

Tilfinningavandi barna með CP -hugræn atferlismeðferð

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur

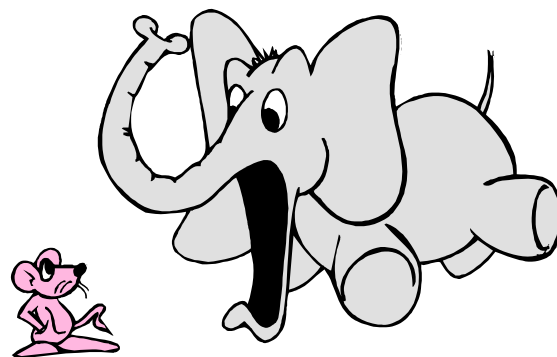


**Endurhæfingarmiðstöðinni
Reykjalundi**

**www.reykjalundur.is
ingah@reykjalundur.is**

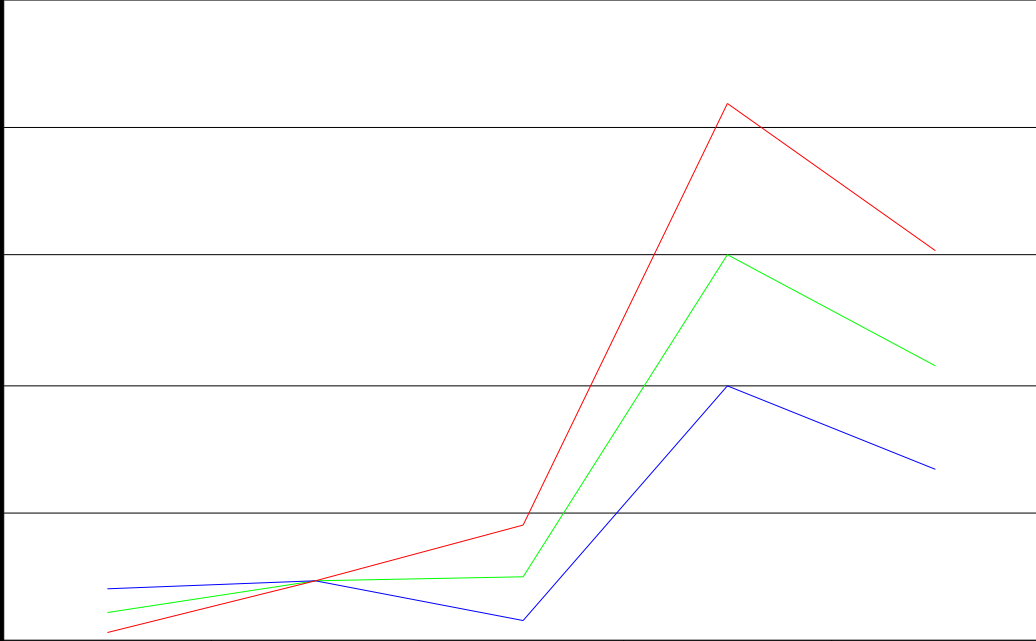
Tilfinningavandi barna með CP

- Þunglyndi
- Kvíði
 - fælni
 - árátta-práhyggja
 - aðskilnaðarkvíði



Punglyndi unglunga

- Talið er að um helmingur ungmenna sem greinast með mörg einkenni punglyndis á aldrinum 14-15 ára fái sitt fyrsta punglyndiskast fyrir tvítugt. Neikvæður þankagangur sem einkennir punglyndi er talinn mótast á táningsaldri. Ennfremur hefur verið sýnt fram á tengsl punglyndis og reykinga/ áfengisneyslu.

