



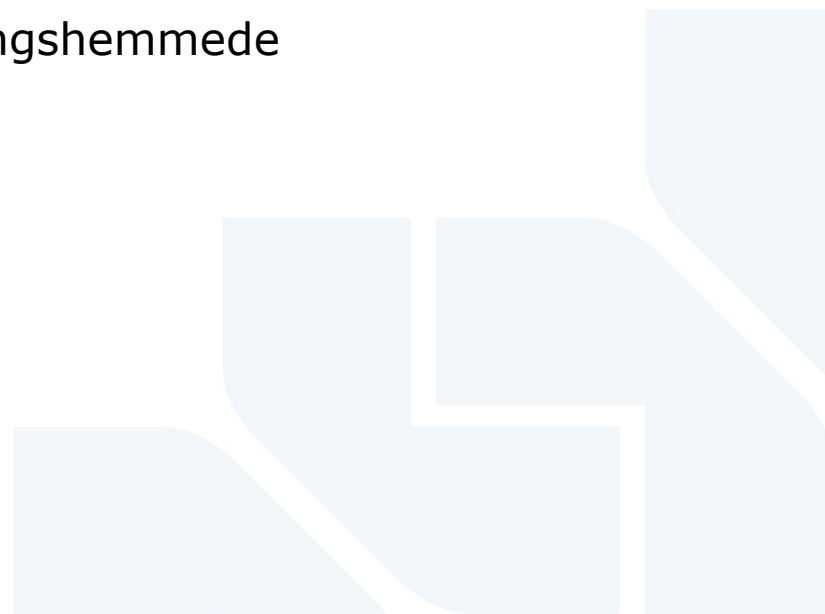
Vestre Viken HF

HELSE  SØR-ØST

Bruk av aksept og forpliktelsesterapi i behandling av tvangslidelse hos mennesker med autismspekterlidelser

Per-Christian Wandås

Regionalt senter for utviklingshemmede

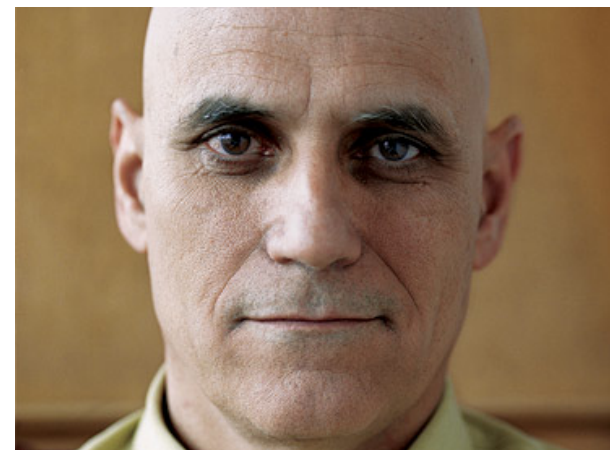


Kognitiv terapi

- Kognitiv terapi i kombinasjon med eksponering og responsprevensjon og farmakologisk behandling er anbefalt behandling for angstlidelser som for eksempel tvangslidelse (Statens helsetilsyn, 2000)
- Få studier som kan vise effekt av kognitiv terapi for angstlidelser hos mennesker med autismspekterlidelser (ASD)
- Aksept og forpliktelsesterapi er en atferdsanalytisk tilnærming til kognitiv terapi

