Att arbeta med oro och ältande

En Metakognitiv gruppbehandling för repetitivt negativt tänkande

Mari Bentzer, Leg psykolog

Metakognitiv gruppbehandling för oro och ältande

- McEvoy et al. (2015)
  - Centre for Clinical Interventions. Perth, Western Australia
- Oro och/eller ältande är primärt problemområde
- 6 sessioner plus uppföljning
- Grupper löpande på Gustavsbergs vårdcentral sedan 2017

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Dagens utbildning

RNT- Oro och ältande
GAD
MCT- övergripande
} 9^{00} - 11^{30} (ink. paus)

Lunch

Gruppbehandling för oro och ältande
} 12^{30} – 16^{30} (ink. paus)

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

GAD

- Den vanligaste ångestdiagnosen
- Den näst vanligaste diagnosen för psykisk ohälsa i primärvården
- Hög komorbiditet
- Svårbehandlat
- Kroniskt förlopp
- Ofta somatiska besvär

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Socialstyrelsens riktlinjer för GAD

Hälso- och sjukvården bör
- erbjuda behandling med antidepressiva läkemedel till vuxna med generaliserat ångestsyndrom (*prioritet 3*)

Hälso- och sjukvården kan
- erbjuda KBT till vuxna med generaliserat ångestsyndrom (*prioritet 5*)

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Kategorier av empiriskt stöd

(Chambless & Ollendick, 2001)

I	• Åtminstone *två rigorösa randomiserade kontrollerade studier* utförda av *oberoende* forskare, visar terapins överlägsenhet mot placebokontroll eller annan verksam terapi
II	• Åtminstone en *randomiserad kontrollerad studie,* visar terapins överlägsenhet mot en kontrollbetingelse eller annan verksam behandling
III	• Behandlingen är lovande

Evidens för GAD

I	• Avoidance model (AMW), Borkovec • Tillämpad avslappning (TA), Öst
I-II	• Meta-kognitiv terapi (MCT), Wells
II	• Intolerance of Uncertainty Model (IUM), Dugas

RNT: repetitive negative thoughts

- Underliggande och vidmakthållande processer i ett antal psykiatriska diagnoser
- Minskat engagemang i RNT
  - Minskade besvär av depression och ångest

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Oro och ältande

- Den mest studerade typen av RNT
- Oro vid GAD
  - Framtidsfokus
  - ”Tänk om…”
  - Förknippat med ångest
- Ältande vid depression
  - Fokus på dåtid
  - ”Varför…”, ”Om bara…”
  - Förknippat med nedstämdhet

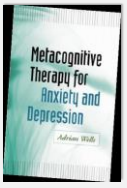
Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Diagnoser präglade av oro/ältande

GAD	• Både oro för negativa händelser (typ 1) och oro över oro (typ 2)
Depression	• Oro över måendet, ältar för att förstå/hitta lösning
Stress	• Oro över utmattning, inför påfrestningar/krav
Social ångest	• Oro inför sociala situationer och vad andra tycker, ältande i efterhand
Hälsoångest	• Oro för att vara sjuk
OCD	• Oro för vissa typer av tankar och t ex smitta

Metakognitiv terapi (MKT/MCT)

- Utvecklad av Adrian Wells
- Transdiagnostisk behandling
- Hur metakognitioner (tankar om våra tankar) påverkar måendet
- Metanivå, ej innehållsnivå



Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Evidens för MCT

MCT verkar vara en effektiv behandling för ångest och depression
(Norman & Morina 2018)

- Stor effekt jämfört med väntelista
- Medelstark effekt jämfört med KBT

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Evidens för MCT

MCT för GAD jämfört med KBT (Borkovec) (Nordahl, 2018)
- Båda behandlingarna effektivare än väntelista
- MCT lite mer effektiv än Borkovec

MCT för GAD jämfört med IUT (Dugas) (Van der Heiden, 2012)
- Goda effekter för båda
- MCT lite bättre än IUT

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om MCT

CAS, The Cognitive Attentional Syndrome/ Kognitiva uppmärksamhetssyndromet
- Oro, ruminerande, hotmonitorering och ohjälpsam coping