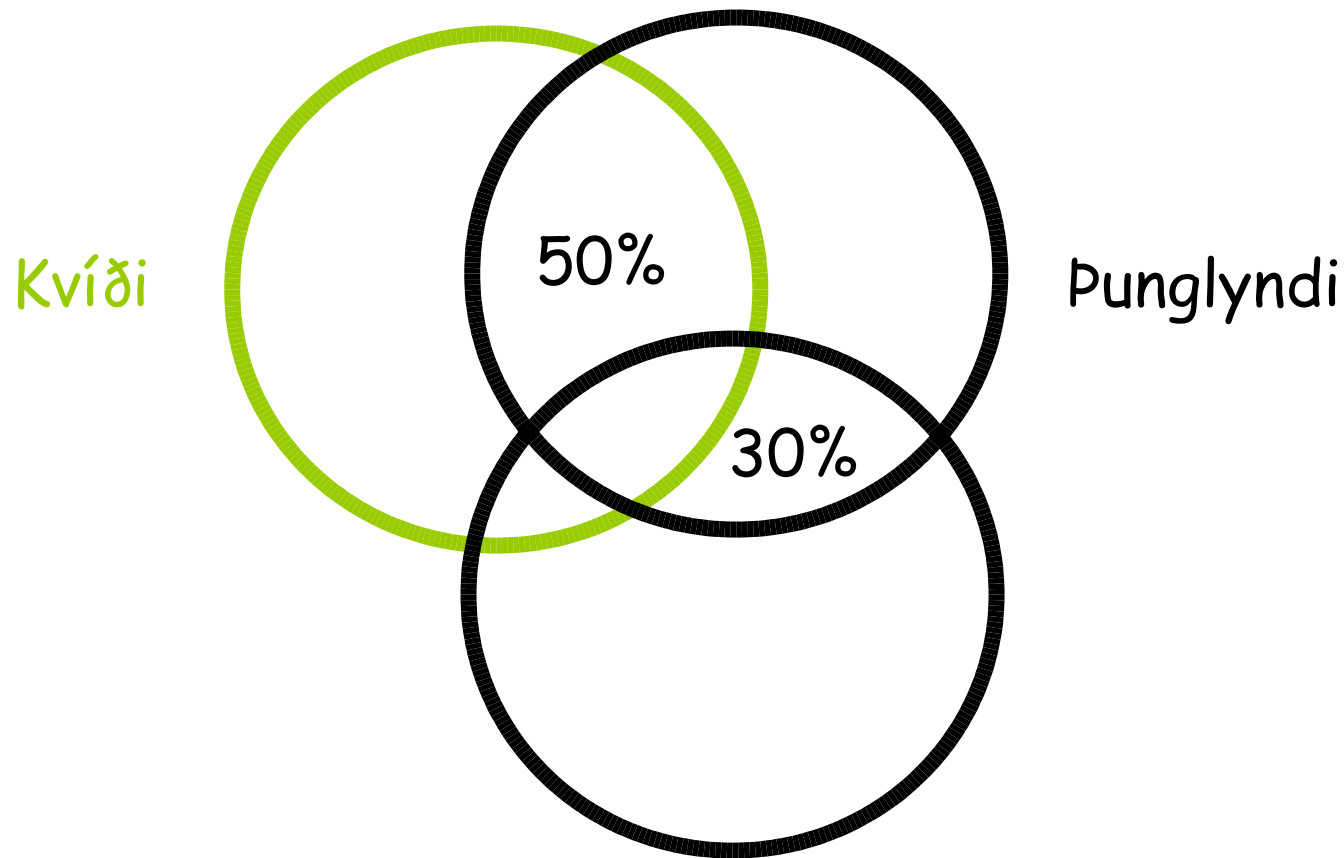


—

—

—

Skörun þunglyndis, kvíða og hegðunarraskana



Hegðunarraskanir CD/Opp

Helstu einkenni klíníks þunglyndis (1)

- Að vera í þungu eða pirruðu skapi flesta daga. Að vera sorgmæddur eða dapur, að leiðast og finnast maður vonlaus.
- Almennt áhugaleysi og erfiðleikar við að njóta lífsins eða ánægjulegra atburða.
- Þyngdaraukning eða þyngdartap án þess að vera í megrun eða að matarlyst hafi aukist eða minnkað.
- Svefnleysi eða of mikill svefn.

Helstu einkenni klíníks þunglyndis (2)

- Eirðarleysi, að eiga í vandræðum með að sitja kyrr.
- Þreyta og orkuleysi næstum á hverjum degi.
- Að vera með samviskubit eða sektarkennd og finnast maður einskis virði.
- Að eiga í vandræðum með að hugsa, einbeita sér og að taka ákvarðanir næstum á hverjum degi.
- Hugsanir um dauða og sjálfsmorð.
- Líkamleg einkenni s.s. magaverkir og höfuðverkir

Kvíði og hræðsla

Allir kannast við hræðslu, allir fælast eitthvað, en flestir ráða við þessar tilfinningar sínar.

Aðeins er talað um kvíðaröskun ef kvíðinn er langvarandi, áhyggjuvaldandi og óvelkominn, þar sem um mikla og almenna truflun á lífi einstaklingsins er að ræða.

Kvíðaraskanir



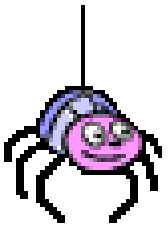
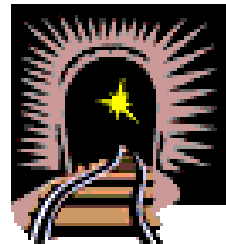
- **Kvíðakast** (Panic Disorder)
- **Fælni** (Phobia)
 - **Víðáttufælni** (Agoraphobia) með og án panic kasti
 - **Félagsfælni** (Social Phobia)
 - **Einstök fælni** (Specific Phobia) td. Flughræðsla, lofthræðsla, dýr, sprautur, blóð
- **Þráhyggja & árátta** (Obsessive-Compulsive Disorder)
- **Almenn kvíðaröskun** (General Anxiety Disorder)
- **Aðskilnaðarkvíði** (Separation Anxiety Disorder)

Helstu einkenni kvíðakasta

- Mæði
- Svimi/yfirliðskennd
- Hjartsláttarónot
- Titrangur eða skjálfti
- Svitamyndun
- Köfnunartilfinning
- Ógleði
- Óraunveruleikakennd
- Dofi/náladofi
- Hita- eða kuldaköst
- Brjóstverkir
- Hræðsla við að deyja
- Hræðsla við að missa stjórn
- Ótti við að fá annað kvíðakast

Helstu einkenni fælni

- Óraunhæfur ótti við staði eða aðstæður, s.s. að vera í mikilli hæð, að vera í myrkri, sjá blóð, hundar eða önnur dýr, pöddur, að vera einn að heiman, vera í margmenni, að vera einn úti á opnum svæðum, að ferðast í flugvél, rútu, strætisvagni eða járnbrautarlest, lyftur, búðir, fara yfir brú, eða í gegnum göng.



Helstu einkenni árátu- þráhyggju

- snerta
- telja
- hreinsa/pvo
- sannprófa
- safna/hamstra
- raða hlutum/ setja í röð og reglu
- endurtaka
- smit
- árásargjarnar hugsanir
- dauðahugsanir
- þörf fyrir samhverfu eða nákvæmni
- kynferðislegar þráhyggjur

Einkenni almennrar kvíðaröskunar

- Of miklar áhyggjur
- Óhófleg þörf fyrir uppörvun
- Minnkuð geta til að hafa stjórn á áhyggjum
- Vöðvaspenna, verkir eða eymsli
- Eirðarleysi
- Þreytist auðveldlega
- Einbeitingar-erfiðleikar
- Svefnerfiðleikar
- Pirringur