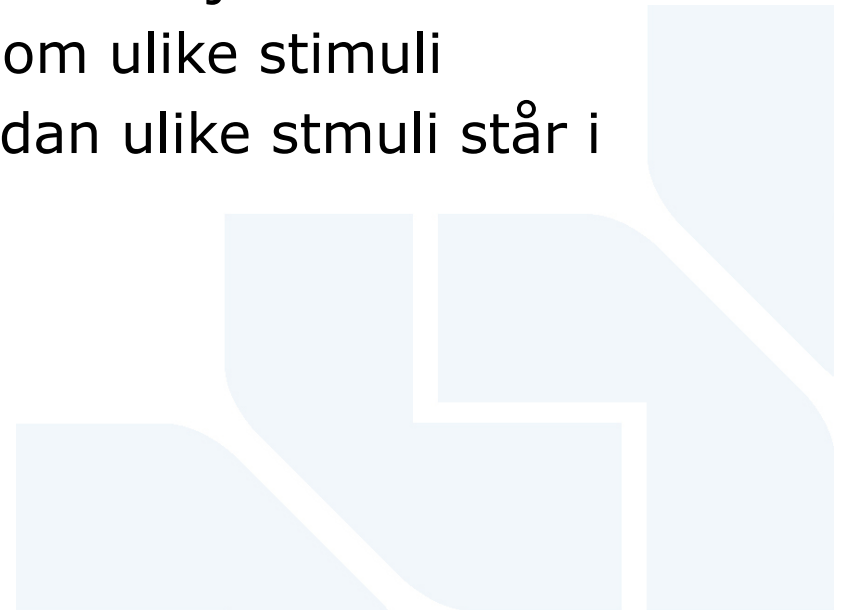
Aksept og forpliktelsesterapi

- Utviklet av blant annet Steven Hayes
- Boken "Acceptance and commitment therapy" kom i 1999 og er basert på nesten 20 år med forskning
- Bygger på blant annet på kunnskap fra relational frame theory og regelstyrt atferd
- Språk (verbal atferd) spiller en sentral rolle i utviklingen av psykopatologi



Språk

- Kontingensformet atferd
- Regelstyrt atferd
 - Bruk av språk preger all menneskelig aktivitet
 - Kan lede til rigiditet og insensitivitet over kontingenser
- Relational frame theory
 - Ulike stimuli som i utgangspunktet kan ha svært lite med hverandre å gjøre kan stå i relasjon til hverandre
 - Funksjoner kan overføres mellom ulike stimuli
 - Respondering i forhold til hvordan ulike stimuli står i relasjon til hverandre.