CAS är en respons på triggertankar och känslor som leder till ihållande problem

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

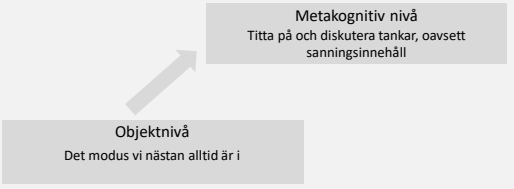
CAS regleras av

Positiva antaganden (typ 1):
- oro minskar risken för framtida fara
- ältande är ett sätt att analysera misstag

Negativa antaganden (typ 2):
- okontrollerbarhet ”jag kan inte sluta oroa mig”
- skadlighet ”jag kommer bli sjuk av all oro”

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om MCT



Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om MCT - interventioner

- Sokratisk metakognitiv dialog
- Detached Mindfulness (DM) eller att koppla loss
- Attention Training Technique (ATT) eller uppmärksamhetsträning

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om MCT - interventioner

- Ifrågasätta negativa och positiva metakognitiva antaganden om
  1) okontrollerbarhet
  2) fara
  3) hjälpsamhet
- Beteendeexperiment/exponering för att utmana metakognitioner

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

MCT och KBT/KT

- Fokus på kognitionens roll som vid kognitiv terapi (KT)
  ….men fokus på metaantaganden
- Även ACT och MBCT rör sig från innehåll till tankeprocessnivå
- Agenda, sokratisk dialog, beteendeexperiment, hemuppgifter mm…
- Exponering
  - För att utmana metakognitiva antaganden

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Behandling av GAD på Gustavsbergs vårdcentral

Steg I: guidad självhjälp
- Tillämpad avslappning (Öst)
- Sluta älta och grubbla: lättare gjort med kognitiv beteendeterapi (Olle Wadström)
- Hantera oro och ovisshet med KBT (Robichaud och Dugas)

Steg II: individuell KBT
- Intolerans för ovisshet (Dugas)
- Tillämpad avslappning (Öst)

Dugas i gruppformat

Transdiagnostisk behandling

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Metakognitiv gruppbehandling för oro och ältande

- McEvoy et al. (2015)
- Patienter med GAD som antingen primär eller sekundär diagnos
- Sex sessioner som erbjöds veckovis till grupper om 3-7 patienter
- Starka effekter (d=2.19) från för- till eftermätning gällande negativa metakognitioner, oro och repetitivt negativt tänkande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Metakognitiv gruppbehandling för oro och ältande

- Utgår från Wells – en form av MCT
- Kortare format
- Innehåller mindfulness
- Active coping

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utvärdering på GVC

- 56 deltagare totalt (2017-2018)
- Oro/ältande som primärt problemområde
- 51.7% med GAD och 14.3% med depression
- Särskilt gynnsam för GAD-patienter (d= 1.7)

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Upplägg på GVC

- 6 sessioner plus uppföljning efter 1 månad
- En gång i veckan, 2.5 timme
- 6-10 deltagare
- Oro och ältande som vidmakthållande faktorer

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Ändringar i manualen

- 2.5 timme per tillfälle
- Ändrat layout: hur planera hemuppgifter
- Lagt till:
  - att deltagarna får diskutera hemuppgifter med varandra
  - övningar i Detached mindfulness
  - patientexempel
  - frågor för att utmana positiva antaganden
  - lite mer fokus på problematiska beteenden

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

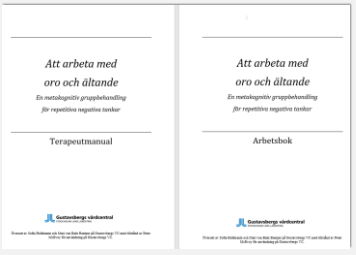
Utvärdering - skattningsskalor

Före, efter och vid uppföljning

- PSWQ (Penn State Worry Questionnaire)
- GAD-7 (General Anxiety Disorder)
- PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)
- ISI (Insomnia Severity Index)
- PSS (Perceived Stress Scale)
- BBQ (Brunnsviken Brief Quality of Life Inventory)
- CSQ (Client Satisfaction Questionnaire)

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Metakognitiv gruppbehandling för oro och ältande


Att arbeta med oro och ältande
En metakognitiv gruppbehandling för repetitiva negativa tankar
Terapeutmanual
Gustavsbergs vårdcentral

