

Innehåll:

- Beteendeanalys
- Positiv och negativ förstärkning
- KBT i praktiken
- Exemplet paniksyndrom
- KBT vid depression
- KBT vid kroniska tillstånd
- Nya trender

Människan är rationell!

Men vi gör ju så dumma saker?

- Det bara verkar dumt för att vi inte förstår vad i konsekvensen som är belönande



Beteendeanalys



"Jag är hungrig"	→	Äter	→	Blir mätt
Känner matdoft	→	Äter	→	Blir mätt
Tittar på klockan, ser att den är 12	→	Äter	→	Blir mätt

Introduktion till KBT



Övning!

Beteendet upprepas om konsekvensen är en positiv känsla eller att
slippa en negativ känsla
= förstärkning

”Beteendet förstärks”

Positiv förstärkning = konsekvensen innebär att något positivt tillförs

Negativ förstärkning = konsekvensen innebär att slippa något negativt

*Både positiv och negativ **förstärkning** leder till att beteendet upprepas*

Introduktion till KBT



"Jag är hungrig"	→	Äter	→	Blir mätt	-
Känner matdoft	→	Äter	→	Blir mätt	+
Tittar på klockan, ser att den är 12	→	Äter	→	Blir mätt	+/- ?

- = negativ förstärkning

+ = positiv förstärkning

Introduktion till KBT



Stökigt hemma	→	Städar	→	Blir fint	+
Stökigt hemma	→	Städar	→	Hittar saker	+/- ?
Stökigt hemma	→	Städar	→	Slipper skämmas	-

Övning!

Varför slutar vi med ett beteende?

- 1 För att förstärkningen, den önskade konsekvensen, uteblir
= **utsläckning**, långsiktig effekt
- 2 För att beteendet bestraffas (något aversivt tillförs eller något positivt tas bort)
= **bestraffning**, kortsiktig effekt

Exempel?

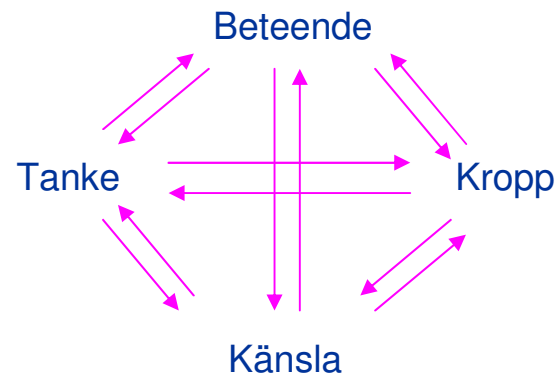
Hur lär vi oss?

- **Problemlösning/insikt:** Hur ska jag ta mig över ån?
- **Instruktion:** Pågår just nu
- **Härmning/modellinlärning:** "Så gjorde alltid mamma"
- **Formande/"shaping":** Cykla ("trial and error")

Kognitiv beteendeterapi – en psykoterapiform

Kognitioner: tankar, tolkningar

Beteenden: handlingar (också tankar?)



I KBT arbetar man med kognitioner och beteenden för att påverka kroppsreaktioner och känslor

Vilka kan bli hjälpta av KBT enligt forskningen?

Psykiatriska diagnoser:

- depression
- generaliserat ångestsyndrom
- paniksyndrom
- social fobi
- posttraumatiskt
- stressyndromtvångssyndrom
- schizofreni
- specifika fobier
- borderline personlighetsstörning
- insomni/sömnproblem
- ätstörningar
- hypokondri/hälsoångest
- stressrelaterade besvär
- substans- och alkoholmissbruk

mm

Somatiska diagnoser:

- långvarig och kronisk smärta
- kronisk huvudvärk/migrän
- irritable bowel syndrome
- tinnitus

Annat:

- äktenskapsproblem
- sexuella dysfunktioner
- ilska

mm

Så här jobbar vi i psykoterapi - den korta versionen

Beteendeanalys

S → B → K

Målsättning, mätning och utvärdering

Psykoedukation

Psykoterapeuten förmedlar kunskaper om diagnos/problematik och behandlingens principer

