

Panikangst og OCD

Behandling med kognitiv
adfærdsterapi

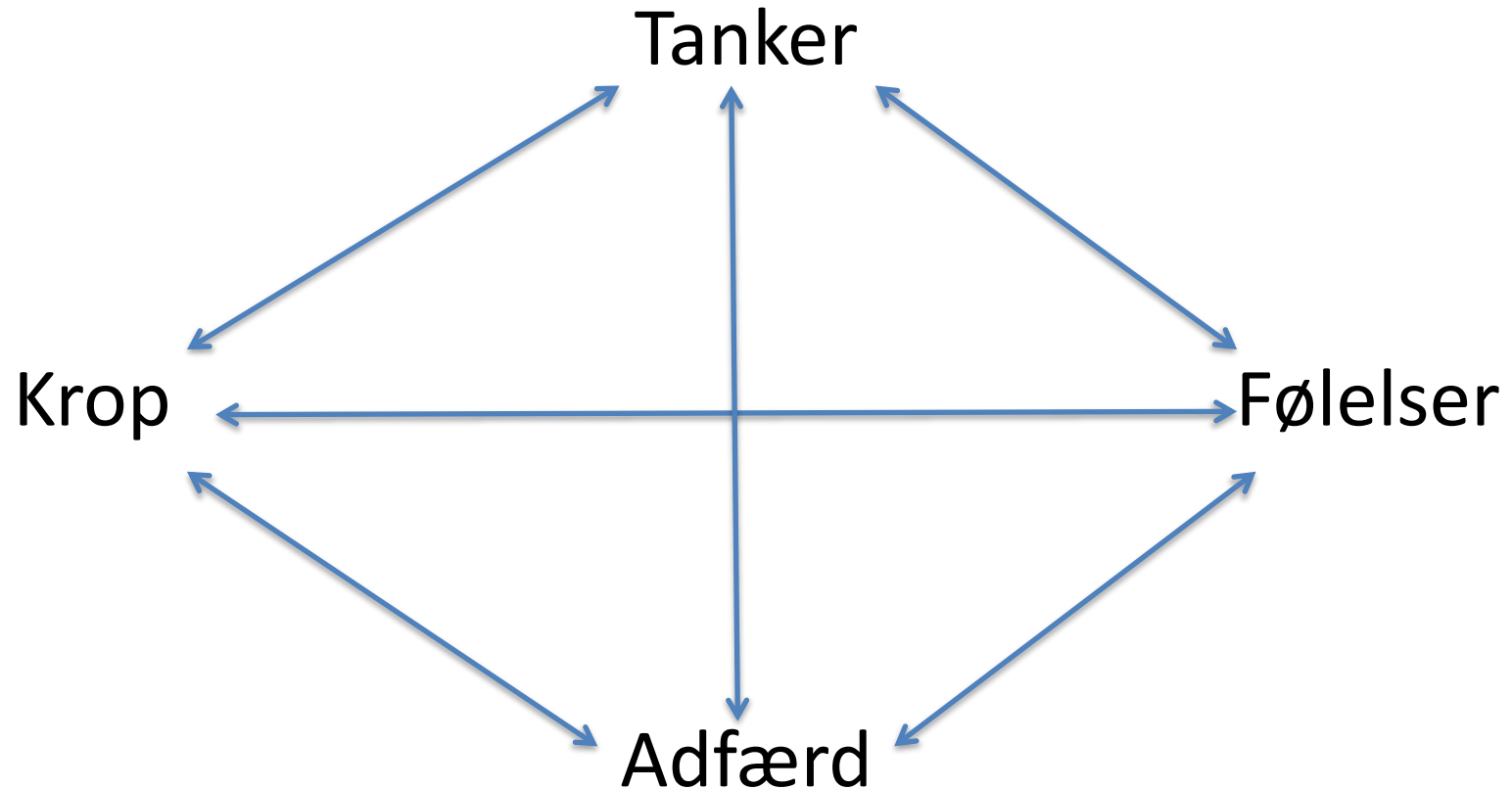
Dagens program

- Centrale begreber og modeller i KAT
- Panikangst – definition, symptomer og behandling med KAT
- Frokost
- OCD – definition, symptomer og behandling med KAT
- Spørgsmål og opsamling