Att arbeta med oro och ältande
En metakognitiv gruppbehandling för repetitiva negativa tankar
Arbetsbok
Gustavsbergs vårdcentral

Översikt av behandlingen

1	• Om oro och ältande • Hur oro & ältande vidmakthålls
2	• Antaganden om att oro/ältande är okontrollerbart • Uppmärksamhetsträning
3	• Antaganden om att oro/ältande är skadligt
4	• Antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt
5	• Problemlösning • Ohjälpsamma beteenden
6	• Sammanfattning och plan för vidmakthållande
7	• Uppföljning

Översikt av sessionen	
Genomgång av hemuppgifter	20 min
Utmana metakognitioner: antagandet om att oron är okontrollerbar	30 min
Beteendeexperiment: att skjuta upp oro	20 min
Paus med promenad	15 min
Introduktion till uppmärksamhetsövning	15 min
Uppmärksamhetsträning	20 min
Planera hemuppgifter	20 min
Summering av sessionen & förhandstitt på nästa session	10 min

Introduktion

- Förväntningar
- Hemuppgifter
- Skattningar
- Förväntningar på förändring
- Introduktion av deltagarna
- Tillåtet att vänligt påpeka om någon oroar sig/ältar under sessionen

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om oro och ältande

Gemensamt
Repetitivt negativt tänkande: grubbla, överanalysera
En verbal mental aktivitet
En kedja av tankar. Vara fast, låst, fångad i tankar

Oro
Tänk om…
Framtidfokuserat, förutse/undvika fara
Ångest/rädsla/spänd
”tänk om jag förlorar jobbet”
”tänk om det händer mina barn något”

Ältande
Varför, om bara, jag borde
Fokus på dåtid. Deppig/nere
Förluster, misslyckanden, försöker förstå
”varför hände det mig?
”borde jag ha” ”om jag bara hade”

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Om oro och ältande

Våra initiala negativa tankar är INTE problemet utan hur vi reagerar på våra negativa tankar

några anledningar:

1) Negativa tankar är helt normala

2) Våra hjärnor är väldigt upptagna

3) Många av oss har riktiga problem i livet

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

”Thought don’t matter but your response to them does”
(Wells 2009)

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

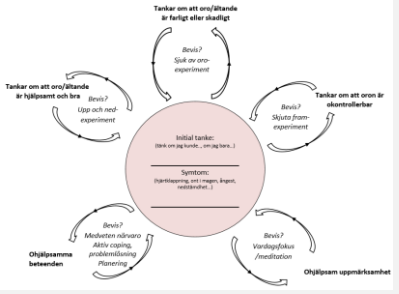
Två sätt att reagera på negativa tankar

1. Dra tankarna närmre och lyssna noga på dem eller resonera med dem
2. Trycka bort tankarna och försöka bli av med dem

Båda leder till mer oro/ältande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Den lömska oros- och ältandeblomman



Registrera oro/ältande

- Bli medveten om och fånga upp oro/ältande
- Utan att fastna i detaljer
- Återkommande teman
- Tecken/symtom på oro/ältande
- Upptäcka strategier

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Hemuppgift: registrera oro/ältande

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?
Ex: *Tisdag på jobbet*	*Tänk om jag blir uppsagd*	*Koncentrationsproblem, illamående, irriterad, kände mig tung*	*Försökte distrahera mig själv genom att hämta kaffe och surfa på internet*
Ex: *I sängen, ska sova*	*Tänk om Viktor inte trivs på förskolan*	*Hjärtat slår snabbare, rastlös*	*Tänkte på hur jag skulle göra för att ta reda på om han trivs, t ex prata med pedagoger*
Ex: *På bussen hem från Arbetsförmedlingen*	*Varför kan jag inte bara få ett jobb, vad är det för fel på mig?*	*Tung i kroppen, ledsen, deppig, trött*	*Åkte hem och tittade på tv för att slippa tänka*
Ex: *På fest*	*Varför sa jag sådär, nu tänker de sökert att jag är tråkigast i världen.*	*Ledsen, nervös, irriterad*	*Drack mer vin för att sluta tänka*

Uppföljning av registrering av oro

- Vad har de upptäckt?
- Ökad medvetenhet om oro/ältande
- Återkommande teman?
- Uppslukad av innehåll och detaljer?
- Symtom på oro/ältande?
- Närmade de sig eller tryckte de bort sina negativa tankar?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana negativa och positiva antaganden

1. Utmana tankarna genom fakta och bevis för och emot
2. Experimentera med tankarna för att testa hur väl de stämmer

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Oron/ältandet är okontrollerbart

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är okontrollerbart

Om du upplever oro/ältande som besvärligt, varför slutar du inte?