Einkenni aðskilnaðarkvíða

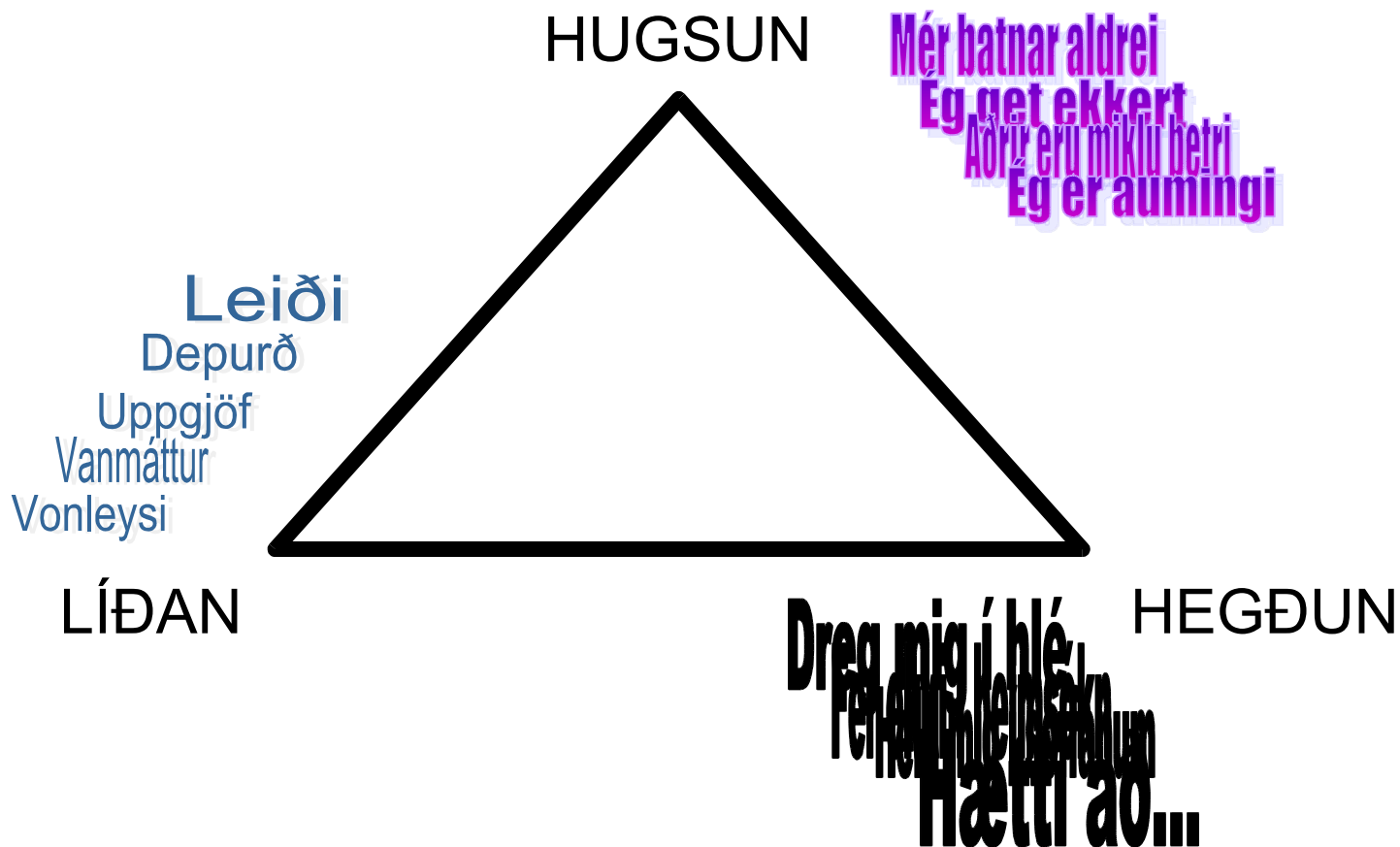
- Kvíði fyrir aðskilnaði
- Martraðir
- Líkamleg einkenni
- Óhófleg þjáning við aðskilnað



Hugræn atferlismeðferð (HAM)

- Í HAM er skjólstæðingi hjálpað við að skoða á kerfisbundinn hátt hvernig hugsanir, hegðun og líðan tengjast og bent á leiðir til að breyta hugsunum eða hegðun til að hafa áhrif á líðan sína.

Hugsun, hegðun og líðan



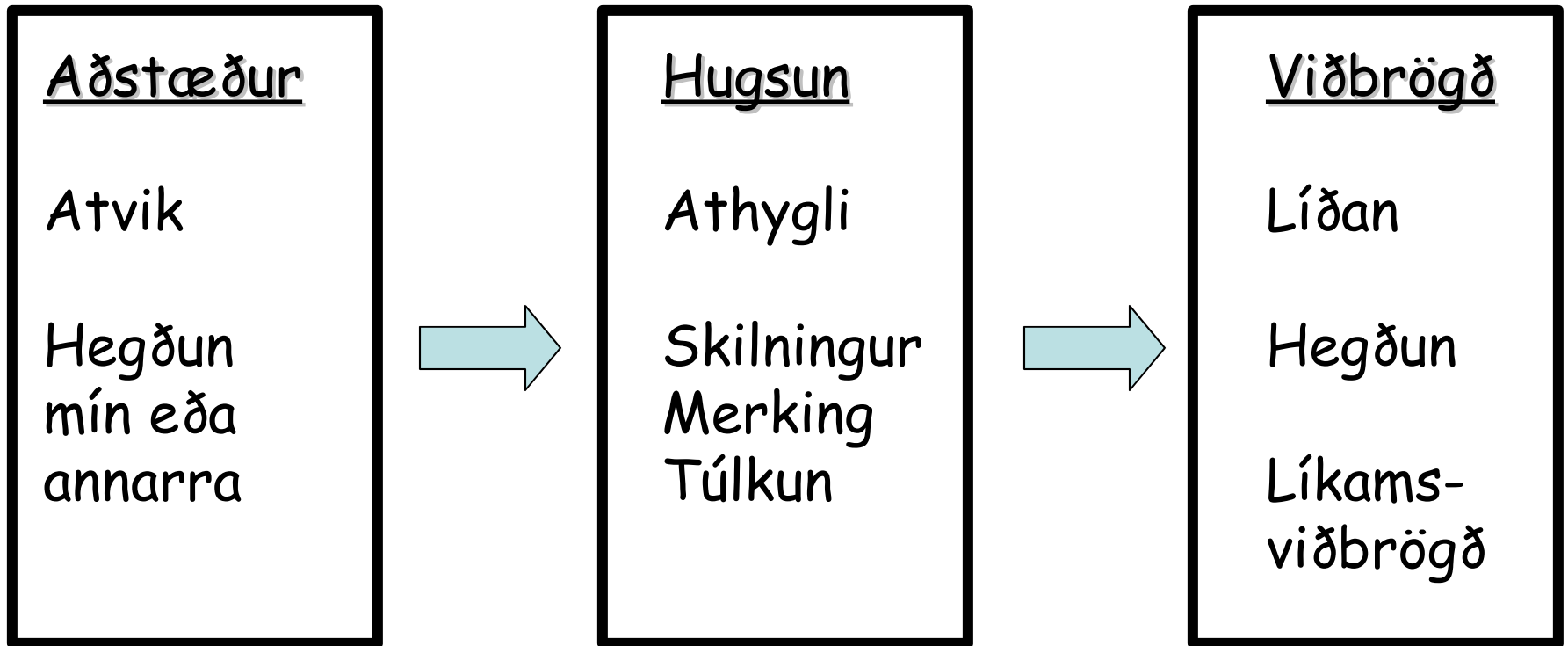
Epictetus

“Menn raskast ekki af hlutum, heldur af skoðunum sínum á þeim.”