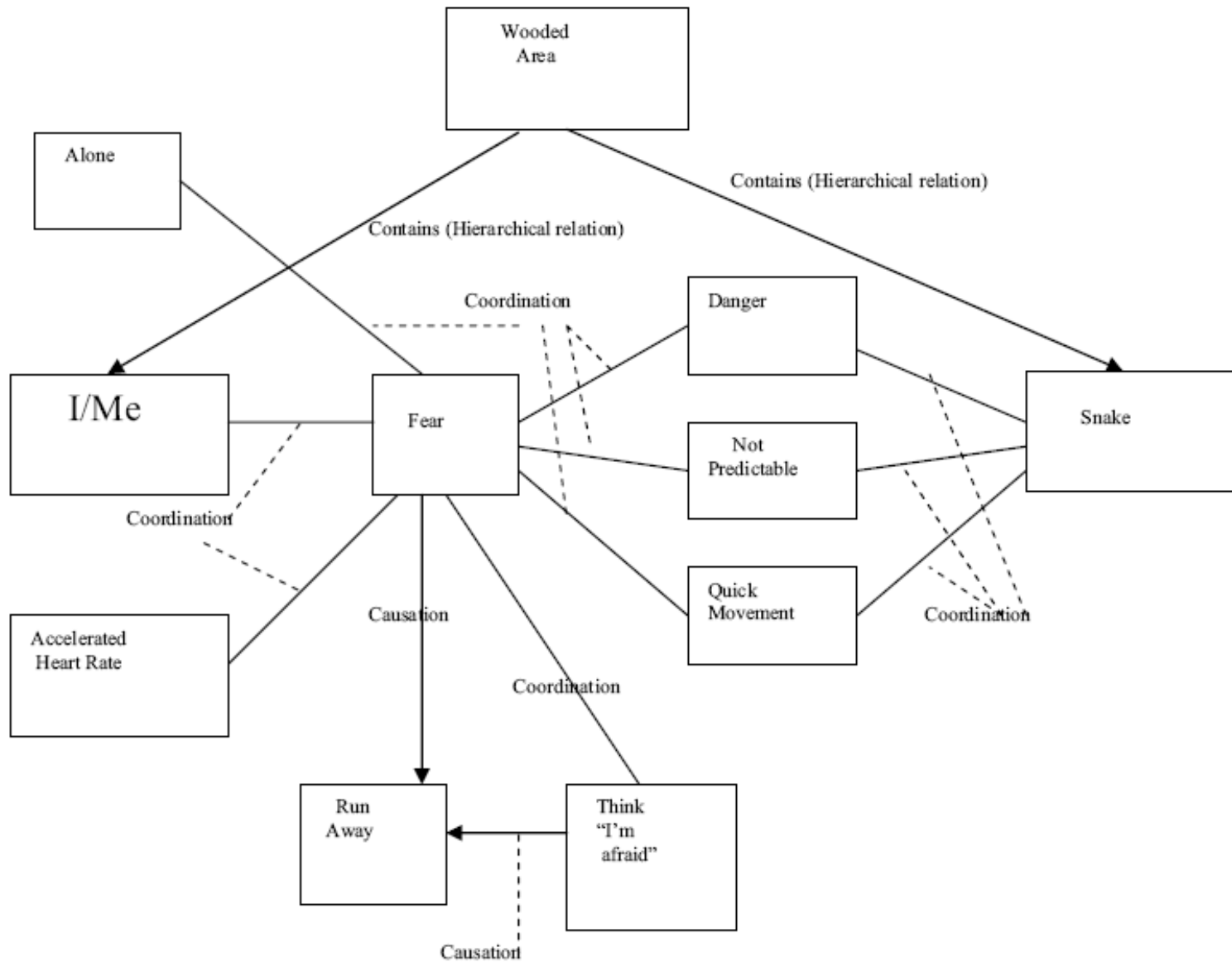


Figure 2. An RFT adaptation of Lang's (1985) fear network.

Fusion (kognitiv fusjon)

Evaluation (evalueringer)

Avoidance (unngåelse av opplevelse)

Reasoning (begrunnelser)

Alternativet:

Accept (aksepter)

Choose (velg)

Take action (handle)



Kognitiv fusjon og evalueringer

- Mennesker relaterer ulike stimuli til ulike emosjoner.
- Vi evaluerer virkeligheten
- Kan reagere på evalueringene istedenfor virkeligheten
- Opprettholdelsen av bestemte typer atferd som er etablert av verbale regler kan gjøre oss insensitive for reelle konsekvenser



Noen ganger er det lurt å reagere på evalueringer



Andre ganger ikke...