Om du upplevde oro/ältande som kontrollerbart, att du hade ett val, skulle du ha ett problem då? Skulle du vilja utmana/ifrågasätta det här antagandet?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är okontrollerbart

Hur kan tankar om okontrollerbarhet låta?

- Mina tankar är bortom kontroll
- Har jag väl börjat tänka så här så kan jag inte sluta
- Min oro kommer aldrig att ta slut
- Mitt ältande kontrollerar mig
- Jag kan inte göra något för att stoppa mitt negativa tänkande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oron/ältandet är okontrollerbart

Sokratisk dialog
- Har din oro någonsin avbrutits?
- Kan du ignorera positiva tankar?
- Gör du vissa tankar viktigare än andra? Hur påverkar det vilka tankar som stannar kvar hos dig?
- Är det möjligt att du kan kontrollera oro, men du har inte lärt dig rätt teknik än?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oron/ältandet är okontrollerbart

Tanke om oro/ältande: Min oro/mitt ältande är okontrollerbart

Hur mycket tror jag på tanken? __95__/100

Bevis för	Bevis emot
• Tankarna kommer igen • Fastnar i tankarna • Oron tar aldrig slut • Oro är en del av min personlighet • Viss oro går inte att kontrollera • Har försökt sluta med det går inte	• Oron kan avbrytas för en stund • Ibland minskar den • Kan ignorera positiva tankar • Oro och ältande är beteenden, det går att förändra beteenden • Gör vissa tankar viktigare än andra, då fastnar jag i dem • Har använt strategier som långsiktigt ökar oron • Har inte lärt mig rätt strategi

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är okontrollerbart __70__/100
Efter bevis för/emot

Vi behöver fortsätta utmana de här tankarna med ett beteendeexperiment

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Skjuta upp oro och ältande

- Låter oss experimentera med oron för att se om den verkligen är okontrollerbar
- Gå varken in i tanken eller tryck bort den
- Ok att en initial negativ tanke dyker upp
- Spara tanken till din tanketid
- Ha tanketid om du upplever att det behövs

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Övningar i frikopplad uppmärksamhet

Tigerövningen

Låt tanken ha en egen plats

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Skjuta fram - vanliga fallgropar

- Att ha en nedtryckande eller icke-accepterande attityd
- Att ge upp när tanken kommer tillbaka
- Att använda logiskt tänkande
- Att undvika tanketid

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Följa upp ”att skjuta fram oro/ältande”

- Vad hände?
- Var de tvungna att upprepa?
- Hur väl stämde förutsägelserna överens med vad som faktiskt hände?
- Vad lärde de sig?
- Accepterade de närvaron av negativa tankar?
- Vad hände under tanketiden? Hur viktig upplevdes oron vara då? Vad säger det om hur viktig oron var från första början?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Oron/ältandet är skadligt

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är skadligt

Om du tror att oron/ältandet är skadligt för dig, om du har vissa tankar som du inte vill tänka, vad gör du när du märker att du oroar dig?

Om du kunde förhålla dig neutralt till negativa tankar, hur bekymrad skulle du då vara när de dyker upp? Vill du utmana det här som vi gjorde förra veckan?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är skadligt

Hur kan tankar om skadlighet låta?