Úr Enchiridion

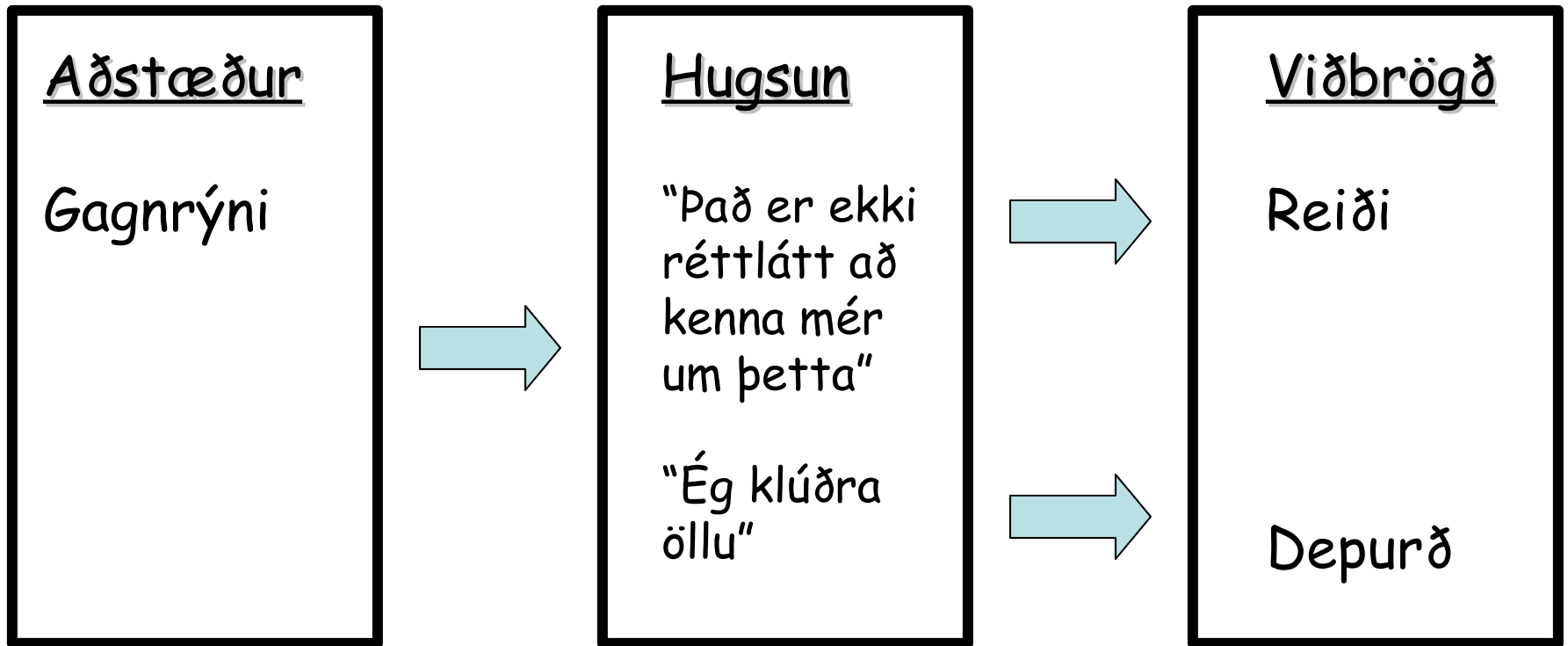
55 - 135 e. Kr.

Tengsl aðstæðna, hugsunar og viðbragða



Það eru ekki aðstæðurnar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð

Tengsl aðstæðna, hugsunar og viðbragða (2)



Það eru ekki aðstæðurnar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð

Kenningar um hugræna atferlishyggju (1)

Helstu frumkvöðlar voru:

- Dr. Aaron T. Beck, geðlæknir
 - Hugræn atferlismeðferð eða CBT Cognitive Behavior Therapy
 - Dr. Albert Ellis, sálfræðingur
 - Rökræn tilfinningaleg atferlishyggja eða REBT (Rational Emotive Behavior Therapy)
- Nánari upplýsingar um REBT í bók Gunnars Hrafns Birgissonar sálfræðings: Stattu með þér (1998).

Kenningar um hugræna atferlishyggju (2)

Báðar kenningarnar koma fram í kringum **1960**.

- **Hugsanavillur** sem geta orsakað vanlíðan t.d. “svart-hvítt” hugsunarháttur, alhæfingar, eða að taka bara eftir því neikvæða.
- Hægt er að læra að **þekkja** þessar hugsanavillur og **sjá við** þeim.
- Lögð er áhersla á að hrekja megi hugsanavillur með **agaðri og markvissri rökhugsun** og læra að nota “hjálplegri” hugsanir.
- Einnig mikilvægt að kortleggja **atferli** og breyta því. Auka virkni eða draga úr virkni.

Að bera kennsl á sjálfvirkar neikvæðar hugsanir

- Sjálfvirkar hugsanir eru stór hluti af okkar daglega hugsanagangi. Aðrir þættir sem einnig skipta máli eru t.d. aðstæður, einkenni, lífeðlisleg viðbrögð og atferli. Hugsun, hegðun og tilfinningar eru nátengdir þættir og breyting á einum þætti hefur áhrif á annan.
- Dæmi um sjálfvirka neikvæða hugsun er “ef ég segi eitthvað rangt, munu allir halda að ég sé algert fífl og enginn vill vera með mér”.