Kognitiv adfærdsterapi

- Interesserer sig for sammenhængen mellem tanker, følelser krop og handling (jvf den kognitive diamant)
- Opfatter ofte angst som udløst af særlige – problemskabende – tolkninger af bestemte situationer
- Fokuserer på, hvordan heraf udløst adfærd kan forværre/vedligeholde angsten
- Retter sig primært mod udfordring af uhensigtsmæssige tankemønstre/tolkninger samt ditto adfærd/reaktioner
- Fokus på indlæring og aflæring
- Tager udgangspunkt i her-og-nu - i første omgang
- Opfatter her-og-nu-tolkninger som hvilende på mere stabile strukturer – levereregler og skemata (grundantagelser)

Den Kognitive Diamant



Vigtige begreber i KAT

- Negative automatiske tanker – fx ”nu dør jeg”, ”jeg er svag”, ”det lykkes aldrig”
- Alternative tanker – fx ”det er ubehageligt men ikke farligt”, ”andre oplever måske det samme nogle gange”, ”det er svært, men hvis jeg ikke prøver, lykkes det ikke”
- Undgåelsesadfærd – flugtrespons, lad mig komme væk!
- Sikkerhedsadfærd – jeg klarer det kun, hvis jeg (har min pille med, vasker hænderne, ikke holder øjenkontakt, forbereder mig 120 % etc.)

Flere vigtige begreber i KAT

- Eksponering og responshindring – at lade sig udsætte for den skræmmende situation *uden* at reagere som man plejer
- Leveregler – et sæt af samlet livsvisdom, ”indre ordsprog”, hvis-så, man-jo, moral, værdier mm.
- Skemata - grundlæggende antagelser om verden, sig selv, andre; ”jeg er svag”, ”andre er kritiske”, ”verden er en jammerdal”, ”jeg er mislykket” mm.

Her og nu
Negative
automatiske
tanker

Levereregler

Skemata/grundantagelser

Hvad er panikangst?

- Tilbagevendende anfald af svær panik
- Opleves ofte uforudsigelige – særligt i begyndelsen
- Kan (ofte) blive knyttede til særlige situationer; transportmidler, biograf, skole/studie mm.
- Ofte udvikles forventningsangst, som øger sandsynligheden for nye anfald
- Ofte ledsaget af angst for at besvime/dø (kvæles eller få hjerteanfald)/miste kontrol/blive sindssyg/kaste op/miste kontrol over kropslige funktioner mm.
- Kan forstås som en fobi mod særlige kropslige signaler

Det autonome nervesystem

- Det sympatiske nervesystem: Fight or flight
- Puls, respiration, blodtryk sættes op
- Formål: At pumpe sig op til kamp og/eller flugt, blive hurtig og stærk - overlevelse
- Spurt-funktion: Max 20 minutter
- Det parasympatiske nervesystem: Sænker puls, respiration, blodtryk

Typiske symptomer

- Hjertebanken
- Sveden
- Rysten
- Mundtørhed
- Åndedrætsbesvær
- Kvælningssførelse
- Smerter/trykken i brystet
- Kvalme/maveuro
- Svimmelhed
- Uvirkelighedsfølelse
- Frygt for at miste selvkontrollen
- Dødsangst
- Kuldegysninger/hedetur
- Dødhedsfølelse/paræstesier

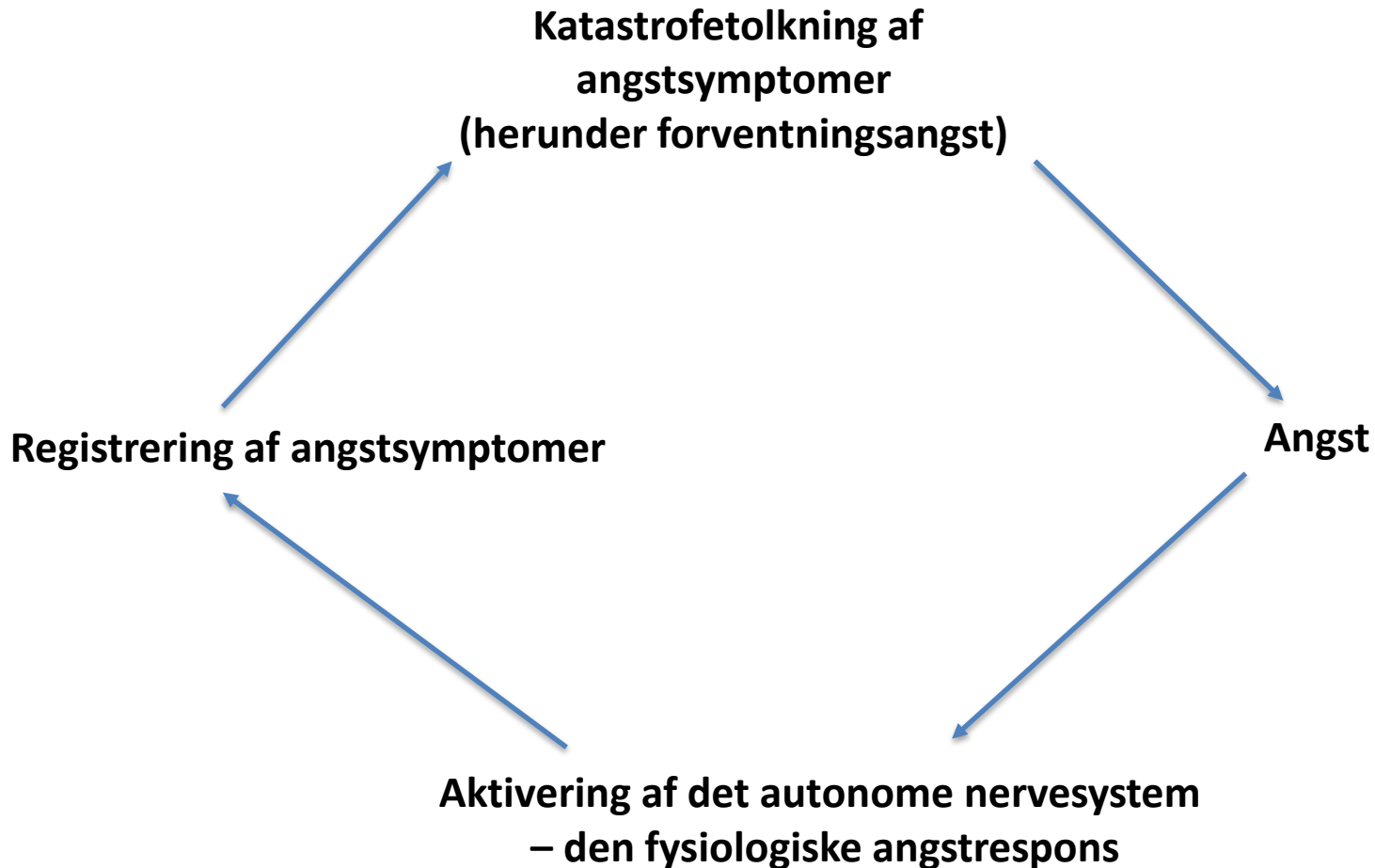
Panikangst og centrale begreber

- "Jeg er ved at få et hjerteanfald/en hjerneblødning/miste kontrol/kaste op/blive sindssyg etc" = **Negative automatiske tanker, problemskabende tolkning**
- "Tænk, hvis det sker igen, når jeg...." = **Forventningsangst**
- "Jeg må have hjælp/lægge mig ned/ud herfra/sidde tæt på udgangen" = **Sikkerhedsadfærd**
- "Jeg går ikke derhen/jeg tør ikke...." = **Undgåelsesadfærd**

Panikangst og centrale begreber

- ”Det er ubehageligt, men jeg ved, det ikke er farligt – mit nervesystem tror bare, jeg er i fare” = **Alternativ tanke**
- Hvis det var farligt at have angst, var menneskeheden uddød for lang tid siden = **Alternativ tanke**

Optrapning af et angstanfald – angstens onde cirkel



Udløsende årsager til panikangst

Ofte en kombination af nedenstående

- Følsomt nervesystem/tydelige signaler fra kroppen
- Manglende viden om, hvad disse signaler skyldes, hvad kroppen kan tåle, og hvad angst kan gøre – deraf følgende katastrofetolkninger
- Stress/belastning gennem længere tid
- OBS depression!

