



ACT i misbrugsbehandling

Elin Stensland 2017



Først – et par cases

■ Carsten, 31 år:

- Angst, Rødmen, uro. "Jeg må ikke gøre noget pinligt", "jeg er en taber", "jeg kan ikke når jeg er angst". Prøver ofte af sige noget i forsamlinger, f.eks. På P-møder, men mærker rødmen, og lader være.
- Undgår at socialisere med kollegaer, går ikke på dates. Prøver at tale sig ud af tankerne. Isolerer sig, ryger hash dagligt efter arbejde.
- Hash tager kortvarigt toppen af angst, kedsomhed, frustration og utilstrækkelighedsfølelse. Tiltagende angst, frustreret og deprimeret. Føler sig fanget i et udsigtsløst job
- Vil gerne af med hash og trang, og ikke være så angst

■ Carina, 23 år:

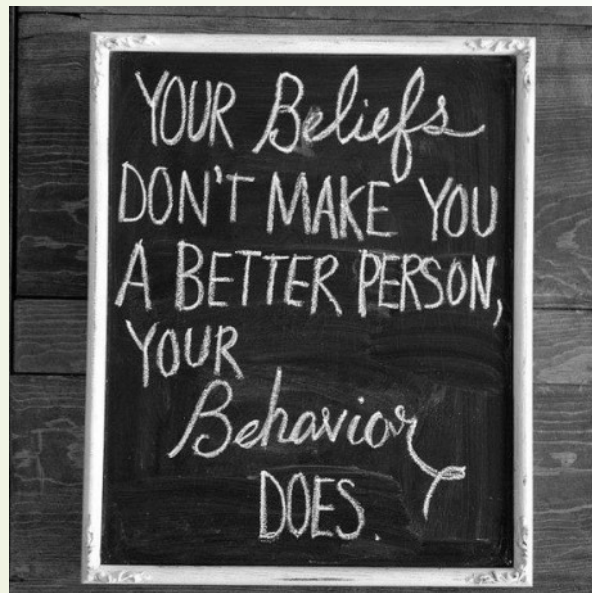
- Seksuelt misbrugt i barndommen. Plaget af tanker om, at skulle have stoppet det, og fortalt det til sin mor, så det ikke gik ud over andre - skam. "Jeg fortjente det", "jeg er intet værd". Visse triggere udløser flashbacks og påtrængende erindringer om overgrebene.
- Skærer tidvist. Drikker store mængder alkohol v. intense generindringer, for at glemme. Svinger mellem overaktiv og passiv adfærd. Beruselse går over i weekendlange misbrugsbinges med div. hurtige stoffer.
- Adfærden slukker for tankerne og fjerner skam kortvarigt. Efterfølgende martret af skyld, skam, fordømmelse af egen adfærd. Mange forliste jobs, ustabile parforhold.
- Vil gerne ud af "krigszonen" i sit sind og finde sin retning



ACT – Helt generelt

- ▶ ACT er en **transdiagnostisk** tilgang til mental sundhed.
- ▶ ACT konceptualisering af misbrugsproblematikker er altså ikke væsensforskellig fra andre psykologiske problematikker og diagnostiske kategorier, da man mener der ligger **ens processer** til grund for de fleste psykiske lidelser.
- ▶ I praksis betyder dette, at lignende interventionsprocedure anvendes med god effekt til vidt forskellige symptombilleder, patologier og syndromer.