- Den här typen av tänkande skadar min kropp
- Jag kommer att bli sjuk om jag inte slutar oroa mig
- Att ha de här tankarna betyder att något hemskt kommer att hända
- Jag kommer att bli galen om jag inte slutar oroa mig
- Mitt liv kommer att förkortas på grund av oro/ältande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är skadligt

Sokratisk dialog
- Hur gick det till? Hur vet du det? Är det fakta?
- Är ångest/hjärtklappning farligt?
- Finns det andra förklaringar?
- Var kommer din fakta ifrån?
- Hur vet du vilka tankar du inte ska tänka?
- Hur länge måste du tänka något för att det ska bli sant? Hur vet du det?
- Om du kan kontrollera oron, vad är problemet?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oron/ältandet är skadligt

Tanke om oro/ältande: Min oro/mitt ältande är skadligt

Hur mycket tror jag på tanken? __90__/100

Bevis för	Bevis emot
• Får hjärtklappning av oro - hjärtinfarkt? • Oro ger mig ångest • Det ger högt blodtryck • Oro leder till depression • Jag har blivit utmattad av oro • Jag vet en person som… • Oro leder till stress och i längden är stress skadligt • Om jag tänker på något så kan det faktiskt hända	• Vid träning är hjärtklappning bra • Ångest är inte farligt • Andra faktorer bidrar till högt blodtryck/utmattning/depression • Det har inte hänt än • Kunskapen från media/internet behöver ifrågasättas • Oro ger symptom som är obehagliga, men de är inte farliga • Tankar är bara tankar

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är skadligt/farligt __60__/100
Efter bevis för/emot

Utmana antaganden om att oro/ältande är skadligt
– huvudsakligt budskap

- Tankar är bara tankar
- Negativa tankar och känslor är en naturlig del av tillvaron
- Relationen mellan oro/ältande och mental och fysisk skada är oklar
- Många av de idéer om skadlighet är kanske inte vetenskapligt grundade
- Att ha dessa föreställningar om att stress är skadligt underhåller bara oron
- Om vi kan kontrollera oro genom att skjuta fram den, är all uppfattning om skada irrelevant
- Det går att skjuta fram tankar om att oro/ältande är skadligt

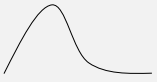
Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vi behöver fortsätta utmana de här tankarna med ett beteendeexperiment

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Att oroa sig sjuk

- Få uppleva om oro/ältande kan skada oss
- Vad händer om vi inte trycker bort tankarna?
- Stanna kvar i ett orosområde i 15 minuter
- Låt ångesten variera



Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Beteendeexperiment: att oroa sig sjuk

- Vad hände?
- Vad lärde de sig?
- Skatta hur starkt de tror på antagandet att oron/ältandet är skadligt

- Syftet är inte att ångesten ska klinga av!

- Behöver de fortsätta experimentera?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vanliga svårigheter med antaganden om att oro/ältande är skadligt

- Ibland provocerande
- Skadligt på lång sikt
- Gör inte beteendeexperimentet

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Oron/ältandet är hjälpsamt

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt

Om du tror att oron/ältandet är hjälpsamt för dig, vad gör du när ett problem dyker upp?

Om oron verkligen var hjälpsam skulle du vara här då?
Om du tyckte att oron var meningslös skulle du ägna dig åt det då?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt

Hur kan tankar om hjälpsamhet låta?

- Oro hjälper mig att lösa problem
- Det motiverar mig att göra saker
- Oro gör mig förberedd
- Om jag tänker på något länge nog, så kommer jag till slut komma på varför det hände
- Om jag slutar oroa mig så kommer det hända hemska saker
- Jag oroar mig för att jag är en omtänksam person

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt

Sokratisk dialog
- Blandar du ihop oro och problemlösning?
- Vet du någon som är omtänksam men inte orolig?
- Har oron några negativa konsekvenser?
- Hur vet du att du oroar dig för rätt saker?
- Vad är kostnaden av oro/ältande?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oron/ältandet är hjälpsamt

Tanke om oro/ältande: Min oro/mitt ältande är hjälpsamt

Hur mycket tror jag på tanken? __80__/100

Bevis för	Bevis emot
• Löser problem • Förstår varför något hände • Förhindra att saker händer • Vara förberedd - känslomässigt • En omtänksam person • Blir mer motiverad • Presterar bättre	• Tanken loopar/kan inte tänka klart • Blandar ihop oro med problemlösning • Har inte förstått det bättre • Kan inte veta vad som kommer hända • Mer negativa känslor här och nu • Det är handlingar som gör att jag är omtänksam • Min familj tycker min oro är jobbig • Oro försämrar min koncentration