Beteendeförändringar utifrån beteendeanalysen

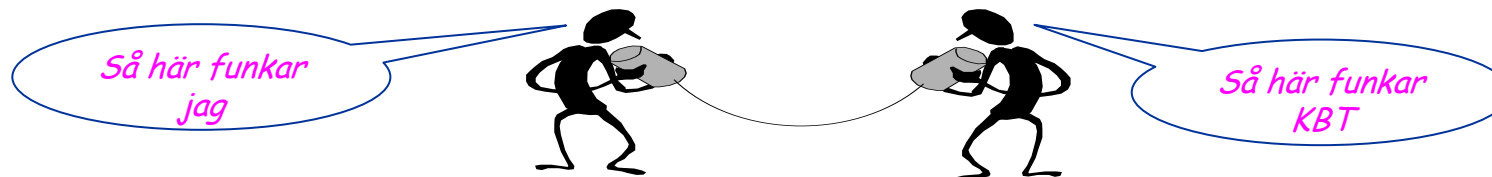
Som beteendeeexperiment och exponering

Kognitiv omstrukturering

Systematiskt ifrågasättande av dysfunktionella tankar/tolkningar

Hur det går till i psykoterapi

- **Sessioner med patient och psykoterapeut** - ofta en gång/vecka, ibland mer eller mindre beroende på behov
- **Samarbete** – i alla behandlingens delar, utom kanske
- **Psykoedukation** – då psykoterapeuten utbildar patienten i teori kring diagnoser, symptom och behandlingen
- **Hemuppgifter** – behandlingen sker framför allt mellan sessionerna
- **Hembesök/sessioner på annan plats** – man träffas för att göra övningar tillsammans hos patienten eller "på stan"
- **Samarbete med nätverket runt patienten** – anhöriga, boendestöd, arbetsplatsen, socialtjänsten, arbetsterapeuter mm
- **Kontinuerlig utvärdering** – måltvärdering, symptomskattningar, diagnosticering
- **Återfallsprevention** – och en plan framåt vid avslut av psykoterapi



Kompetensöverföring mellan patient och psykoterapeut. Patienten blir "sin egen behandlare".

Introduktion till en ångestbehandling

Ångest = betingad respons på något stimuli (yttre eller inre)

Leder ofta till **flykt/undvikande, säkerhetsbeteenden** som syftar till att lindra obehaget

Flykt, undvikande och **säkerhetsbeteenden** vidmakthåller och ökar ångest

Generalisering = stimuli som liknar det som väcker ångest betingas också med ångest

Exempel: Elin får panik

Elin får panik

Elin fick sin första panikattack när hon var 25 år gammal, det var i samband med att hon gjorde slut med sin dåvarande flickvän och hade en mycket stressig tid på jobbet. Idag arbetar Elin med mindre stressande arbetsuppgifter inom samma bransch. Hon är sjukskriven 50%.

Elin undviker trånga eller instängda lokaler (bio, krogen) och åker aldrig tunnelbana, av rädsla för att hon ska bli galen eller få hjärtattack. Hon måste åka pendeltåg till jobbet, något som hon klarar av tack vare lugnande tabletter, mp3-spelare och spel på mobilen. Elin träffar inte längre sina gamla kompisar.

...som utvecklas till paniksyndrom

Betingning:

- Stress
 - Jobb
 - Instängdhet
 - Fysiska symptom som liknar panikattack
- Ångest

Tolkningar / Tankefällor:

- Panikattack → kan göra mig galen
- Panikattack → kan ge mig hjärtattack
- Stress → är farligt för mig

Elins beteendeanalys



Bjuden på fest	→	Stannar hemma	→	Slipper ångest	■
Åker pendel får ångest	→	Kliver av	→	Ångesten minskar	■
Cyklar i uppforsbacke pulsen ökar	→	Kliver av sätter sig i gräset	→	Ångesten minskar	■

Flykt och undvikande vidmakthåller rädslan/ångesten - långsiktig konsekvens = begränsat liv

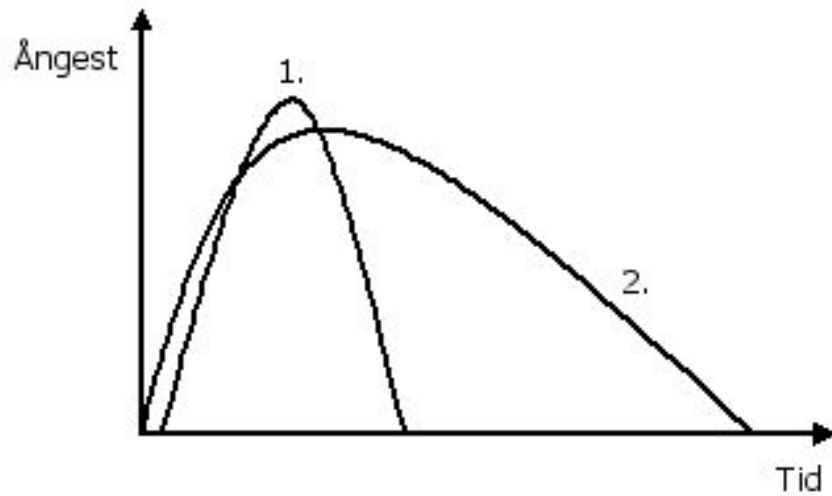
Fysiska ångestsymptom - för vår överlevnad

- hjärklappning
- hyperventilering
- andnöd
- svettas
- varm
- yrsel
- överklighetskänsla
- dimmig syn
- störd hörsel
- tunnelseende
- kalla händer
- darrningar
- illamående
- ont i magen
- toanödig
mm

