

Intensiv psykodynamisk korttidsterapi – **ISTDP** med smertepasienter

09.01.14

Psykologspesialist Heidi Trydal
Senter for smerte og sammensatte symptomlidelser
St Olav HF

AGENDA

- Viktige forskjeller mellom ISTDP og tradisjonell psykodynamisk terapi
- Viktige forskjeller mellom ISTDP og kognitiv terapi
- Gi en oversikt over teoretisk rammeforståelse + behandlingsmodell
- Et kasus med langvarige magesmerter, diagnose IBS
- Evidens

Psykologisk smertebehandling

Basert på oversiktsartikkel av Kerns, Sellinger & Goodin, (2011) og Mark Jensen (2011)

- Tilnærminger basert på selvregulering
 - Biofeedback
 - Avspenningsøvelser
 - Hypnoterapi
 - Mindfulness
- Atferdsterapeutisk og kognitiv tilnærming
 - Operant betinging
 - Fear avoidance
 - Graded exposure in vivo
- ACT (acceptance and commitment therapy)
- Motiverende intervju

-
- I tillegg **ISTDP**

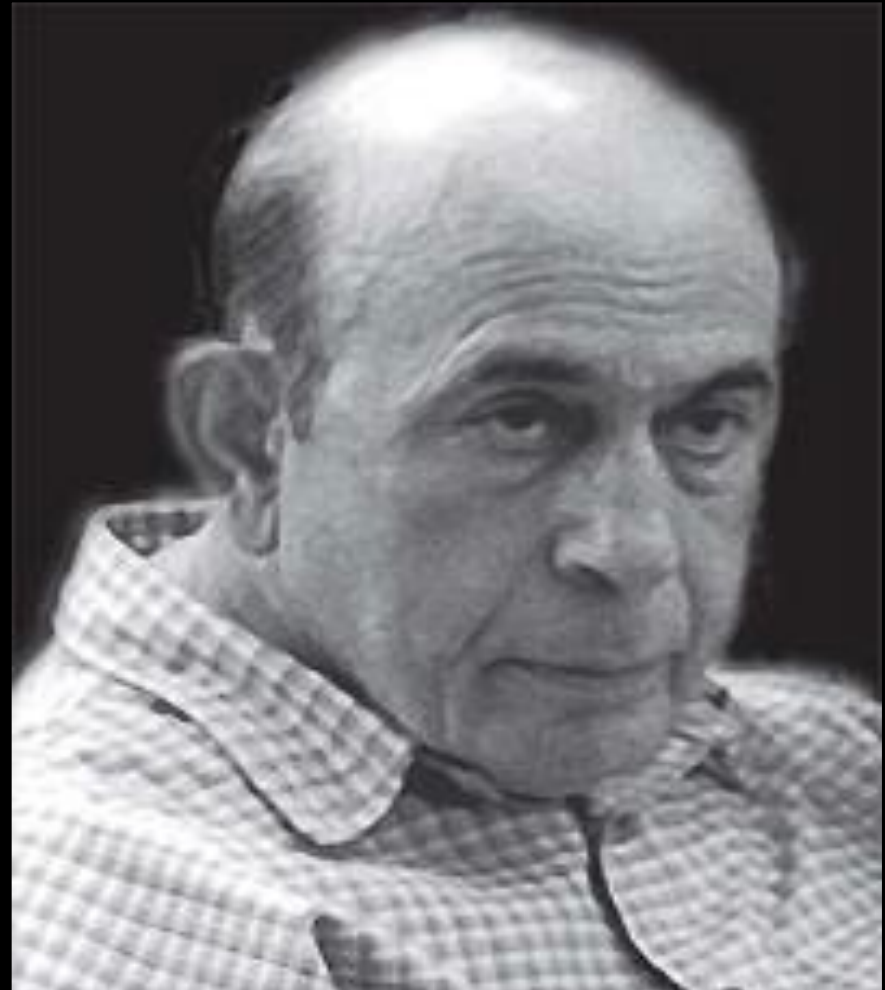
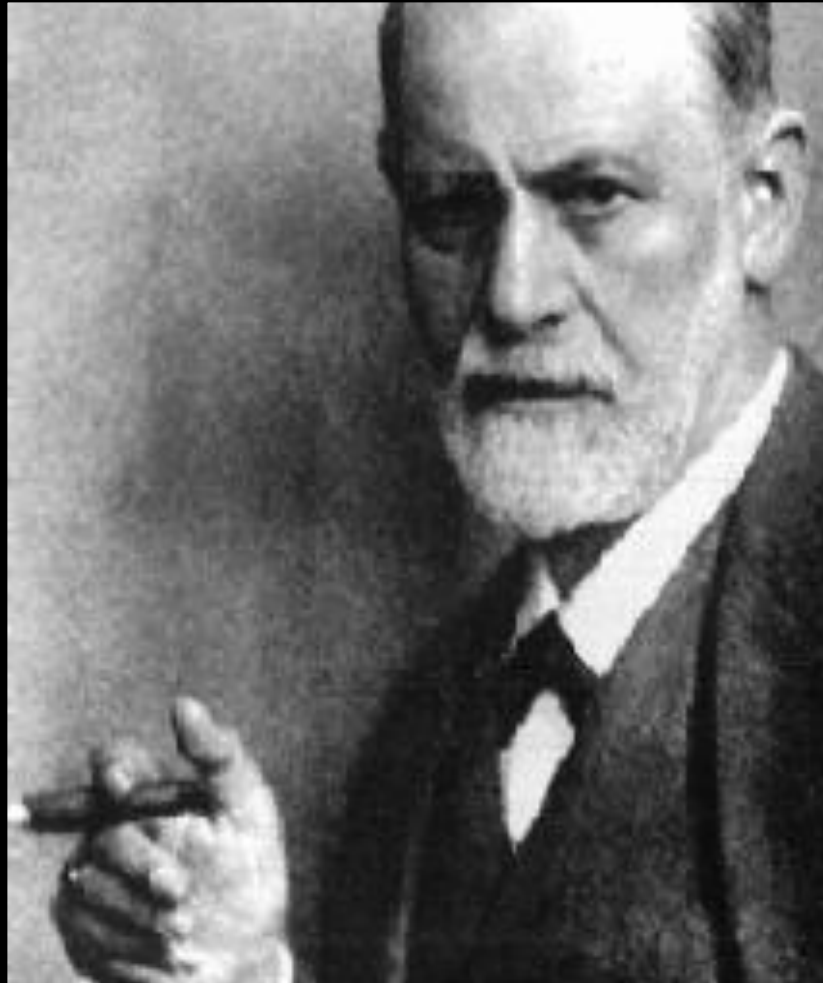
NÅR VI BLIR SÆRLIG UTFORDRET...