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är hjälpsamt __50__/100

Efter bevis för/emot

Utmana antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt

Om oro håller dig motiverad, måste du vara en av de mest motiverade människorna som finns

Om oro gör dig organiserad, måste du vara en av de mest organiserade människor som finns

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Utmana antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt – huvudsakligt budskap

- Oro/ältande är meningslöst
- Att agera och problemlösa är hjälpsamt, inte att oroa sig
- Man kan lösa problem och vara förberedd utan att oroa sig/älta
- Att oroa sig/älta och problemlösa är olika saker
- Jag kan vara omtänksam utan att oroa mig
- Oro ökar inte min prestationsförmåga
- Oro skyddar inte mot jobbiga känslor
- Oro kan inte förhindra negativa händelser

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vi behöver fortsätta utmana de här tankarna med ett beteendeexperiment

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Höja och sänka oro

Undersöka för- och nackdelar med oro/ältande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vanliga svårigheter med antaganden om att oro/ältande är hjälpsamt

- Ibland är det ju hjälpsamt
- När jag sitter här vet jag att det inte är hjälpsamt
- Oroar sig över att gå tillbaka i gamla vanor
- Vill inte ha dagar då de höjer oro/ältande
- Oro över vem de är utan oro

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Övning

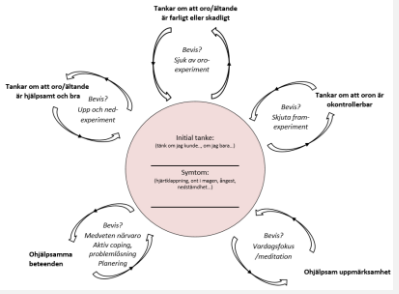
Testa i par – en är terapeut och den andra patient

Turas om att samla in bevis och ifrågasätta antaganden om att oro/ältande är:

- Okontrollerbart
- Skadligt
- Hjälpsamt

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Den lömska oros- och ältandeblomman



Uppmärksamhetsträning

Om du kunde uppmärksamma när du börjar oroa dig eller ältar och då flytta uppmärksamheten tillbaka till det du höll på med, skulle oro och ältande verkligen vara ett problem då?

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Uppmärksamhetsträning

1) **Vardagsfokus**- träna på att bibehålla uppmärksamheten när du gör vardagliga sysslor

2) **Meditation**- lyssna på övningar

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Uppmärksamhetsträning: vardagsfokus

- Vardagliga sysslor erbjuder bra tillfälle att öva vår uppmärksamhet
- Välj en vardagssyssla om dagen
- Målet är att notera när uppmärksamheten har vandrat iväg, fånga den och föra tillbaka den
- Notera känsel, syn, hörsel, lukt, smak, tankar, känslor

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

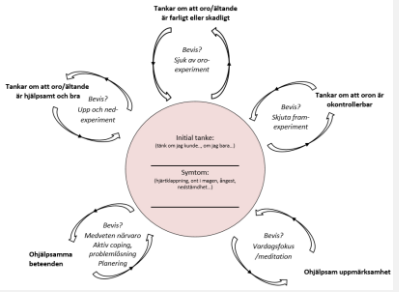
Uppmärksamhetsträning: meditation

Övningar
- Närvarande andetag
- Att titta på sina tankar

Inleder träffarna från tillfälle 3 med meditationsövning
Syftet är att upptäcka att uppmärksamheten går att styra!

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Den lömska oros- och ältandeblomman



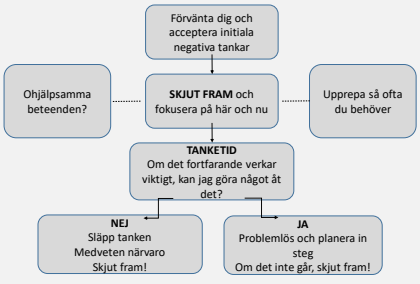
Ohjälpsamma beteenden

Vad gör de för att hantera oro/ältande och känna sig lugnare?
Hur fungerar det långsiktigt?