Hugsanavillur (1)

- **Allt eða ekkert (svart – hvít hugsun).** Fullyrðingar þar sem gerð er krafa um fullkomnun og ef þeim markmiðum er ekki náð er allt fyrir bí. Dæmi: “Ef ég stend mig ekki frábærlega er ég ömurleg”.
- **Alhæfingar.** Dregnar eru ályktanir út frá einstaka neikvæðum atburðum eða hlutum. Þeir eru sönnun fyrir því að allt sé slæmt. Dæmi: “Ég fékk lága einkunn á dönskuþrófinu í gær, ég er vonlaus nemandi”.
- **Tilfinningaleg rökleiðsla.** Dregnar eru ályktanir út frá *líðan* um það hvað muni gerast: “Ef ég er kvíðin/n, þá hlýt ég að vera að klúðra einhverju”.

Hugsanavillur (2)

- **Óraunhæfar væntingar (should statements).** Væntingar um breytingu á ástandi sem maður hefur raunverulega enga stjórn á og skynsamlegt er að taka eins og það er. Dæmi: “Kennarinn **ætti ekki** að setja svona mikið fyrir í stærðfræði”. “Foreldrar mínir **ættu** að gefa mér meiri vasapening”.
- **Ályktun án raka.** Þegar neikvæðar túlkanir eru gerðar án næginlegra raka.
 - **Forlagatrú.** Hrakspár eru gerðar um eitthvað ókomið, eins og það hafi þegar gerst. “Ég er viss um að ég fell á prófinu”. “Mér batnar aldrei”.
 - **Hugsanalestur.** Forspá án raka um það hvernig fólk hugsar eða hegðar sér, t.d. “Honum hlýtur að finnast ég vera leiðinleg/ur”. Reiknað er með neikvæðni frá fólki án þess að fyrir liggi neitt er bendi til þess.

Hugsanavillur (3)

- **Hugsanasía fyrir hið neikvæða.** Athyglin beinist að neikvæðum hliðum aðstæðnanna á meðan þær jákvæðu eru útilokaðar. Dæmi: Nemandi sem gengur vel í sumum prófum en illa í öðrum, gæti sagt: “Ég klúðra alltaf prófunum”.
- **Hið jákvæða vanmetið.** Jákvæðri reynslu er hafnað með því að fullyrt er að “það telur ekki með”. Dæmi: Mér er hrósað en ég hugsa: “Hann meinar ekkert með þessu, hann er bara að reyna að láta mér líða betur”.

Hugsanavillur (4)

- **Jákvæðar og neikvæðar ýkjur.** Hér er aftur (sbr. svart – hvíta hugsun) verið að vísa til einskonar rörsýnar þegar sjóndeildarhringur er þrengdur. Gert er meira en efni standa til, úr eigin göllum eða árangri annarra, á meðan lítið er gert úr eigin árangri eða göllum annarra. Dæmi: “Ég kemst ekki í hálfkvist á við bróður minn”. “Allt sem hann snertir breytist í gull”.
- **Mögnun/hörmungarhyggja (catastrophizing).** Þegar eitthvað fer úrskeiðis er þess versta vænst. Dæmi: “Þetta er í annað skiptið sem Tómas hringir ekki á tilsettum tíma. Hann hafnar mér. Þegar ég eldist bý ég ein, verð einmana og leið”.

Hugsanavillur (5)

- **Ofurábyrgð (personalization).** Þegar fólk gerir sig ábyrgt fyrir hlutum sem aðeins að hluta til er undir þeirra stjórn. Dæmi: “Ef ég hefði fylgst betur með hlutunum hefði þetta aldrei farið svona”.
- **Fordómar (labelling).** Um er að ræða ýkt form af alhæfingu. Neikvæður og yfirleitt tilfinningahlaðinn dómur er kveðinn upp um manneskju á grundvelli ónægra og afmarkaðra upplýsinga. Dæmi: Í stað þess að segja “ég/hann gerði mistök” er sagt “ég/hann er aumingi”.

Að draga hugsanavillur í efa

- Þegar **hugsanavillurnar** sem liggja að baki **sjálfvirku hugsununum** hafa verið fundnar, er mikilvægt að **afsanna** þær með því að **kanna rökin** fyrir þeim og með því að **horfa öðruvísi á aðstæður**.

Að breyta líðan

- Það er ekki hægt að skipta um tilfinningu þó við viljum með því einu að óska þess, t.d. getum við ekki breytt tannpínu í kláða eða leiða í reiði.
- Ein leið til að hafa áhrif á líðan er að breyta hegðun. Gott að halda skráningu í upphafi um hegðun og líðan (virknitafla).
- Önnur leið til að hafa áhrif á líðan er að breyta hugsunarhætti. Einnig nauðsynlegt að skrá niður hugsanirnar og vinna með þær (hugsanaskrá).

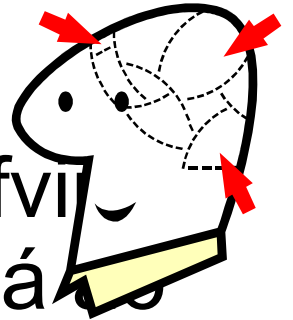
Unnið með hugsanir (1)



- Mjög stór hluti vinnunnar í HAM fer í að greina og vinna með sjálfvirkar neikvæðar hugsanir, bæði í tímunum og sem heimaverkefni.
- Í kenningu Becks er lögð áhersla á að kenna kerfisbundna athugun á atferli og hugsunum til að koma auga á tengslin milli hugsana og tilfinninga. Síðar er kennt að líta fremur á hugsanir sem tilgátur en staðreyndir.

Unnið með hugsanir (2)

- Sjálfvirkar hugsanir eru hugsanir sem “poppa” ósjálfrátt upp í hugann.
- Alltaf þegar við upplifum sterk tilfinningaviðbrögð, eru til staðar sjálfvirkar hugsanir sem gefa okkur möguleika á að skilja þessi viðbrögð okkar.
- Sjálfvirkar hugsanir geta komið fram sem orð, minningar eða ímyndir.



Dæmi um neikvæðar hugsanir

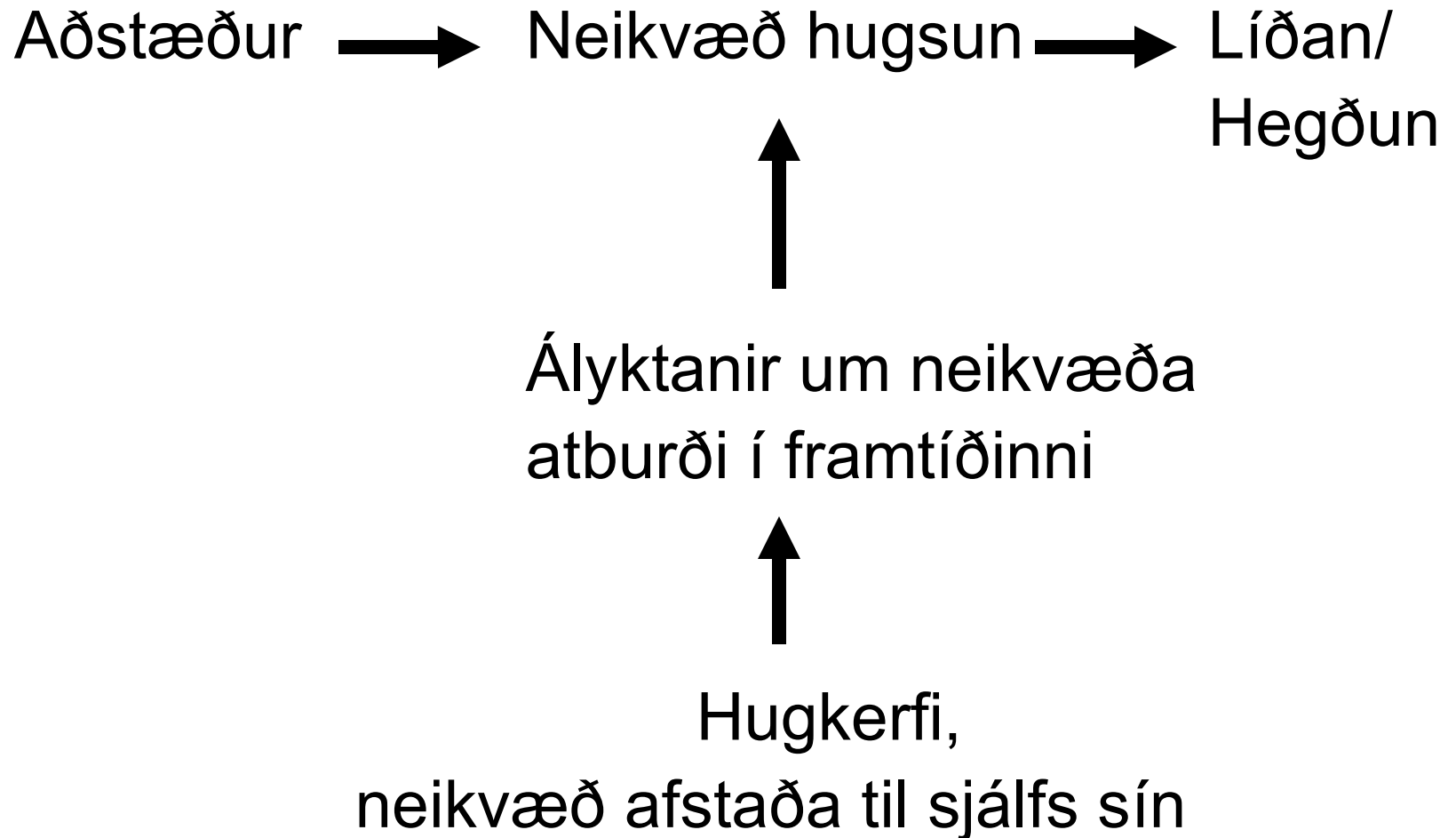
Enginn til að leika við

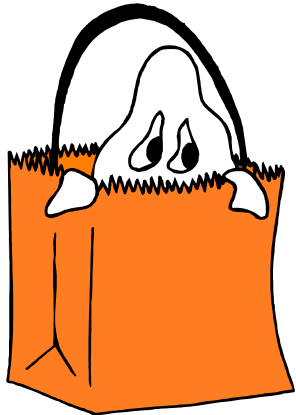
- “Ég er ómöguleg/ur”
- “Enginn vill leika við mig”
- “Það þýðir ekkert að reyna”
- “Þetta er vonlaust”
- “Ég er vonlaus”

Að svara sjálfvirkum neikvæðum hugsunum!!!

- Hverjar eru sannanirnar?
- Hvaða önnur sjónarhorn eru til staðar?
- Hver eru áhrifin af því hvernig þú hugsar?
- Hvaða “hugsanavillur” ertu að gera?

Hugrænt kvíðamódel





HAM við kvíða

- Skoða samspil aðstæðna, viðhorfa, líðanar og hegðunar.
- Gerð eru einstaklingsmiðuð meðferðarmarkmið og áætlun.
- Lausnarmiðað, rjúfa vítahring.
- Fælnipjálfun
- Heimaverkefni.



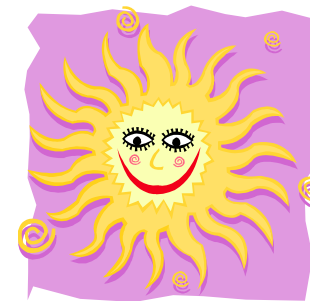
Almennar spurningar við kvíða

1. Hvenær fannstu síðast fyrir kvíða?
2. Hvað var það fyrsta sem þú tókst eftir?
3. Hvernig leið þér með það?
4. Hvaða einkennum tókstu eftir?
5. Hvaða hugsanir fóru í gegnum hugann?
6. Hvaða ímyndir (images) sástu?
7. Hvað gerðir þú til að ráða við aðstæðurnar (cope)?
8. Hvað er það versta sem gat gerst?
9. Hvað gerðir þú?

Meðferðarferlið

- I. Kortleggja virkni og setja raunhæf markmið til að auka virkni og ánægju.
- II. Að tengja saman aðstæður, hegðun, líðan og hugsun.
- III. Unnið með sjálfvirkar neikvæðar hugsanir og mótrök fundin.
- IV. Bakslagsvarnir.

Tilfinningar (1)



Þunglyndi	Kvíði	Reiði	Stolt	Ánægja
Leiði	Ótti	Sektarkennd	Niðurlæging	Ástúð
Söknuður	Áhyggjur	Skömm	Einmanaleiki	Kátína
Örvænting	Hræðsla	Hneykslun	Öfund	Hamingja
Sorg	Óöryggi	Pirringur	Afbrýðisemi	Gleði
Sárindi	Skelfing	Spennt(ur)	Vantraust	Ást
Vonbrigði	Taugaveiklun	Ofsareiði	Fyrirlitning	
Vonleysi	Skelkuð(aður)	Ergelsi	Minnimáttar- kennd	
Depurð		Æsingur	Vanmáttur	
Óhamingja		Höfnun	Hatur	

Tilfinningar (2)



Eðlilegar

- Áhyggjur/hræðsla
- Vonbrigði/leiði
sorg/söknuður
- Eftirsjá/iðrun
- Pirringur/óánægja
mislíka/gremjast



Ýktar

- kvíði/angist/skelfing
- depurð/vonleysi
hjálparleysi
- sektarkennd/samviskubit/
skömm/sjálfsatur
- yfirdrifin reiði
biturð/bræði
afbrýðisemi/hatur



HUGSANIR OG TILFINNINGAR	
Tilfinning	Hugsanir sem leiða til þessara tilfinninga
Leiði eða depurð	Hugsanir um missi, höfnun, lát ástvinar, eða þegar mistekst að ná persónulegu takmarki.
Sektarkennd eða skömm	Þegar við höldum að við höfum sært einhvern, eða finnst að okkur hafi mistekist að standa við þær siðferðilegu kröfur sem við gerum til okkar. Sektarkennd stafar af sjálfsgagnrýni en skömm tengist óttanum við að verða sér til skammar þegar aðrir komast að því hvað maður gerði.
Reiði, pirringur, ergelsi eða gremja	Okkur finnst að einhver komi illa fram við okkur eða sé ósanngjarn eða reyni að notfæra sér okkur.
Vonbrigði	Lífið stendur ekki undir væntingum. Við krefjumst þess að hlutirnir ættu að vera öðruvísi. Það getur tengst eigin frammistöðu (“Ég hefði ekki átt að gera þessi mistök”), því sem aðrir gera (“Hann hefði átt að mæta tímanlega”), eða atburði (“Hvers vegna er alltaf vont veður þegar mig langar út?”).
Kvíði, áhyggjur, hræðsla,	Ótti við að við séum í hættu því við höldum að eitthvað slæmt eigi eftir að koma fyrir – “Hvað ef flugvélin hrapar?”, “Hvað ef ég les vitlaust fyrir framan allan bekkinn?”, “Hvað ef enginn vill vera með mér í frímínútunum?”.
Minnimáttarkennd eða vanmáttarkennd	Við berum okkur sjálf saman við aðra og drögum þá ályktun að við séum ekki eins góð og aðrir vegna þess að okkur finnst við ekki vera nógu hæfileikarík, aðlaðandi, hrífandi, farsæl eða gáfuð. “Hún er miklu sætari en ég. Ég er ljótari en hinir. Allir eru miklu betri í þessu en ég. Það skilja þetta dæmi allir nema ég.”
Einmanaleiki	Við segjum við okkur sjálf að við hljótum að vera óhamingjusöm því við erum ein og að við fáum ekki nægilega ást og athygli frá öðrum.
Vonleysi eða kjarkleysi	Við erum sannfærð um að vandamálin muni stöðugt halda áfram og að hlutirnir lagist aldrei. “Mér mun aldrei líða betur,” eða “Ég get aldrei grennt mig,” eða “Ég mun aldrei klára skólann, “ eða “Ég verð alltaf ein(n).“

Hugsun

Kjökrar,
stoppar,
fer ekki inn í
kennslustofuna,
fer ekki í skólann.

Er ég með allt?"
"Gleymdi ég einhverju?"
"Kennarinn verður brjálaður!"
"Krakkarnir hlæja að mér"
"Mér líður illa"

Anna
8 ára,
á leið í
skólann.

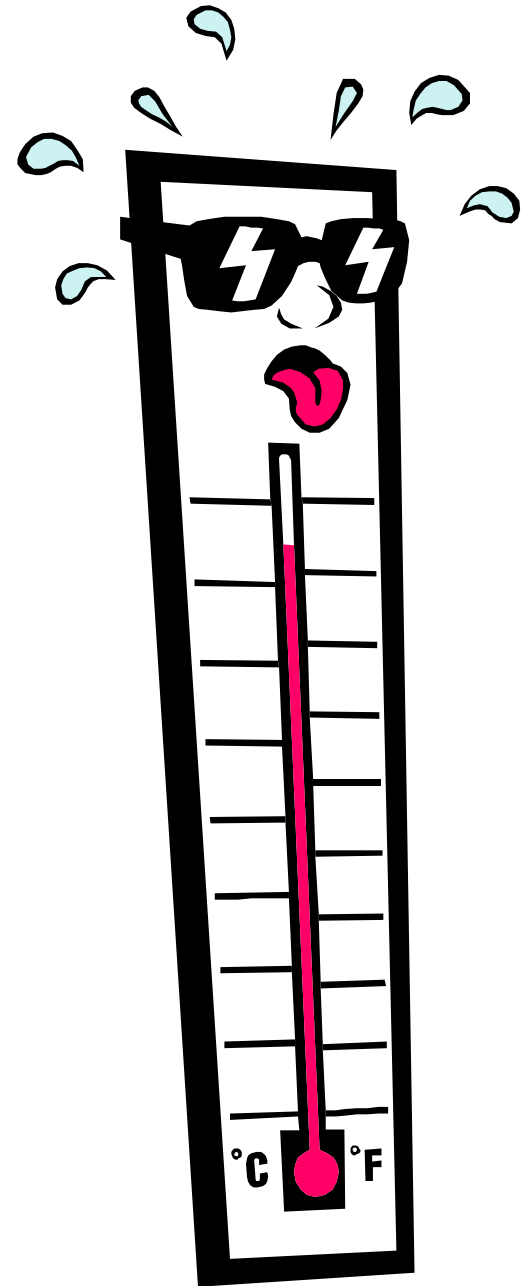
Hegðun

Áhyggjufull/
hrædd.
Titrar,
svitnar,
hjartslátt.

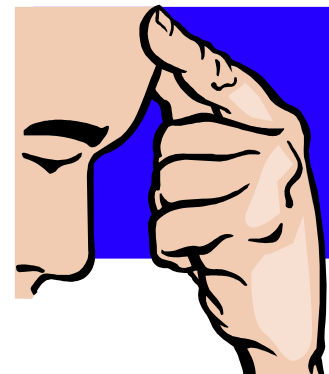
Líðan

Virknitafla

Virkni	Líðan
7:00 vakna	40
8:00 skóli	50
9:00 stærðfræði	60
10:00 leikfími	20
11:00 íslenska	40
12:00 matur	70
13:00 heimilisfræði	80
14:00 tónmennt	60
15:00 heím	90
16:00 heimanám	20
17:00 út að leika	90
18:00 sjónvarp	60
19:00 matur	30
20:00 talvan	60
21:00 sjónvarp	50



Hugsanaskrá (1)



Hugsun	Líðan	Hegðun
Ég er öðruvísi- verri en hinir. Enginn vill vera með mér. Allir aðrir eiga vini. Aldrei fæ ég að vera með.	leið, einmana,	forðast aðra.
Ég er einskis virði. Ég er fyrir.	döpur, vonlaus,	græt, held mig út af fyrir mig, ein inni í herbergi.

Hugsanaskrá (2)



Hugsun	Líðan	Hegðun	Mótrök	Líðan	Hegðun
Ég er öðruvísi- verri en hinir. Enginn vill vera með mér. Allir aðrir eiga vini. Aldrei fæ ég að vera með.	leið, einmana,	forðast aðra.	Enginn er eins. Á nokkra góða vini sem vilja oft vera með mér. Er stundum boðið að vera með. Gæti reynt að spyrja hvort ég megi vera með.	gladari, hlakka til	Spyr eftir vinum mínum.
Ég er einskis virði. Ég er fyrir.	döpur, vonlaus,	græt, held mig út af fyrir mig, ein inni í herbergi.	Ég er góð í sundi, skák og tölvu. Fæ oft hrós frá pabba og mömmu. Það þykir einhverjum vænt um mig.	ánægðari með mig, vonbetri	Tek þátt með hinum.

Dæmi um hóp-HAM f. unglunga (1)

- samskiptareglur
- jákvæð samskipti
- tengsl hugsana hegðunar og líðan
- dagbók fyrir líðan
- skráning aðstæðna, hugsana, hegðunar og líðan
- grunnlínumæling, þ.e. mæling á fyrra ástandi eða stöðu mála

Dæmi um hóp-HAM f. unglinga (2)

- að hafa áhrif á líðan
- að setja sér markmið
- að ná árangri
- leiðir til að þekkja niðurrifs- og óraunhæfar hugsanir
- að ná valdi á hugsunum
- slökun

Dæmi um hóp-HAM f. unglinga (3)

- leiðir til að leysa vandamál
- að stoppa, hugsa og framkvæma
- að tjá tilfinningar sínar
- að segja skoðun sína
- að segja nei
- jákvæð gagnrýni
- hvernig bregðast má við vandamálum í framtíðinni.

Hugur og heilsa - forvarnarverkefni

Rannsóknin beinist að því að

- rannsaka þunglyndi hjá unglingum
- meta árangur hugrænnar atferlismeðferðar (Cognitive Behavioral Therapy) við að fyrirbyggja þróun þunglyndis meðal ungmenna sem greinst hafa með mörg einkenni þunglyndis og neikvæðan þankagang.

Framkvæmd rannsóknarinnar

- Spurningalistar eru lagðir fyrir nemendur í 9. bekk í nokkrum grunnskólum (Seltjarnarnes, Mosfellsbær, Reykjavík, Garðabær, Reykjanesbær og Akureyri) til að meta fjölda þunglyndiseinkenna (CDI) og skýringarstíl (CASQ).

Skipt í hópa

Nemendur sem fengu háa einkunn (yfir 75% röð) á kvörðunum voru metnir af sálfræðingi með geðgreiningarviðtali (CAS).

Þeim sem ekki greinast með alvarlegt þunglyndi er skipt tilviljunarkennt í tvo hópa, tilraunahóp sem tekur þátt í forvarnarnámskeiði og samanburðarhóp.

Fyrirbyggjandi aðgerðir

- Hópurinn hittist 15 sinnum á 12 vikum.
- Námskeiðið er sett fram í handbók og stuðst er við aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar gegn þunglyndi.
- Námssefnið er þróað með forvarnir að leiðarljósi og er ætlað einstaklingum sem enn hafa ekki upplifað meiriháttar þunglyndisskeið.

Námsefnið - almennt

- Lögð er áhersla á þá hugmynd að með því að hafa áhrif á hugsun og hegðun sé hægt að hafa áhrif á og breyta líðan.
- Einnig er þjálfuð hæfni þátttakenda til að takast á við vandamál og finna úrræði.
- Hér er um hópkennslu að ræða þar sem ungmennin vinna saman, fá fræðslu og leiðbeiningar.

Árangur metinn

- Árangur er metinn reglulega með spurningalistum meðan á námskeiðinu stendur, í lok þess, 6 mánuðum síðar, 1 ári og 2 árum eftir lok þess.
- Einnig eru sömu spurningalistar lagðir fyrir samanburðarhópin sem ekki tekur þátt í námskeiðinu.

Takkiwini