- ***”Jeg vet at jeg feiler noe alvorlig tross at legene ikke finner noe...”***
- ***”Jeg stoler ikke på leger og jeg kommer ikke til å gi meg før jeg finner svaret på hva jeg feiler!!!”***
- ***” Du klarer ikke hjelpe meg uansett..!”***

Sigmund Freud, 1856 – 1939

Habib Davanloo, 1935 –



Allan Abbass, Jon Fredrickson, Patricia Coughlin



ISTDP vs tradisjonell psykodynamisk terapi

- Terapeutens grad av aktivitet
- Fokus, press, utfordring
- Være spesifikk istedenfor for fri assosiasjon
- Vektlegging på somatisk erfaring, ikke innsikt alene

Kognitiv terapi vs ISTDP

- While the CBT therapist sees the faulty cognition as the cause of the painful emotions leading to the painful psychological state
- The ISTDP therapist sees the faulty cognition as preventing access to the true painful and buried feelings which are causing the painful psychological state

Kognitiv terapi vs ISTDP

- Ditt tankemønster om smertene skremmer deg og du blir sint. Du trenger å korrigere tankene dine for å føle deg bedre samt oppnå endret atferd. Da vil også smertene ta mindre plass i livet ditt

"Du kan ved å erstatte de skremmende tankene med mer realistiske og positive tanker oppnå redusert smerteopplevelse"

- Når du ikke tillater deg selv å uttrykke sinne mot dem det gjelder så undertrykker du følelsene dine i kroppen din, det bidrar til smerter.

"Du kan redusere smertene dine ved å ta sinnet ditt på alvor, komme i kontakt med det og få utløp for det.

Du får også da anledning til å forstå deg selv bedre i forhold til hvorfor dette sinnet har blitt så sterkt hos deg slik at det kan ta mindre plass videre i livet ditt"

Kognitiv terapi vs ISTDP

- Negativt / uhensiktsmessig tankemønster fører til negative følelser, uhensiktsmessig atferd og psykopatologi som kan bidra til å forsterke smerter
- Undertrykte emosjoner leder til ubevisst angst som håndteres av forsvarsmekanismer. Dette leder til uhensiktsmessig atferd og psykopatologi som kan bidra til å forsterke smerter

“Dine negative tanker får for stor påvirkning over dine følelser og atferd, du må snu tankene dine for å få det bedre.