Kontekstuel adfærdsterapi



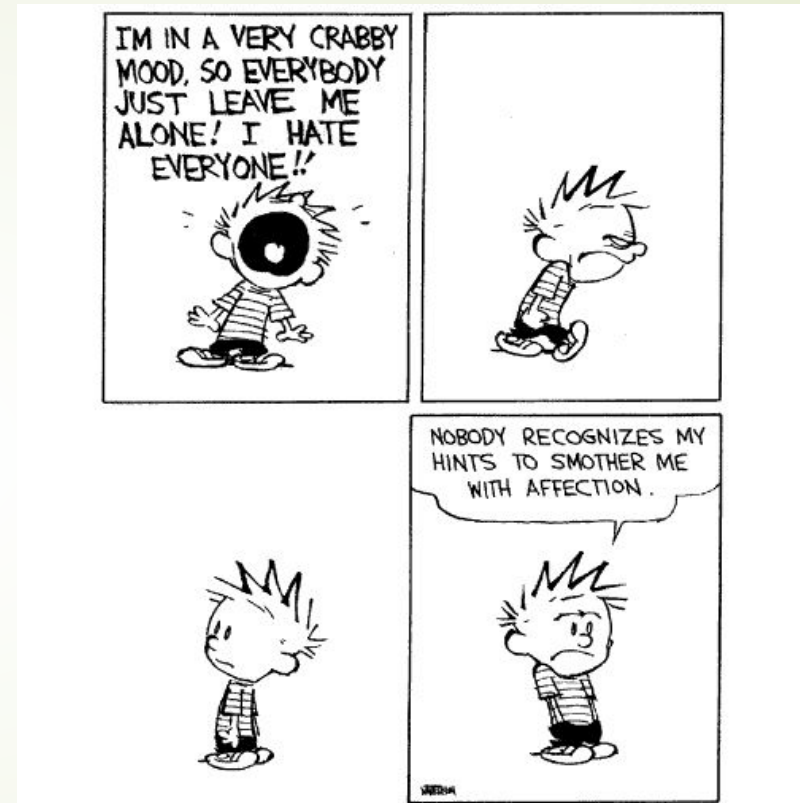
Get cheered up on 9GAG.COM

- Fokus på 2. ordens – **kontekstuel** - forandring.
- Fokus på adfærdsmønstre, og de variable som reforcerer mønstret i den **indre og ydre** kontekst omkring adfærden.
- Fokus på **funktion, ikke form.**
 - *"The nature of the act is defined by its intended consequences, not its form" (Hayes et.al., 2010)*

Topografi vs. funktion

Ingen adfærd (tanke, følelse, erindring, ydre handling) er problematisk/patologisk i sig selv. Det afhænger af konteksten den opstår i (indre såvel som ydre), og hvordan den fungerer i forhold til værdibaserede livsvalg:

Det pragmatiske sandhedskriterie:
Sandt er, når udsagn og handlinger fører til de ønskede konsekvenser.
(Pepper, 1942)

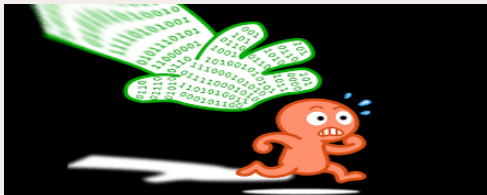




Adfærdens funktion

- En enkelt adfærd kan have flere funktioner:
 - Karen kysser sin mand – for at være kærlig, for at undgå at såre hans følelser, fordi det er en vane, for at checke, om han har drukket alkohol...
- Forskellig adfærd kan have den samme funktion:
 - Karen kysser sin mand for at vise, at hun holder af ham. Hun kunne også kramme, give en gave, sige "jeg elsker dig"...

Fire adfærdsfunktioner

Type		Reinforcerende konsekvenser
Apetitiv		Adfærd som fører hen imod ønskede tilstande
Flugt/undgåelse		Adfærd som fjerner en oplevelse af ubehag
Opmærksomhed		Adfærd som giver adgang til mennesker og/eller interaktioner
Hångribelige		Adfærd som fremmer forekomst af ønskede ting eller aktiviteter

