

Kognitiv behandling ved misbrug

Kognitiv Terapi Center

Århus

9. maj 2023

Den kognitive
misbrugsmodel
Arbejde med trang

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





Misbrugsmodel Registrering, omstrukturering og adfærdsværelser 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

 **Psykoedukation**
• Psykoedukation om misbrugsproblemer og behandling
• Psykoedukation om afhængighed og behandling

 **Terapi**
• Kognitiv opfølgning af afhængigheden
• Kognitiv opfølgning af afhængigheden

 **Gruppeterapi**
• Gruppeterapi om afhængighed og behandling
• Gruppeterapi om afhængighed og behandling





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. adfærdssøvelser 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





Misbrugsmodel

Forsat brugningsfelt

Højrisikolister
- iterne og eksisterende

Kommunikation og samarbejde

Kommunikation og samarbejde

Sikkerhedsplaner

Sikkerhedsplaner

Opnåelse af sikkerhed
og risikostyring

Frit e.Mørch&Rosenberg (eds.)
2005

Højriskfaktorer - 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 trangten

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 intervalllets primære omstændigheder

Noter evt. forbrug i intervalllet.

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

JWL

Dato	Situation (ydre/indre)	Tanker (om rusen)	Tang (0-10)	Alternative tanker	Resultat
Inspirationsspørgsmål					
	<p>Hvad skete der lige da du bemærkede trangen eller at den steg? Hvad mærkede du? Hvordan havde du det lige da du bemærkede trangen? Hvem eller hvad var du i nærheden af? Hvad var der sket lige inden?</p>	<p>Hvad gik gennem hovedet at dig lige der? Hvad fik dig til at tænke på at bruge dit rusmiddel? Hvilken forventning havde du til at bruge rusmidlet i den situation? Hvad skulle rusmidlet "gøre godt for" eller hjælpe dig med? Hvad fik det til at virke som en god eller hjælpsom ide at ryge/drikke/spise dit rusmiddel?</p>	<p>Hvor stærk var trangen? Hvor sad den i kroppen? Hvordan føltes det?</p>	<p>Hvad kunne du have tænkt om situationen eller det at bruge rusmidlet, der kunne have hjulpet dig til at kunne handle anderledes? Hvad kunne du have tænkt, der evt. kunne have dæmpet trangen?</p>	<p>Hvordan ville du gerne kunne have håndteret situationen? Hvad kunne du have gjort, der ville have mere hensigtsmæssigt? Hvad ville der ske, hvis du i situationen havde kunne tænke dine alternative tanker? Hvordan ville din trang have været, hvis du havde kunnet tænke de alternative tanker?</p>

JWL

Med udgangspunkt i trangregistrering vælges problemsituation

1: Situationsanalyse

Situationsbeskrivelse (indre/ydre tilstande)

Trangudløsende tanker noteres

Trang rates (0-10)