Hvilken alternativ tanke kunne hjulpet deg i denne situasjonen så du hadde fått det bedre samt påvirket smertene positivt?”

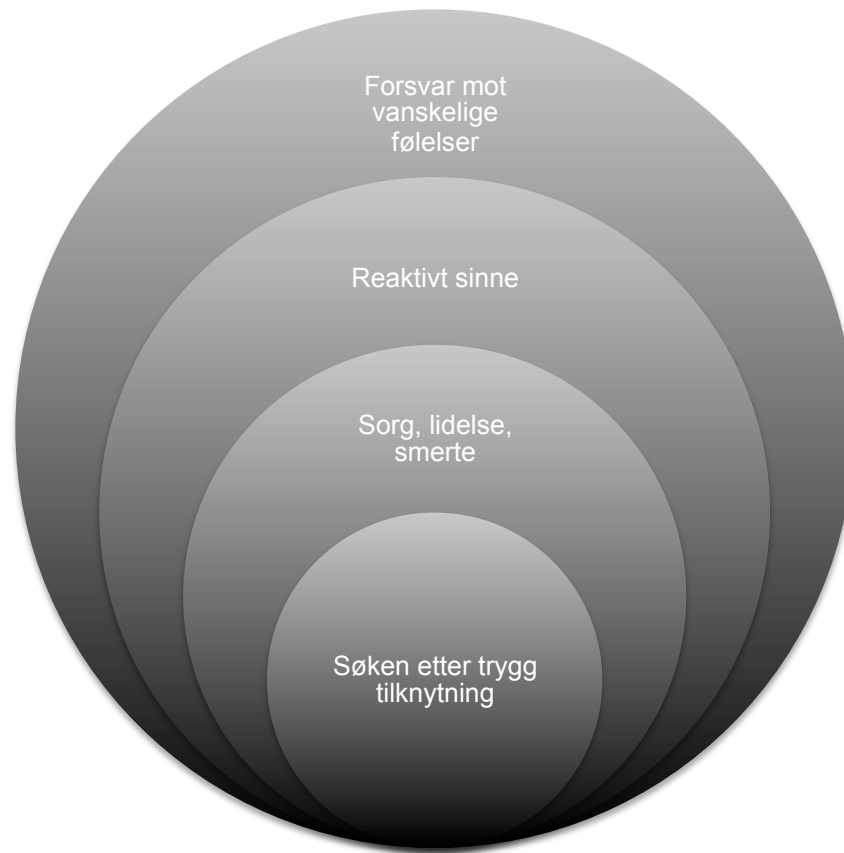
“Når du inntar den aggressive og tillitsløse posisjonen så forstår jeg at du har det vanskelig. Er du villig til å gå ut av denne posisjonen for å bli klar over hvilke følelser som ligger under og samtidig forstå hvordan disse følelsene påvirker smertene?”

NÅR VI BLIR SÆRLIG UTFORDRET...



- ***”Jeg vet at jeg feiler noe alvorlig tross at legene ikke finner noe...”***
- ***”Jeg stoler ikke på leger og jeg kommer ikke til å gi meg før jeg finner svaret på hva jeg feiler!!!”***
- ***” Du klarer ikke hjelpe meg uansett..!”***

Hvor kommer frustrasjonen fra?



The key to change is

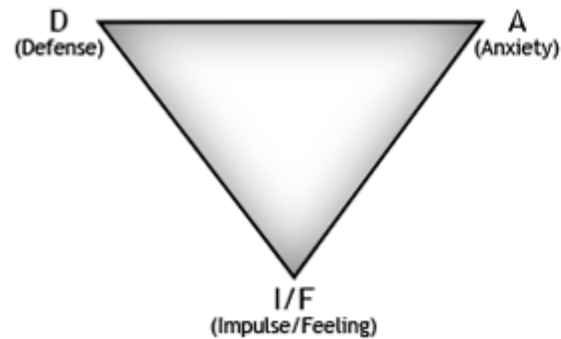
*“the affective experience and
cognitive understanding of current
maladaptive patterns of behavior
that repeat childhood patterns of
interpersonal conflict”*

