Ændre tanker og leveregler knyttet til misbruget (fx. omstrukturering)

Implementering af hensigtsmæssig tænkning i adfærd (fx. adfærdsevelser og -eksperimenter)



Metoder



Afdækning/kortlægning af symptomer (fx. forbrug eller trang)

Forståelse af dynamikken i misbrugsmønstre (fx. misbr)

ng af symptomer (fx. forbrug

Forståelse af dynamikken i misbruget og misbrugsmønstre (fx. misbrugsmodellen)



gler knyttet til misbruget (fx.

Forståelse af dynamiske
misbrugsmønstre (fx. mi

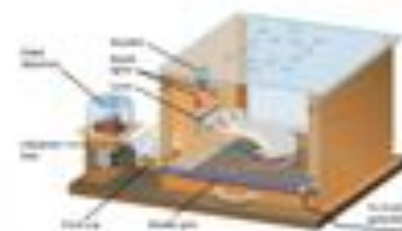


Ændre tanker og levereregler knyttet til misbruget (fx.
omstrukturering)

Implementering af hensigtsmæssig
adfærd (fx. adfærdsøvelser og -e

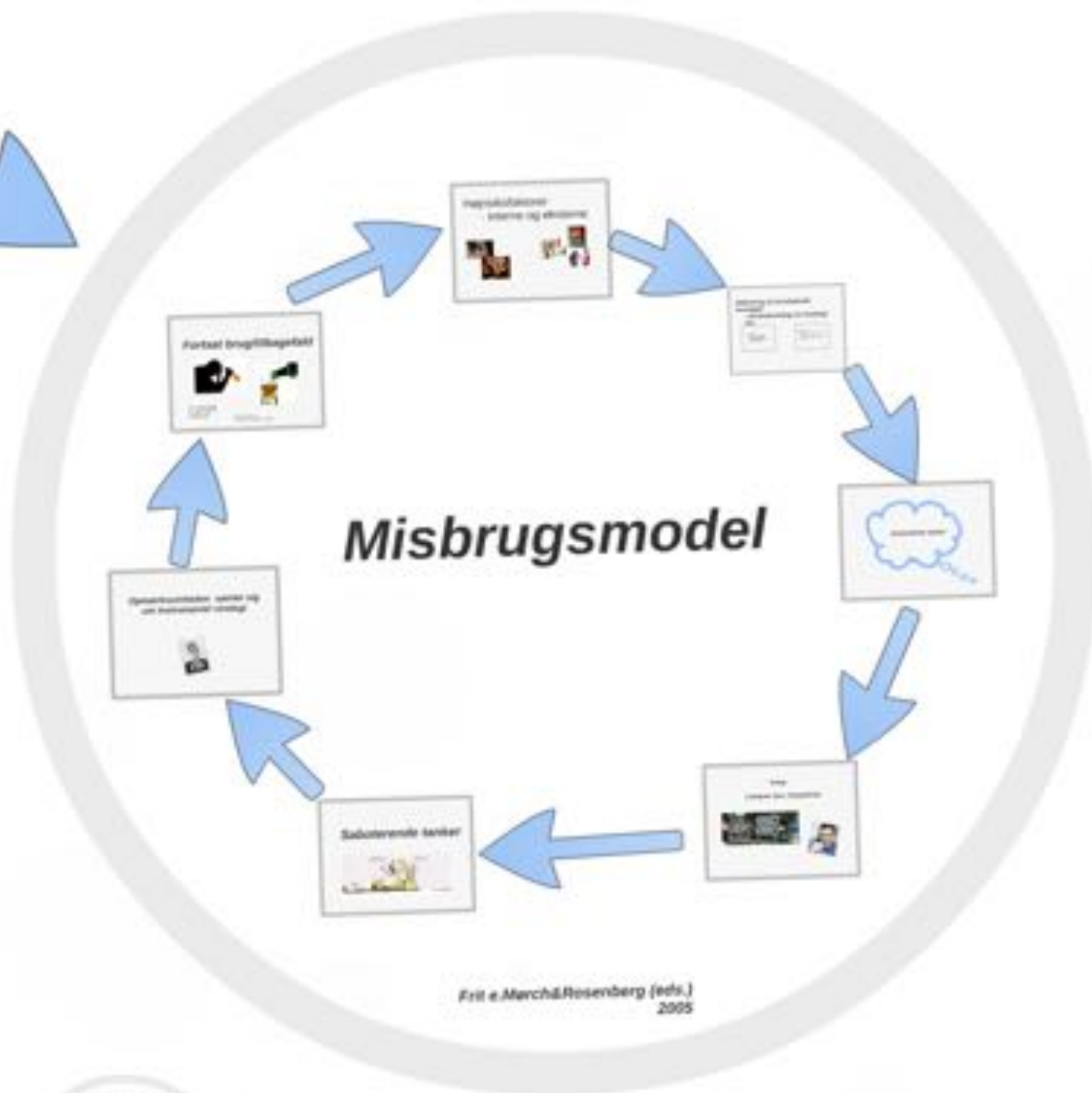
levereregler knyttet til misbruget (fx.