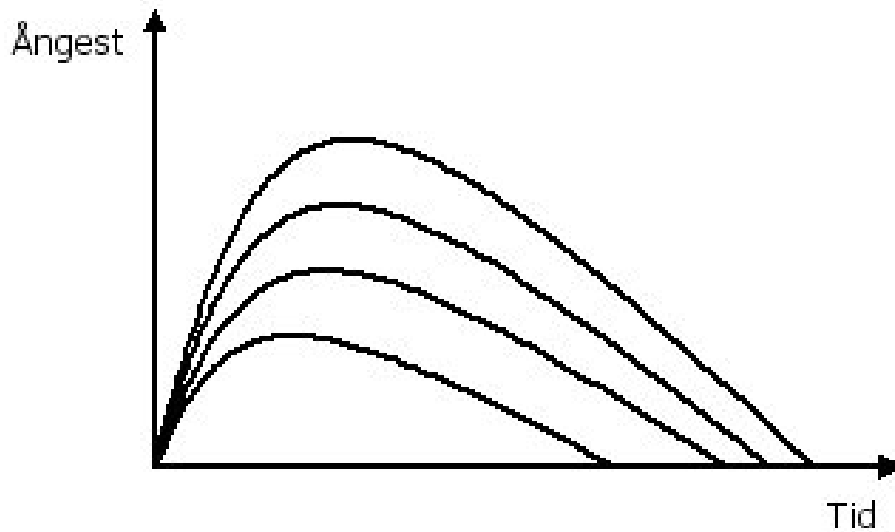


Övning!

Ångestkurvan



- 1. Flykt
- 2. Naturligt avklingande ångestreaktion



Habituering för ångestväckande stimuli
- "ångestlöken"

KBT för Elin

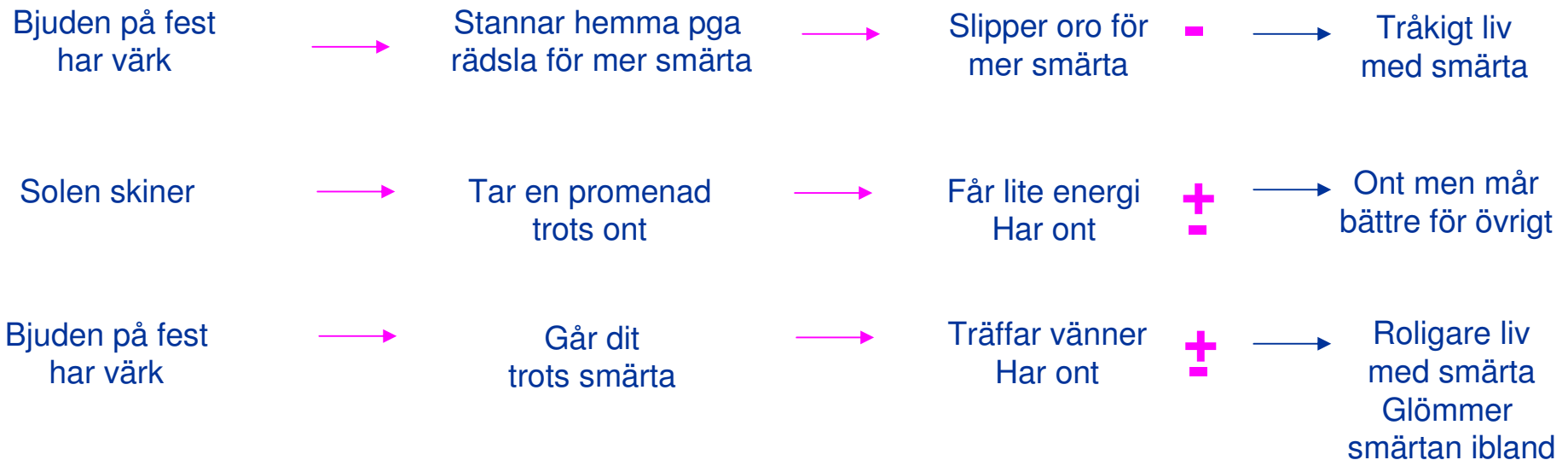
- **Psykoedukation**
 - Information hur panikattacker fungerar, ångestreaktionen, ångestkurvan, exponering, habituering
- **Kognitiv omstrukturering**
 - Hur många gånger har du tänkt att du ska få en hjärtinfarkt/bli galen – hur många gånger har det hänt?
- **Interoceptiv exponering**
 - Under trygga omständigheter framkalla de fysiska symtomen
- **Agorafobisk exponering**
 - Åka tunnelbana, gå på krogen etc
 - Utan säkerhetsbeteenden

Positiv förstärkning för en god spiral vid depression



Bjuden på fest	→	Går dit trots motvilja	→	Träffar en intressant person	+
Solen skiner	→	Tar en promenad	→	Får lite energi	+
Ensam vid middagen igen	→	Tänder ett ljus och lyssnar på ljudbok till maten	→	Lite mysigt	+

Positiv förstärkning för ökad livskvalitet vid kroniskt svåra tillstånd



KBT-relaterade psykoterapier och metoder

- **ACT – Acceptance and Commitment Therapy**
- **DBT – Dialektisk beteendeterapi**
- **Mindfulness**

Läs mer!

- Olle Wadström, 2008. *Att förstå och påverka beteendeproblem*. Stockholm: Cura
- Öst, L-G (red.), 2006. *KBT – kognitiv beteendeterapi inom psykiatri*. Stockholm: Natur och kultur.
- Kåver, Anna, 2007. *Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans*. Stockholm: Natur och kultur.