Målsetning i ISTDP

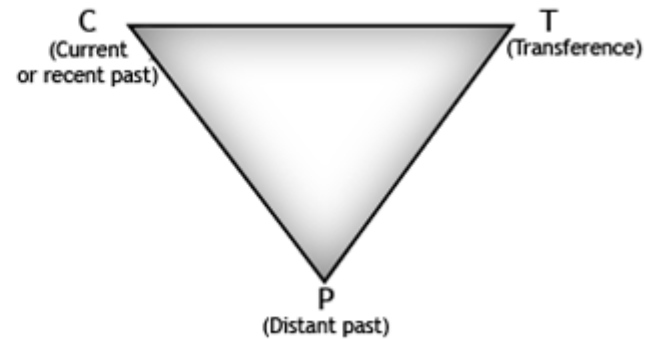
- Å så raskt som mulig hjelpe pasienten bort fra forsvar og motstand for så å kunne erfare et spekter av ekte, dype _____
 - denne erfaringen vil gi pasienten psykisk og fysisk symptomlette og mulighet til å leve livet videre på en sunnere måte

Arbeitsmodell ISTDP

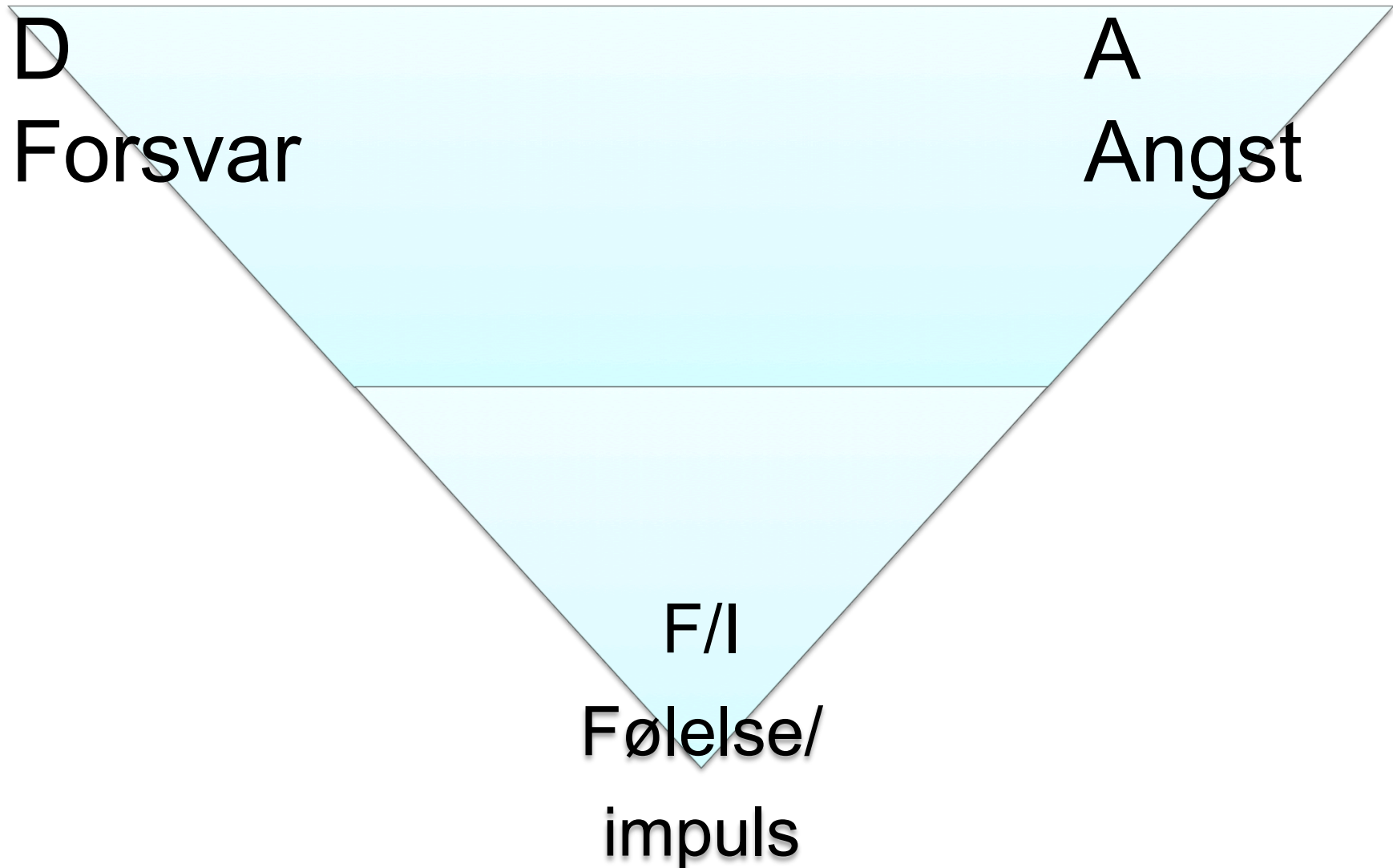
Triangle of conflict



Triangle of persons



Konflikt triangel



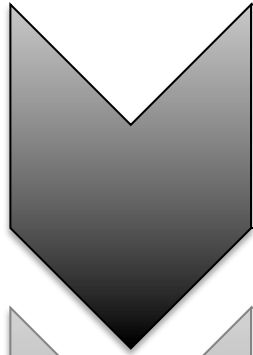
Somatic pathway

- 
- Striated muscle

- 
- Smooth muscle

- 
- Cognitive disruption / discharge

Somatisk angstkanal



- Tverrstripet muskulatur



- Glatt muskulatur



- Kognitiv/perseptuell forstyrrelse

Eksempel på somatiseringsmønster

<u>Somatiseringskanal</u>	<u>Emosjons fokusert observasjon</u> <u>Diagnostisk utredning</u>	<u>Eks. på helserelaterte problemer</u>
Tverrstripet muskulatur	Spente knyttenever, anspente armer, anspent nakkeparti, uttalt sugking	Fibromyalgi, tensjonshodepine, uspes. muskelkramper, brystmerter, pustevansker, magesmerter, fatigue
Glatt muskulatur	Fravær av spenning i tverrstripet muskulatur, isteden aktivering av glattmuskulatur, eks magesmerte / vondt i bryst	IBS, magesmerter, kvalme, blærespasmer, bronkospasme, koronarspasme, hypertensjon, migrene
Kognitiv-perseptuelle vansker / konversjon / dissosiasjon	Lite spenning i tverrstripet muskulatur, blir i stedet svak i det viljestyrte muskelsystemet, glatt muskulatur kan aktiveres. Problemer med oppmerksomhet – kan ”falle ut”, forvirring, synsforstyrrelser, kraftløshet	Tåkesyn, ”blindhet”, svimmelhet mental forvirring, hukommelsestap, kraftløshet, kramper, parestesier, besvimelser, motorisk svikt, lammelse, kraftløshet i muskulatur

Formelt forsvar (intrapsykisk)

Repressive:

Tverrstripet muskulatur

- Intellektualisering
- Rasjonalisering
- Minimering
- Reaksjon formasjon

Regressive:

Glatt muskulatur
kognitiv perspektuell
forstyrrelse

- Projeksjon
- Somatisering
- Benektning
- Utagering
- Impuls utbrudd

Taktisk forsvar (interpsykisk)