Implementering af hensigtsmæssig tænkning i
adfærd (fx. adfærdsøvelser og -eksperimenter)



Afhængighedssyndrom

- Trang
- 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
- ≥ 3 af ovenstående samtidigt i mindst 1 måned eller gentagne gange inden for 1 år



Højriskofaktorer

- interne og eksterne



Aktivering af rusrelaterede leveregler

- ønsketænkning om lindring/ rus

Leveregler

- Erfaringsbaseret viden
- På tværs af situationer
- Aktiveres i forbindelse med typer af situationer

Eksempler

- Hvis jeg skal have det sjovt, så skal der sprut til.
- Jeg kan ikke holde denne følelse ud.
- Hvis jeg ikke tager noget, så mister jeg kontrollen

Leveregler

- ***Erfaringsbaseret viden***
- ***På tværs af situationer***
- ***Aktiveres i forbindelse med typer af situationer***

Eksempler

- Hvis jeg skal have det sjovt, så skal der sprut til.
- Jeg kan ikke holde denne følelse ud.
- Hvis jeg ikke tager noget, så mister jeg kontrollen



Automatiske tanker

Trang

Længsel, lyst, tilskyndelse



Saboterende tanker



***Opmærksomheden samler sig
om instrumentel strategi***



Fortsat brug/tilbagefald



Øger sandsynligheden
for, at højrisikofaktorer
associeres med
rusmiddelbrug

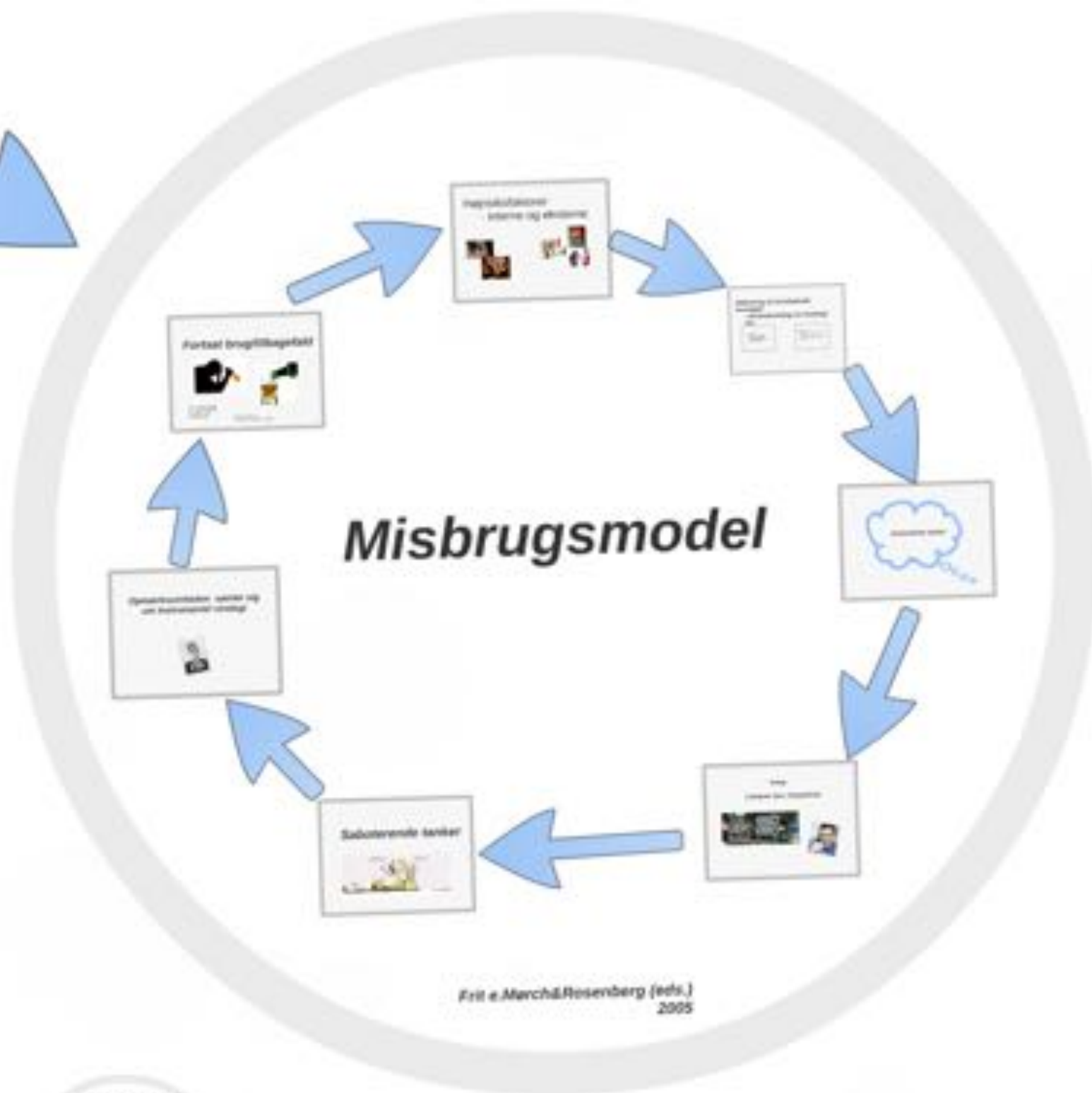


Reducerer tiltro til
evnen til at kontrollere trangen

Øger sandsynligheden