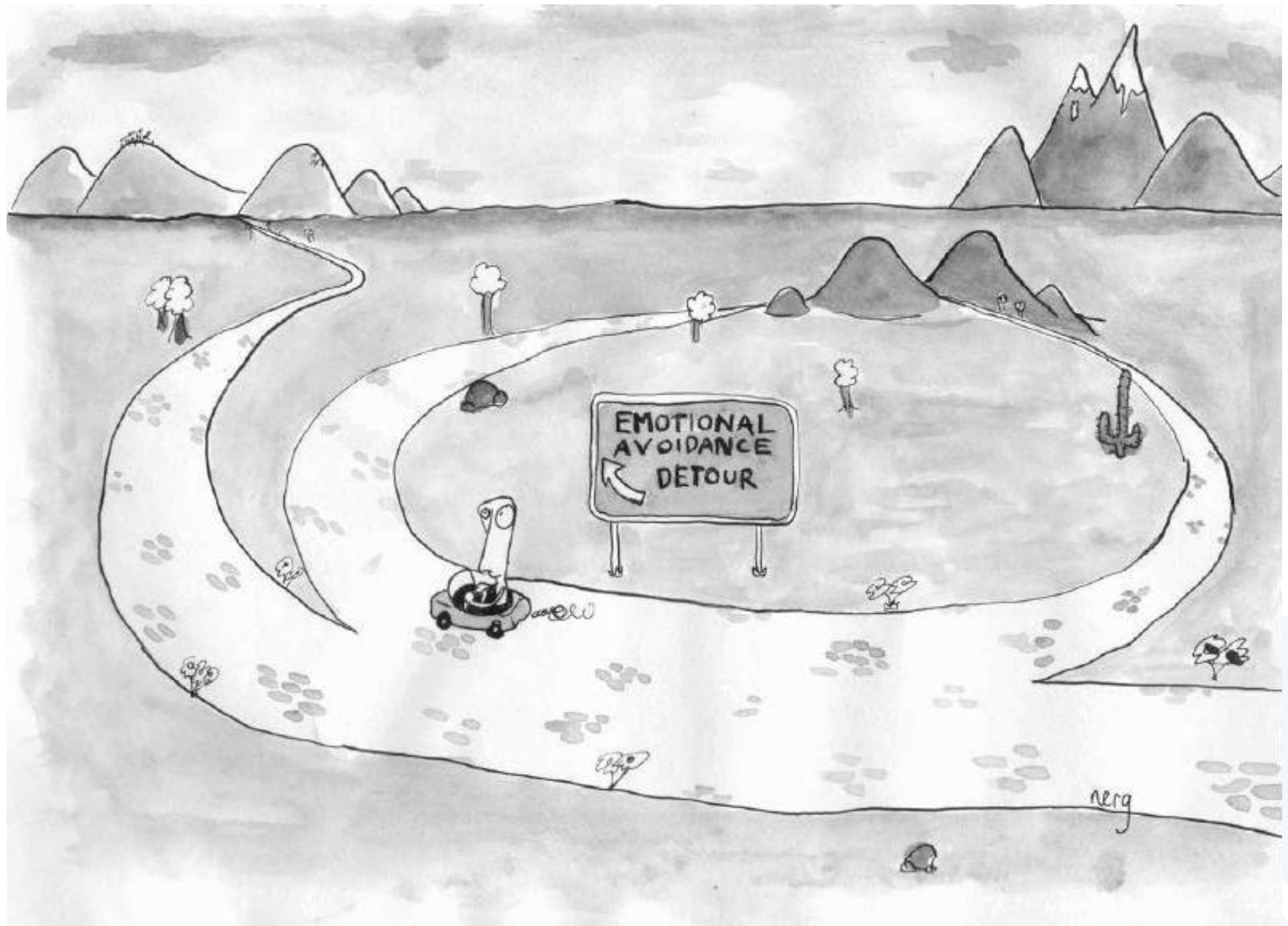


Unngåelse av opplevelse

- Steven Hayes, 1996:

“Opplevelsesmessig unngåelse inkluderer enhver atferd som har som funksjon å unngå eller unnsnippe fra uønskede indre opplevelser eller eksterne betingelser som vekker de”

- Private hendelser kan være for eksempel tanker, følelser eller kroppslige opplevelser.
- Opplevelsesmessig unngåelse har den paradoksale effekt at det ofte fører til økt oppmerksomhet på det man forsøker å unngå.



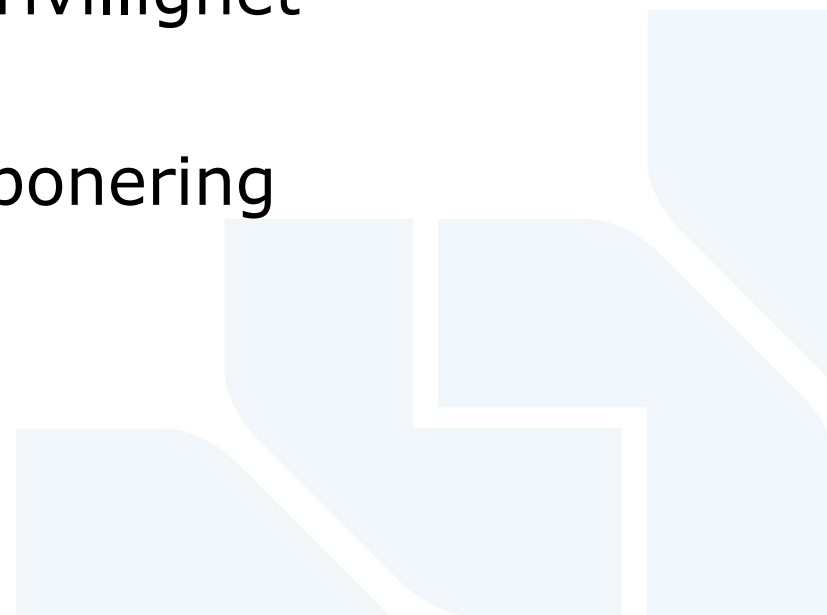
Begrunnelser

1. Vi tenker mye over problemer, og alle problemer har grunner.
2. Grunnene får status som årsaker, eller nokså bastante forklaringer.
3. Tanker og følelser er gode grunner.
4. Tanker og følelser er derfor gode årsaker.
5. For å kontrollere resultatet, det vil si atferden, må vi kontrollere årsakene, det vil si tanker og følelser.