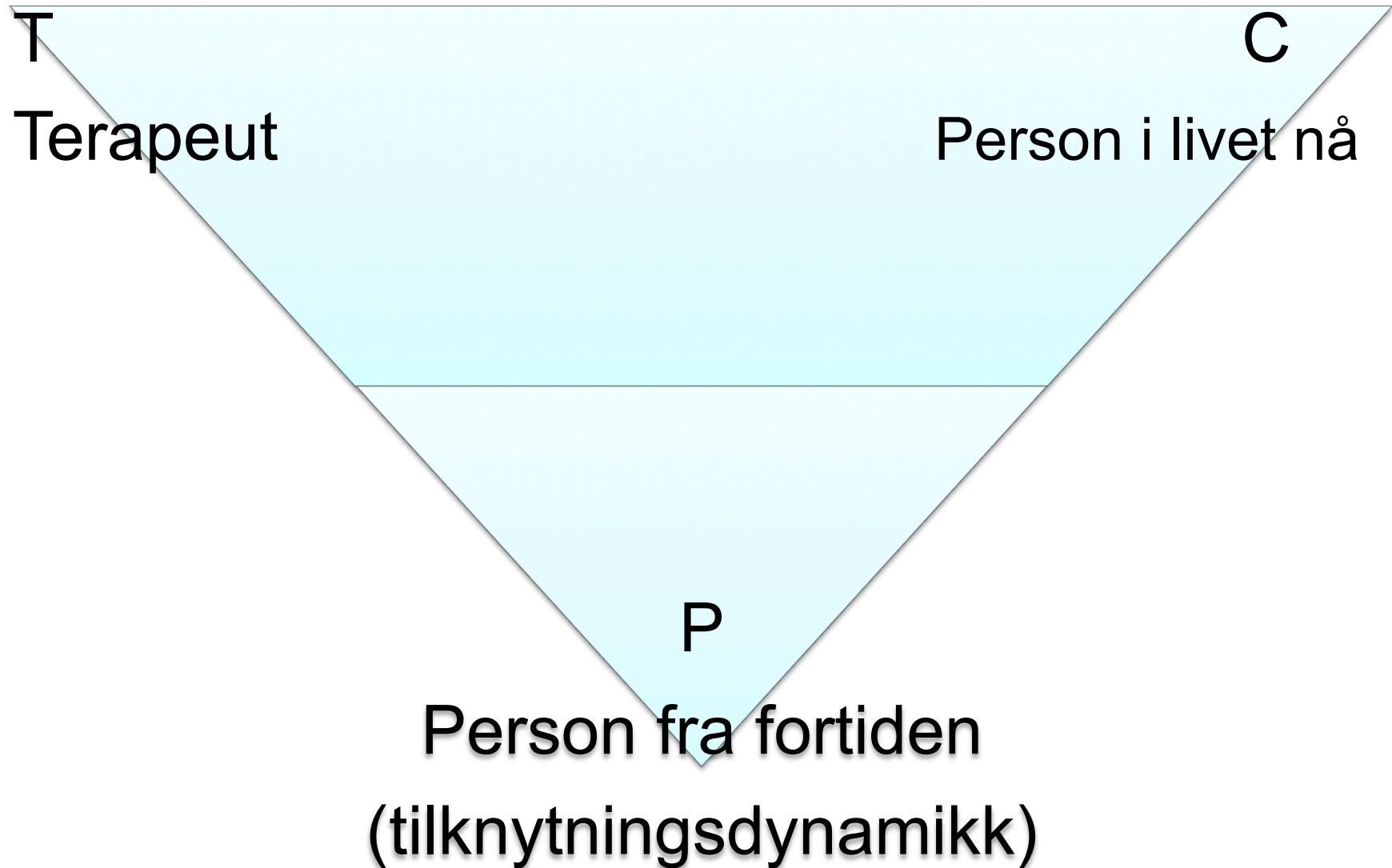
Verbalt:

- Vag / generell
- Skifte tema
- Sarkasme
- Argumentering

Non-verbalt:

- Unngåelse av øyekontakt
- Smile / le
- "weepiness" – sutring
- Arm og bener i kryss

Person triangel



Arbeidsmodell ISTDP

- Konflikt triangel
 - Når du rasjonaliserer bort sinnet ditt (D) og får hodepine (A) så mister du muligheten til å handle i tråd med sinnet og få utløp for følelsen (F).
Dette mønsteret gjør at du mister kontakt med deg selv og får smerter.
- Person triangel
 - Sinnet som du kjenner her med meg nå (T) dukker opp med andre personer i din hverdag (C). Hvilken annen viktig person fra din fortid (P) dukker opp samtidig?

Knut 47 ÅR

- Langvarige magesmerter
 - Grundig somatisk utredet
 - IBS
 - I tillegg nakkesmerter, ikke konstant..
-
- Gift, 2 tenåringsdøtre
 - Store psykososiale belastninger i barndom og ungdomsår
 - Tøff holdning – ”ingenting kan knekke meg”

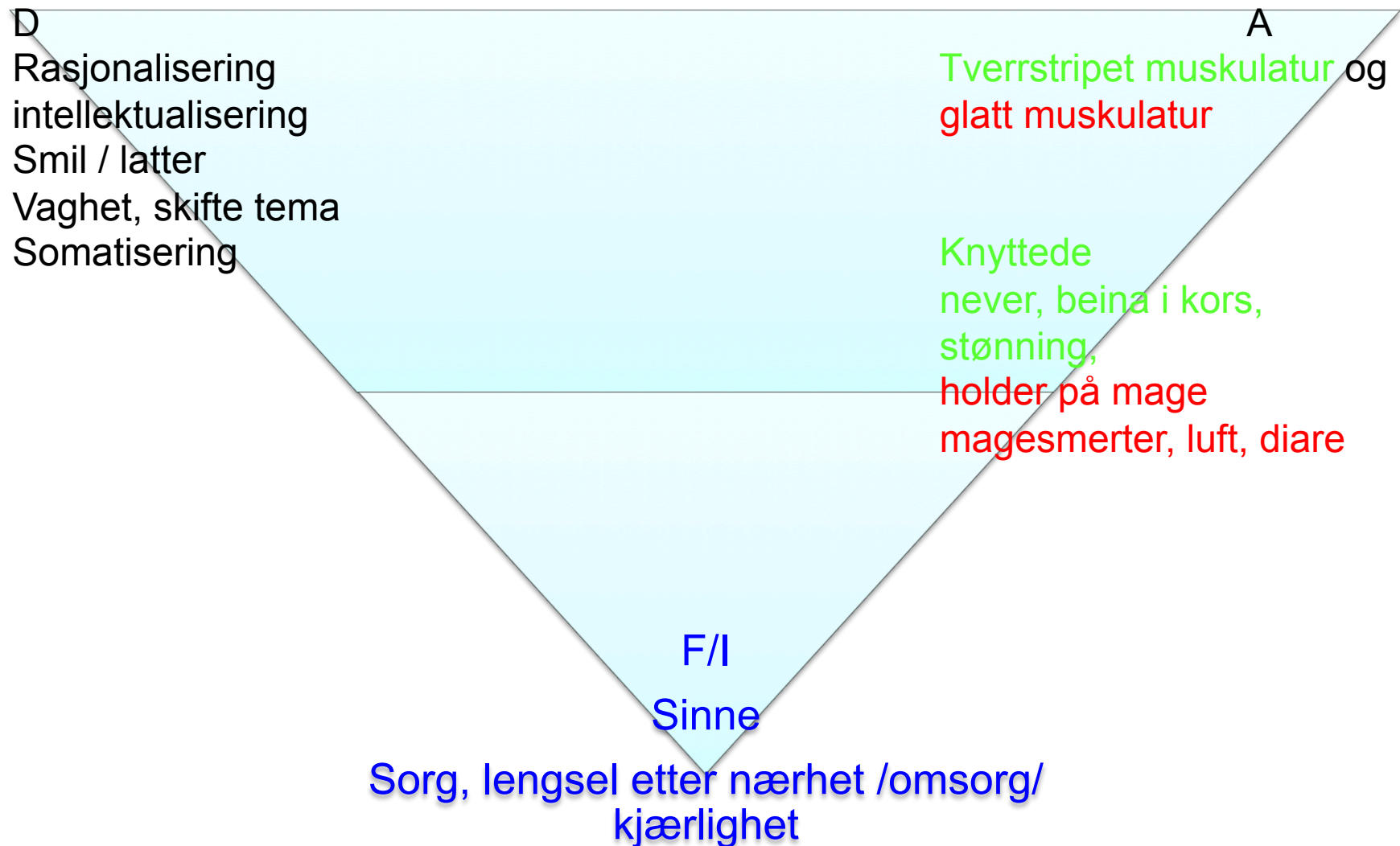
Knut 47 år

- Svært intelligent
- Lite kontakt med følelser
 - Aldri grått..??
- Føler seg ”lammet” innvendig – ”jeg kjenner ikke at jeg lever”