for, at højrisikofaktorer
associeres med
rusmiddelbrug



Reducerer tiltro til
evnen til at kontrollere trangen



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 omstændigheder, forbrug og trangperioder

Noter med stikord intervallets primære omstændigheder

Noter evt. forbrug i intervallet.

Noter trangens 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							

Dato	Situation (ydre/indre)	Tanker (om rusen)	Trang (0-10)	Alternative tanker	Resultat





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:

Litteraturliste

APA: PRACTICE GUIDELINE FOR THE Treatment of Patients With Substance Use Disorders Second Edition, 2006

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

Arent, M. & Rosenberg, N.K. (eds.): "Kognitiv terapi, nyeste udvikling", Hans Reitzels Forlag, Kbh, 2012

Aaron T. Beck, Fred D. Wright, Cory F. Newman, Bruce S. Lise: "Cognitive Therapy of Substance Abuse", 2001

Albers, J: "KONFRONTATION MED ALKOHOL – Et gruppebaseret behandlingsprogram til træghåndtering for alkoholmisbrugere" i Psyke & Logos, 2005, 26, 173-194

"Mindfulness Based Sobriety": Nick Turner MSW, Phil Welches PhD, Sandra Conti MS, New Harbinger, 2014

Behaviour Research and Therapy 58 (2014) 10-23: "Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach" Michelle G. Craske et al.