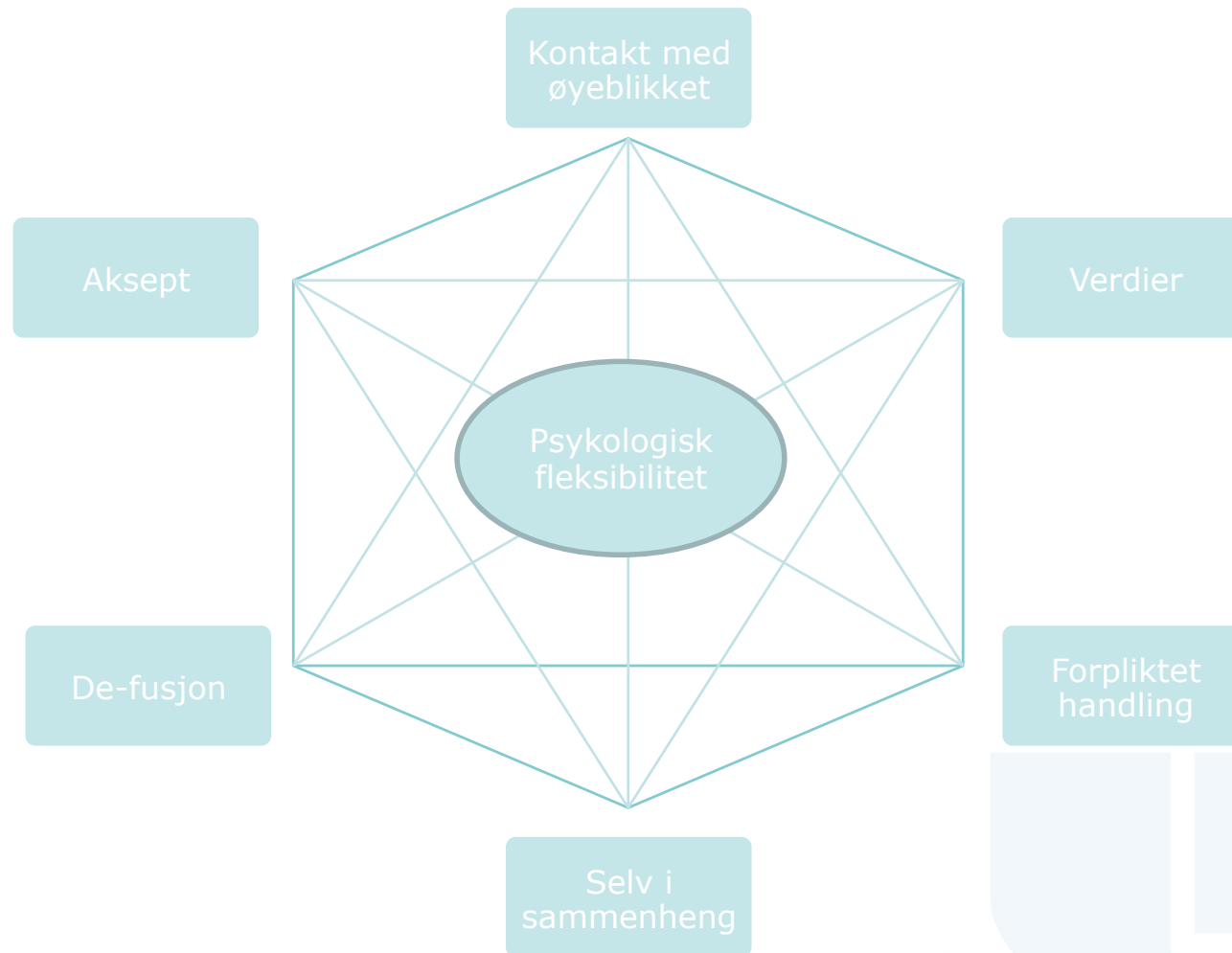
Hayes, 1999 (oversatt av Holden, B)

Noen utfordringer i behandling

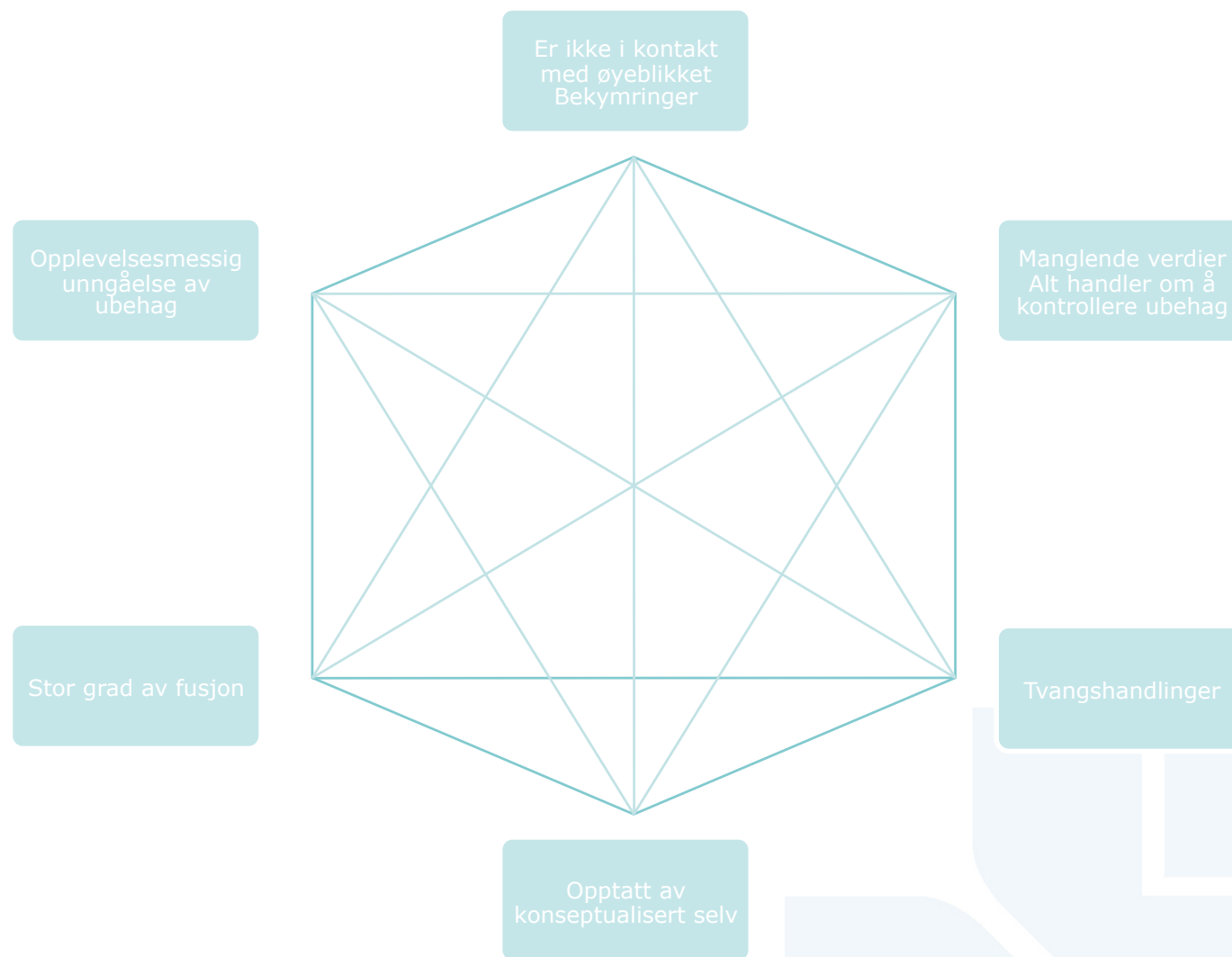
- Svært lite dokumentasjon av effekt
- Lidelsesspesifikke vansker
 - Kognitive og språklige vansker
 - ACT har omfattende bruk av blant annet metaforisk språk og paradokser i intervensjonene.
- Behandling tar lengre tid
- Behandlingsmotivasjon og frivillighet
- Involvering av nettverket
- Kombinere samtaler og eksponering
- Prematurt å bruke ACT?



ACT Prosessene



ACT modell for forståelse av tvangslidelse



Behandling av tvangslidelse

- Behandlingsprogram for tvangslidelse på 8 timer utviklet av Michael Twohig.
- Samtalene bindes sammen med:
 - Å sjekke hvordan det har gått siden sist
 - Reaksjoner på siste samtale
 - Gi og gjennomgå hjemmearbeid



1. samtale

- Informert samtykke
- Bygge en allianse
- Vurdering av tvangslidelsen
 - Hvordan arter tvangslidelsen seg
 - Hva gjør pasienten for å kontrollere tvangstankene
- Begynn å utfordre kontrollagendaen

- To fjell metafor



2. samtale

- Fortsette å utfordre kontrollagendaen
- Hull i bakken metafor
- Tautrekking med monsteret metafor



3. og 4. samtale

- Introdusere kontroll som problemet
- Introdusere villighet/aksept
- Introdusere forpliktet handling

- Hvis du ikke er villig til å ha det, så har du det
- Løgndetektor metafor
- To skalaer metafor