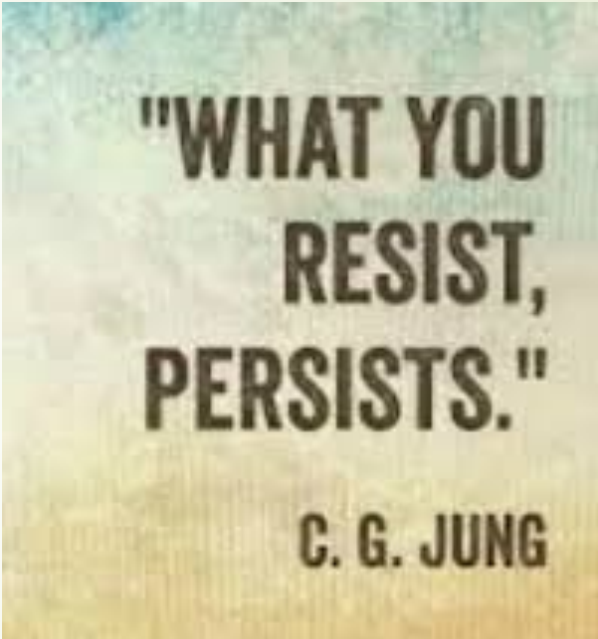


Psykopatologi ifølge ACT:

Når adfærd, som er effektiv i forhold til at håndtere udfordringer i den ydre verden, overføres til udfordringer i den indre verden.

Paradokset indenfor huden:

Hvis du ikke er villig til at have det, så får du det!



**"WHAT YOU
RESIST,
PERSISTS."**

C. G. JUNG



Psykopatologi ifølge ACT – to centrale fænomener:

➤ Fusion

- Opstår når vi tager vores tanker for direkte sandheder (bogstavelighed), og ukritisk lader dem diktere vores adfærd.
- Vi ser *fra* tankerne frem for at se *på* dem.
- Vi skelner ikke mellem vores egen vurdering og det direkte oplevede.

➤ Oplevelelsesmæssig undgåelse

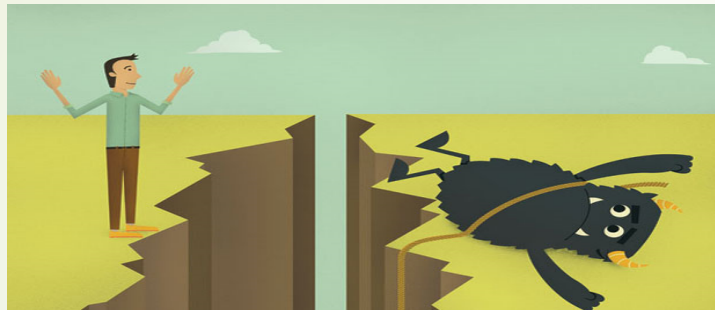
- At styre væk fra den indre smerte.
- Dele af vores indre oplevelsesverden vurderes som værende uacceptable eller uønskede.
- Handlinger rettes mod at kontrollere og/eller eliminere tanker, følelser, erindringer, forestillinger etc. som er forbundet med ubehag.

Undertrykkelse og oplevelsesmæssig undgåelse – en ond cirkel

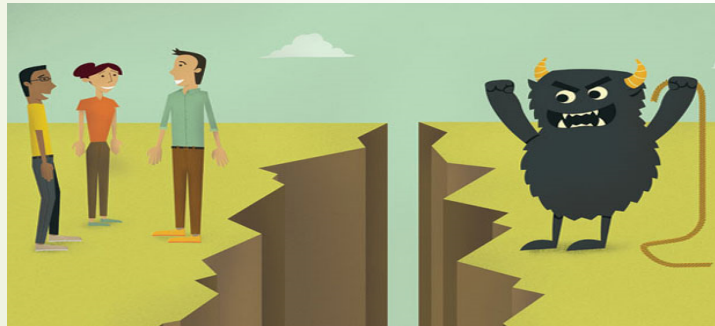
- Der er tiltagende evidens for, at suppressionsstrategier øger tendensen til at tænke de tanker og føle de følelser, som man prøver at undertrykke!
 - (se f.eks. Wegner, 1994)
- Oplevelsesmæssig undgåelse kræver meget tid og energi, og kan være uforenelig med andre aktiviteter, f.eks. værdsatte aktiviteter som kan vække ubehag.