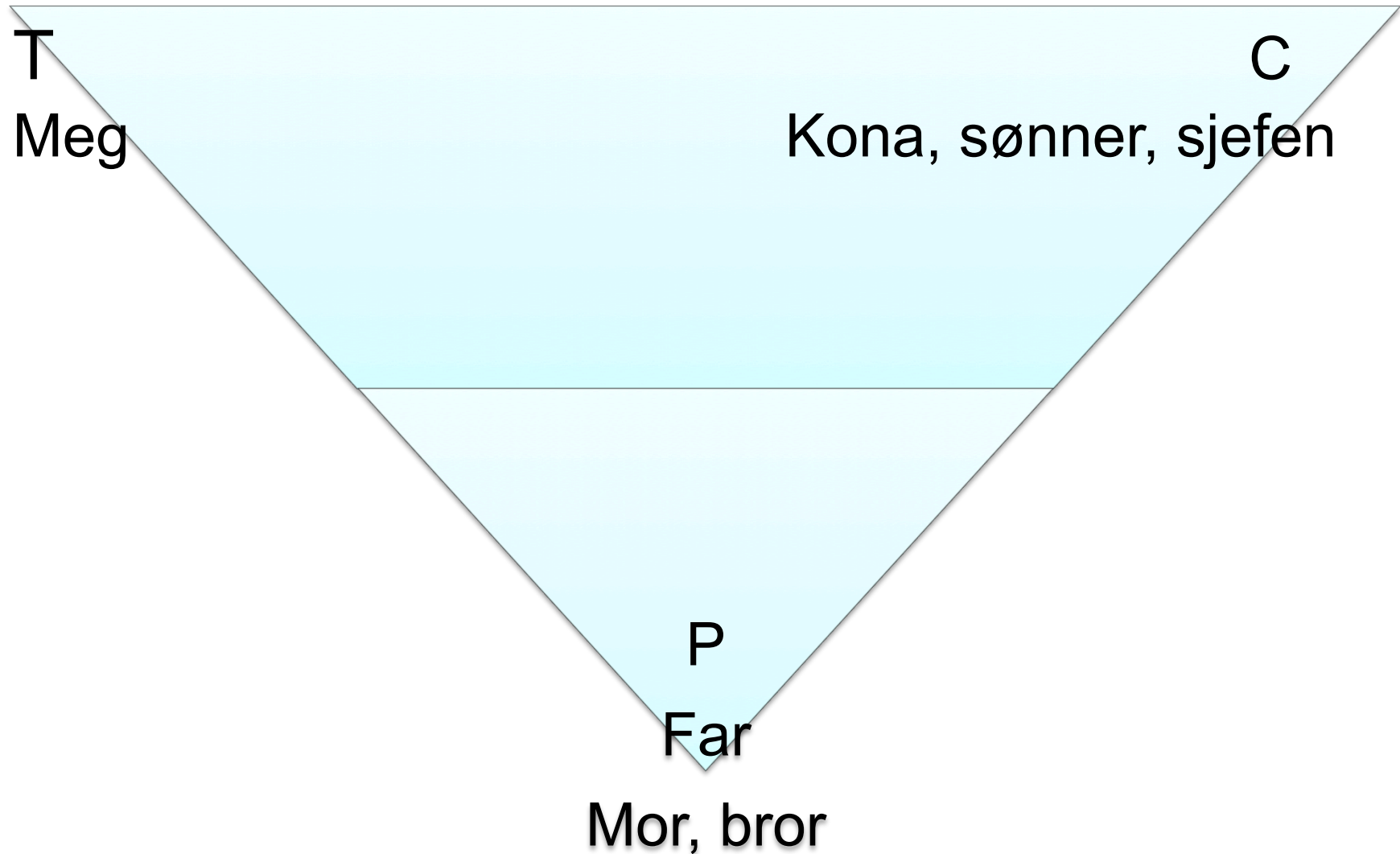
Knut 47 år

- Svært anspent i timen med meg, knyttede never, beina i kors, flakkende blikk
- Beskriver eksempler fra hverdagen der han ikke setter grenser
- Intens magesmerte når han går inn i eksemplene
- Kommer i kontakt med sinne - smertereduksjon
- Far

Konflikt triangel



Person triangel



Evidens

- På bakgrunn av Davanloos kvalitative granskning av 200 videoer, god effektivitet med psykiske lidelser, funksjonelle / somatoforme lidelser og personlighetsforstyrrelser

www.istdpinstitute.com - "resources for ISTDP" og www.istdp.ca - "publications" og www.istdp.no

- Abbass AA, Hancock JT, Henderson J, Kisely. S. Cochrane database of systematic review – 2006. Short-term psychodynamic psychotherapies for common mental disorders (Review)
Raskere bedring, lavere dropout og bedre langtidseffekt sammenliknet med CBT og venteliste
- ISTDP behandling ved somatoforme lidelser fra 1980 og fortsatt ved Allan Abbass, nå over 25 outcome studier
- 21 av disse i meta analyse, publisert i Harvard reviews of psychiatry – 2012. Allan Abbass, MD, Joel Town, DCLinPsych, and Ellen Driessen, MSc

ISTDP særlig effektivt ved:

personlighetsforstyrrelser

behandlingsresistente komplekse depresjoner

panikkforstyrrelse

hodepine / brystmerter / magesmerter

somatoforme motorisk forstyrrelser

MUS (medical unexplained symptoms)

- J. Shedler, 2010. The efficacy of psychodynamic psychotherapy. American Psychologist.

www.istdp.ca , se

" Cost savings of Treatment of Medically Unexplained Symptoms Using Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy (ISTDP) by a Hospital Emergency Department