2: Alternativ tænkning

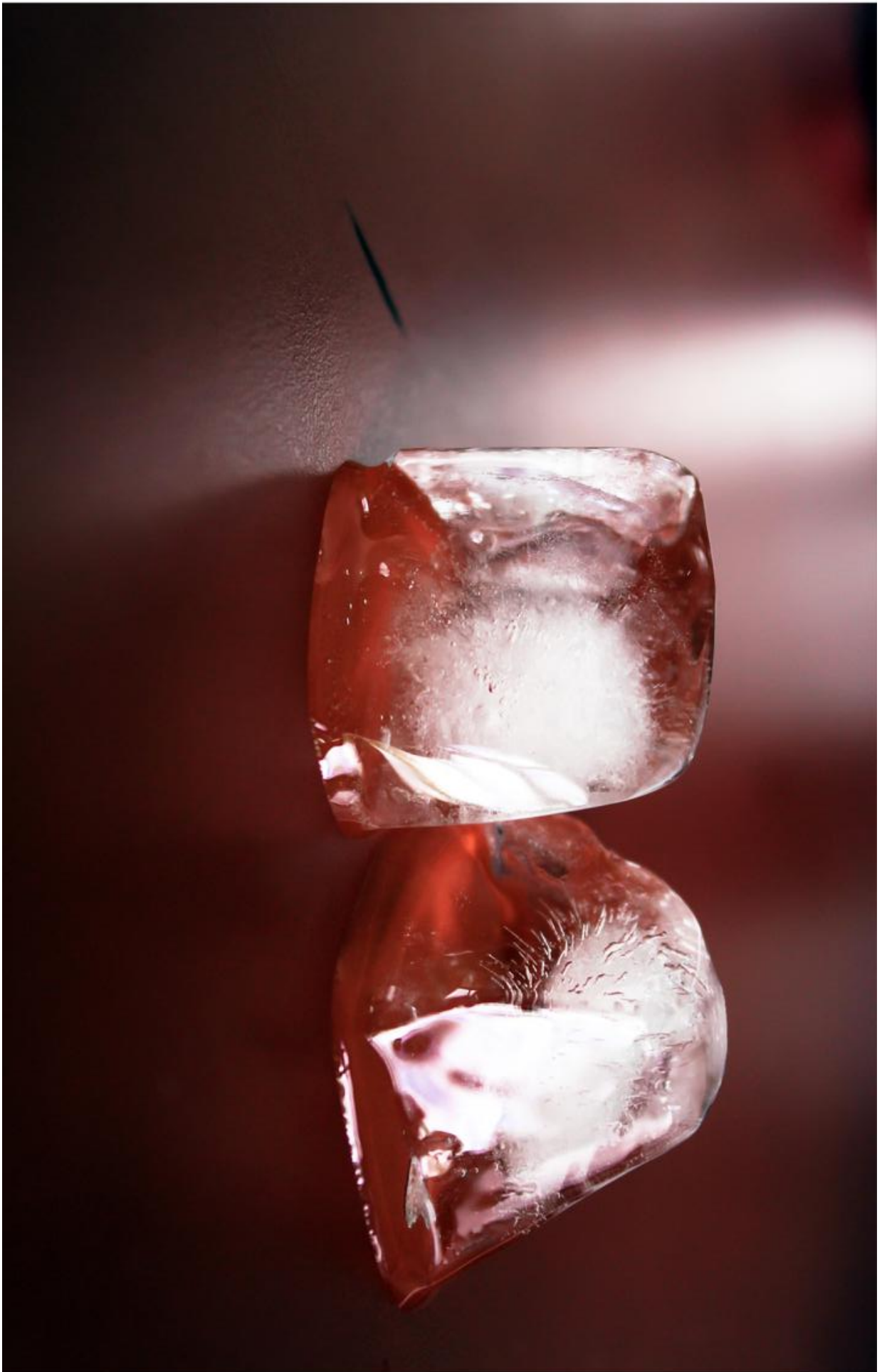
Undersøg vha. sokratiske spørgeteknik fx.

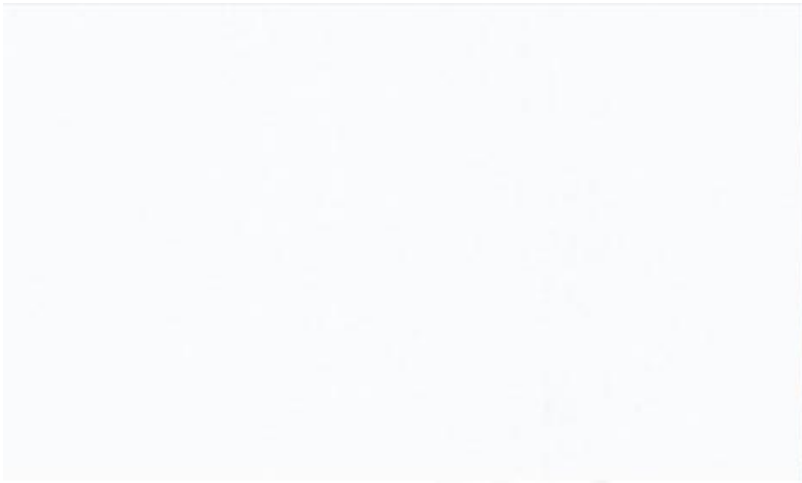
fordele/ulempes

erfaringer der taler for/imod tænkningen

hvilke tanker, der ville have skabt mere ønskelig adfærd

Husk at alternative tanker ikke blot er negationen af de trangudløsende tanker.





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. Liese: "Cognitive Therapy of Substance Abuse", 2001

Albers, J.: "KONFRONTATION MED ALKOHOL – Et gruppebaseret behandlingsprogram til trængthåndtering 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.