Den paradoksale kontrol



- Jo mere energi vi bruger på at forsøge at kontrollere vores indre liv, jo mindre kontrol har vi over vores ydre liv!





Den afgørende terapeutiske bevægelse

Fra psykologisk rigiditet...

- "Fanget" i tanker om fortiden eller bekymringer om fremtiden
- Tankerne opfattes bogstaveligt (fusion)
- Oplevelsesmæssig undgåelse
- Afstand til værdier
- Adfærden bliver impulsiv, undgående, uopmærksom
- Overidentifikation med stereotyp selvopfattelse (selv-som-indhold)

til psykologisk fleksibilitet

- At kunne adskille sig fra psykologiske oplevelser (defusion)
- Acceptere indre oplevelser for hvad de er
- Skabe og genskabe kontakt med nuets oplevelse (indre/ydre)
- Kunne adskille et større selv fra bevidsthedens indhold
- Kontakte personligt holdte værdier og opbygge engagerede handlinger i efterstræbelsen af disse



Acceptance and commitment therapy

➤ Accept

- Af følelsesmæssige tilstande
- Af mentale begivenheder
- Af kropslige fornemmelser
- Kort sagt: At åbne sig for hele den psykologiske oplevelse, som livet byder på, lige nu og her.

➤ Engagement

- I handlinger, som udspringer af personligt holdte værdier



Kreativ håbløshed

- ▀ Udfordre kontroldagsordenen – undersøge omkostningerne ved kontrol
- ▀ Workability som ultimativ målestok – hvordan virker det at ville kontrollere indre tilstande?
 - ▀ Kontakt den DIREKTE oplevelse
- ▀ Lære at slippe det, som ikke virker. (Det er jo håbløst...)
- ▀ Og begynde at undersøge, om der er andet som gør! (Kreativt)
- ▀ Nænsomhed er kodeordet her...!

Værdiorientering

- ▀ Hvad er vigtigt og betydningsfuldt for dig? Hvad skal dit liv her på vores planet handle om?
- ▀ Hvad er omkostningerne ved den nuværende (undgåelses) adfærd?
- ▀ Lyt efter smerten – i smerten finder du værdierne!
- ▀ Dead man's rule:
 - ▀ Handlinger, som kan udføres af de døde, er uværdige som mål for de levende!



Mindfulness og acceptstrategier ifht. trang

Trang og stoflængsel er én af de primære forløbere for brug.

Ofte er stor angst knyttet til trang, som opfattes som et nederlag og en indikation på uundgåeligt tilbagefald

Misbrugere prøver ofte at undgå eller ignorere tanker og følelser som er associeret med misbrug



- Via acceptorienterede interventioner lærer borgeren at:
 - Trang er en naturlig udløber af et kronisk misbrug
 - At trang går over af sig selv, hvis den blot observeres og ikke handles på
 - At praktisere mindfulness-færdigheder på trang – trangsurfing
- Mindfulness handler om at hjælpe vedkommende til at adskille sig fra trangen ved at observere og beskrive den ufordømmende



Terapeutisk holdning

- **Universalitet – horisontalitet:** Vores egne kampe er ikke anderledes end andre menneskers kampe. Vi er i samme båd. Metafor: Bjergbestigeren
- **Radikal accept:** Terapeuten er personligt investeret i klienten, og udviser samtidig radikal accept og respekt for dennes indre kampe.
- **Villighed til selvafløsning, lave fejl og føle sig fastlåst:** Vi håndterer vores egen angst, tvivl, usikkerhed m.m. på samme måde som vi beder borgeren håndtere sin:
 - Åbne for den
 - Komme i kontakt med værdier
 - Gøre det, der skal gøres



Men... Må jeg så ikke...??

- **Er det forkert at...**

- Undgå? Kontrollere? Fusionere med tanker? Ikke være til stede i "nuet"? Hænge fast i visse idéer og forestillinger om sig selv?

- **Nej da!**

"From an ACT perspective things are only workable or unworkable in the context of a given value" (Wilson, 2009)