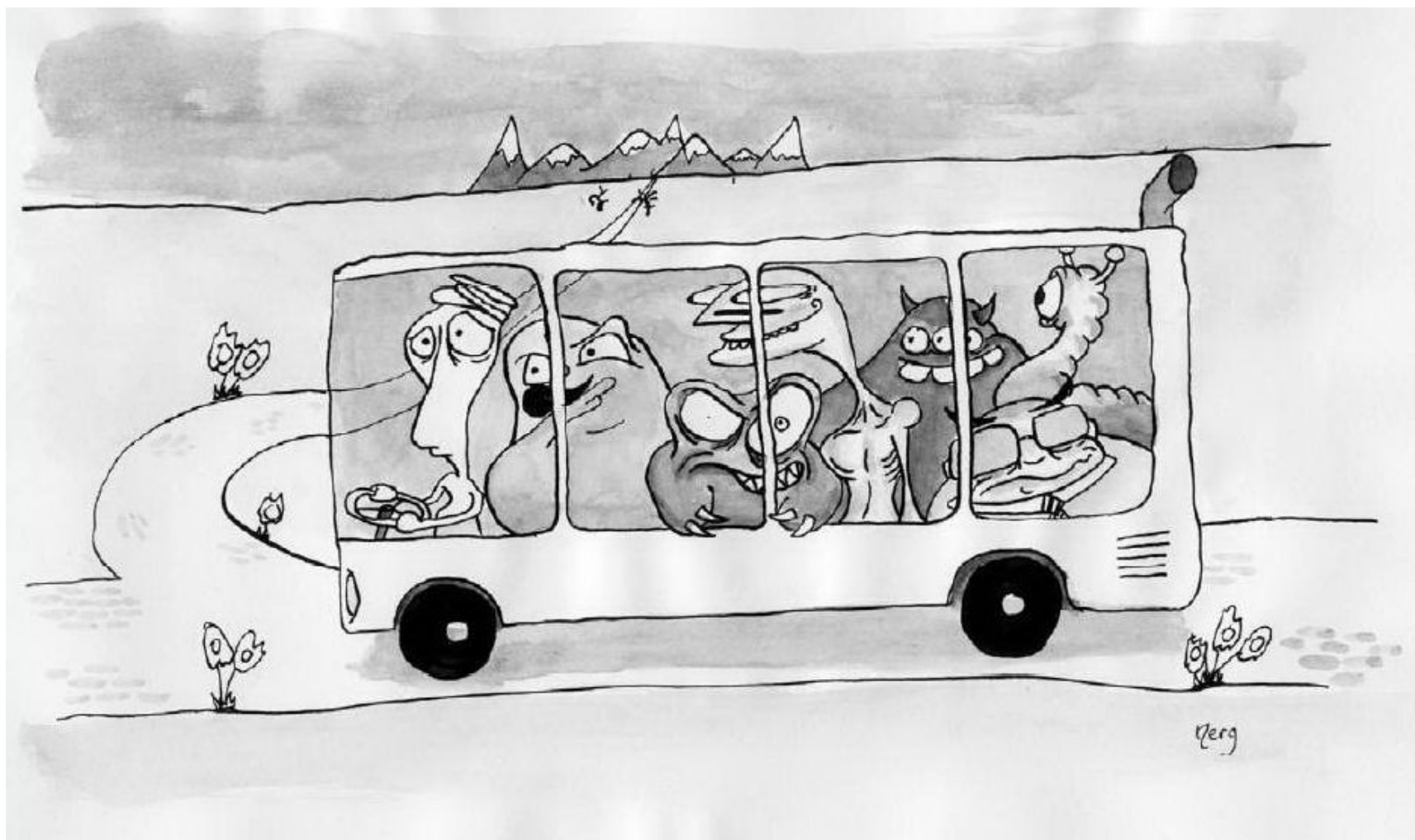


5. og 6. samtale

- Introdusere selv i sammenheng
- Introdusere defusion

- Hva er numrene øvelse
- Sjakkbrett metafor
- Omformulering
- Passasjerer på bussen metafor
- Melk, melk, melk øvelsen





7. og 8. samtale

- Introdusere verdier
- Verdiøvelse
- Uteligger på døra metafor
- Valg øvelse





Takk for oppmerksomheten!

- Mer informasjon finnes blant annet på:
www.contextualpsychology.org
www.actnorge.no