A	B	C
Tänk om… Varför? Ångest Spänd Nedstämdhet	Kontrollerar Googlar Ber om försäkran Läser igenom mail Undviker Skjuter upp	<u>Kort sikt:</u> Lugnare <u>Lång sikt:</u> Oro/ältande ökar Svårare att stå ut Litar inte på min egen förmåga

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Flödesschema över oro/ältande



Problemlösning

1) Identifiera problemet
2) Generera förslag
3) För- och nackdelar
4) Hitta bästa förslaget
5) Planera in nästa steg
6) Utvärdera utfallet

Problemlösning och oro är inte samma sak
Använd papper och penna

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Kan jag göra något åt det här?

Oro som jag inte kan göra något åt rör ofta ämnen som är:	**Oro som jag kan göra något åt rör ofta ämnen som är:**
• Påhittade • Osannolika • Det har redan hänt • Utanför min kontroll	• Reell • Pågående • Inom min kontroll
Till exempel	**Till exempel**
”Tänk om min partner råkar ut för en olycka?” ”Tänk om jag blir sjuk och inte kan försörja min familj” ”Varför lämnade min partner mig?”	”Jag hatar mitt jobb” ”Jag gillar inte förhållandet jag är i” ”Jag har inte nog med pengar att betala alla räkningar”

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Schemaläggning

Veckoschemat kan användas för att planera in:

1. Ett ”första steg” från problemlösningen
2. Något som behöver göras (utan problemlösning)
3. Återhämtande och roliga aktiviteter

	….dag	….dag	….dag	….dag	….dag	….dag	….dag
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Schemaläggning

- Återhämtande och roliga aktiviteter
- Att gå emot känslan

1. Bada badkar
2. Planera min barnlär
3. Samla saker (frimärken, mynt, snäckor)
4. Resa
5. Återvinna gamla saker
6. Slappna av
7. Gå på dejt
8. Gå på bio
9. Jogga, promenera
10. Lyssna på musik
11. Påminna mig själv om att jag har gjort en hel dagi arbete
12. Minnas gamla fester
13. Köpa hushållsprylar
39. Gå på fest
40. Samla på gamla saker
41. Planera inköp
42. Spela golf
43. Spela fotboll
44. Pluga dräke
45. Ha diskussioner med vänner
46. Träffa familj och släkt
47. Åka motorcykel
48. Spela squash
49. Campa
50. Sjunga
51. Arrangera blommor

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Avståndsmetaforen

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vidmakthållandeplan

- Tidiga tecken
- Risksituationer
- Strategier vid bakslag
- Hjälpsamma fraser/påståenden

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Vilka nya metakognitioner har de utvecklat?

Mina tankar är bara tankar
Jag behöver inte tro på allt jag tänker
Negativa tankar är inte problemet, det är hur jag reagerar på dem
Mina tankar kan verka viktiga i stunden, men är ofta inte viktiga senare
Oro/ältande är varken bra eller dåligt
Jag behöver inte vara rädd för eller kämpa emot mina negativa tankar
Oro/ältande är meningslöst
Jag behöver inte jaga eller trycka bort mina tankar
Oro/ältande är ett val
Jag kan inte kontrollera vad som dyker upp i mitt huvud, men jag kan kontrollera vad jag gör med det
Det är handling och problemlösning som hjälper, inte att oroa sig eller älta
Tillåt den initiala tanken
Jag behöver inte lyssna på mina tankar

Vanliga svårigheter

- ”Jag är en orolig person”
- Vem är jag utan oro?
- Kan inte göra fallformulering – anpassa efter individen
- Gör inte hemuppgifter
- Fylla i skattningsskalor
- Följa manualen

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Läsa mer om MCT

Lev mer, tänk mindre av Pia Callesen
Metakognitiv terapi av Peter Fisher & Adrian Wells
Metacognitive therapy for Anxiety and Depression av Adrian Wells

Metakognitiva podden: Spotify eller http://emilalexander.se/

MCT-I-sidan: https://mct-institute.co.uk/

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Kostnadsfria utbildningar under 2019-2020

- Kognitiv terapi för social fobi
- Kognitiv terapi för paniksyndrom
- Kognitiv terapi för PTSD
- KBT för hälsoångest
- KBT för insomni
- Beteendeaktivering för depression
- KBT för stressrelaterad ohälsa
- Metakognitiv gruppbehandling för oro och ältande

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

www.kompetenscentrumpsykiskohalsa.se

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Tack!

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING