

Psykologiske behandlingsmetoder, en oversikt

Borrik Schjødt og Heidi Trydal

11.01.14

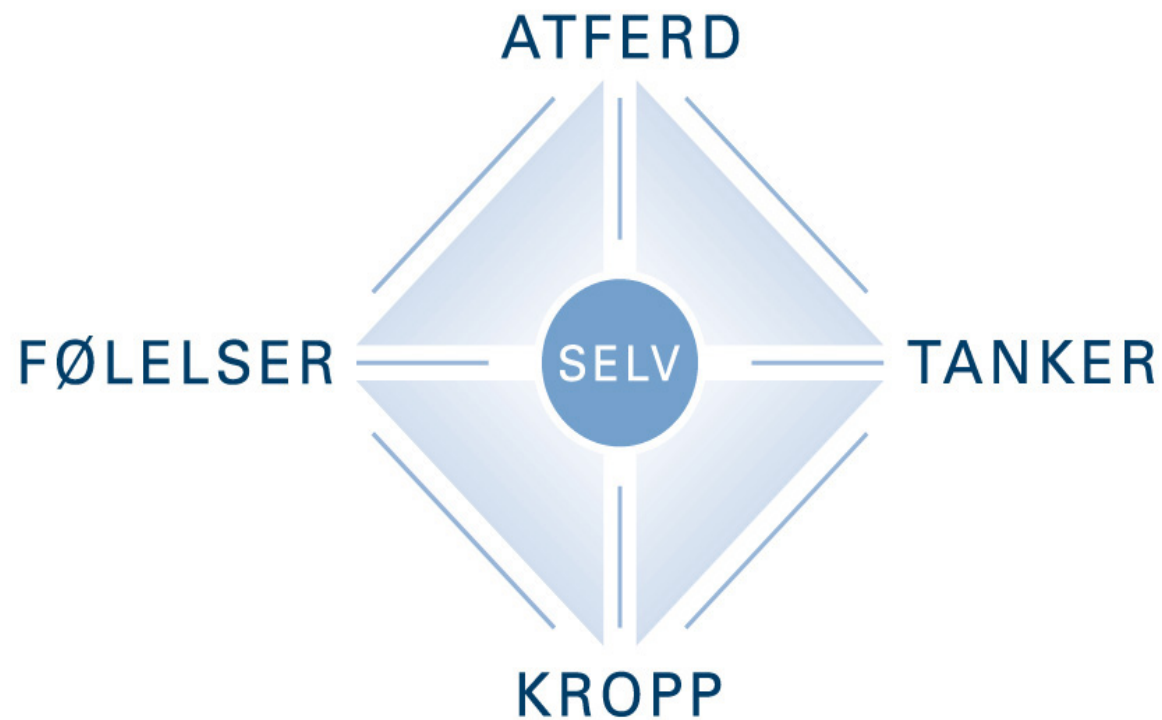
CBT

Cognitive Behavioural Therapy

- 2. generasjons kognitiv psykologi
- Turk et al., 1983 →
- Identifisering av negative automatiske tanker som erstattes med hensiktsmessige og funksjonelle tanker
- 3 hovedkomponenter (Keefe, -96)
 - Kognisjoner og atferd påvirker smerteerfaring, smerten kan dermed påvirkes av pasienten
 - Ferdighetstrening – mestring, eks kognitiv restrukturering, oppmerksomhetstrening og atferdseksponeering
 - Å utvide / generalisere ferdighetstrening og problemløsning til dagliglivet, opprettholde ny atferd

CBT modell

- den kognitive diamant -



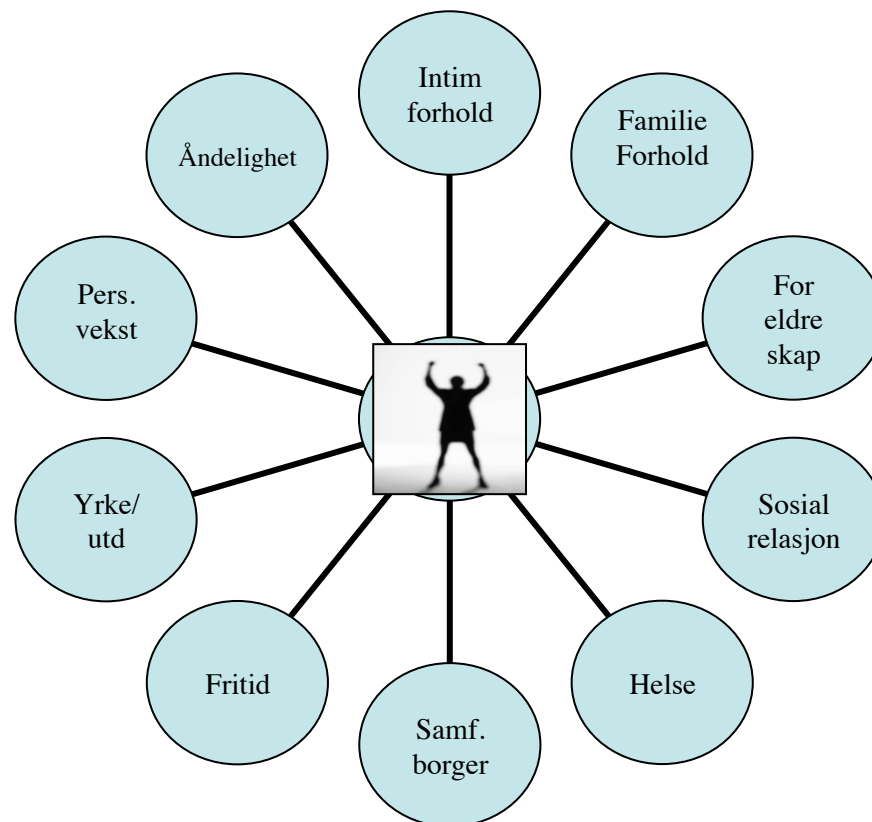
ACT

Acceptance and Commitment Therapy

- 3. generasjons kognitiv psykologi
- Hayes et al., 1999 →
- Psykologisk infleksibilitet og opprettholdelse av langvarig smerte oppstår når en person utøver unnvikelsesstrategier ifht smerten og reduserer deltakelse i viktige verdiområder i livet
- Ikke korrigerer tanker og følelser, men observere dem og **eksponere atferd** mot viktige verdiområder i livet
 - Mindfulness
- Oppnå forbedret psykologisk fleksibilitet

ACT MODELL

- verdikompPASS -



ISTDP

Intensive **s**hort **t**erm **d**ynamic **p**sychotherapy

- Grunnlag i Freudiansk tradisjonell psykodynamisk terapi
- Davanloo, 1960 →
- Psykopatologi og enkelte smertetilstander kan ha bakgrunn i undertrykkelse av smertefulle og konfliktfylte følelser –
 - tanker / handlinger fungerer som forsvar mot disse følelsene
- Utfordre patologisk forsvarsverk, få tilgang til de underliggende følelsene for å oppnå psykisk og fysisk symptomlette

Målsetning i ISTDP

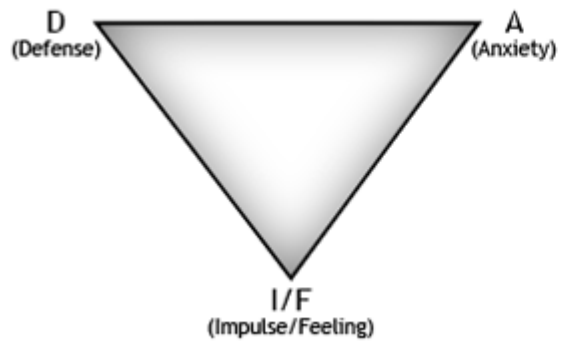
- Å så raskt som mulig hjelpe pasienten bort fra forsvar og motstand for så å kunne erfare et spekter av ekte, dype følelser

➤ Affekteksponering

- denne erfaringen vil gi pasienten psykisk og fysisk symptomlette og mulighet til å leve livet videre på en sunnere måte

ISTDP MODELL

Konflikt triangel



Person triangel