Vedligeholdende faktorer ved panikangst

- Undgåelsesadfærd – herved misses oplevelser af at overleve de frygtede situationer; mangel på modbeviser til katastrofetankerne
- Sikkerhedsadfærd – flugt samt særlige måder at gebærde sig på i angstfremkaldende situationer får æren for, at man overlever/klarere sig igennem. Indlæring: jeg gjorde A, der skete B – dvs A forårsager B

Behandling af panikangst

- Psykoedukation – hvad kan angst IKKE gøre? Gode forklaringer på symptomerne og dermed afdramatisering.
- Klarlægning af undgåelses- og sikkerhedsadfærd
- Udfærdigelse af eksponeringshierarki
- Øvelse i at udfordre katastrofetankerne
- Gradvis eksponering for angstfremkaldende situationer
- Bevidst fremkaldelse af symptomer for at blive tryk ved dem; trække vejret gennem sugerør, løbe op og ned ad trapper mm.

Angstkurven

Angstniveau



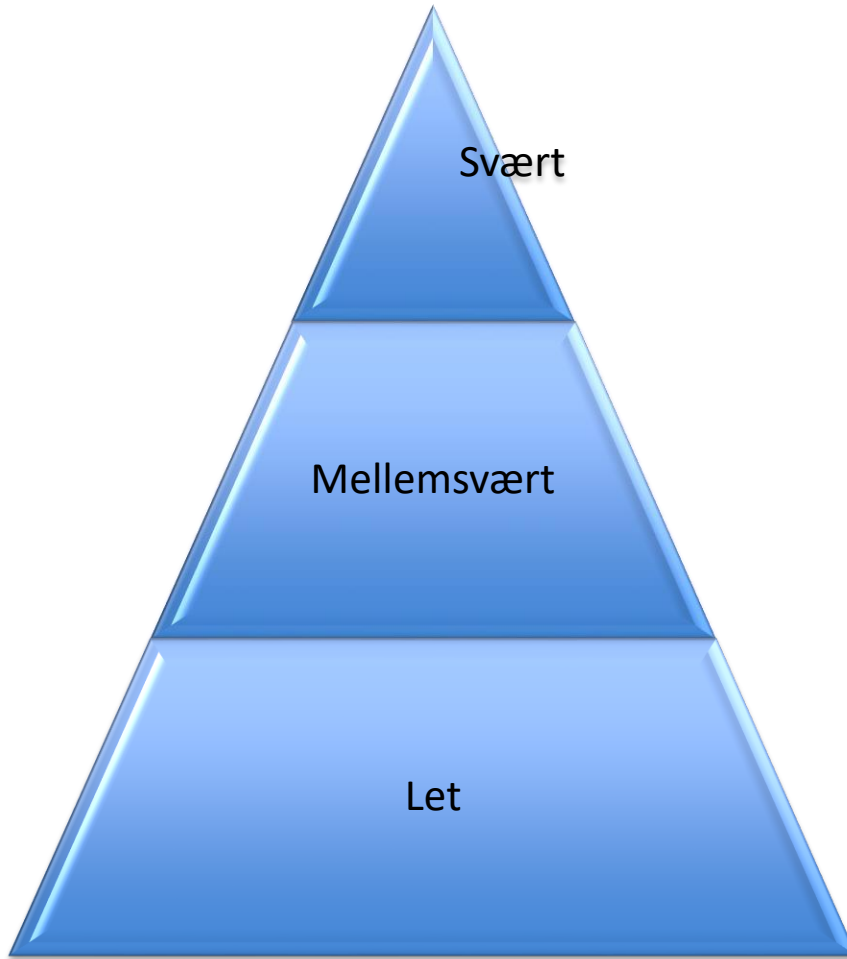
Tankeregistrering

Situation - Hvor var jeg, hvad foretog jeg mig?	Negativ automatisk tanke - hvad gik gennem mit hoved?	Krop - Hvad kunne jeg mærke i kroppen, hvordan reagerede den?	Følelser - hvordan fik jeg det?	Handling - Hvad gjorde jeg?

Tankeregistrering med alternative tanker

Situation	Negativ automatisk tanke	Følelser/krop	Alternative tanker - Hvad kunne jeg ellers tænke om situationen?	Handling

Angsthierarki



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

Tilbagefaldforebyggelse

- Sørg for, at undgåelses- og sikkerhedsadfærd er elimineret
- Vedbliv med at færdes i de fhv. triggersituationer
- Grundig psykoedukation omkring normale følelser af angst, spænding, ophidselse, nervøsitet etc, så alt ikke tolkes som angst og dermed sygeliggøres

OCD

Behandling med kognitiv
adfærdsterapi

Hvad er OCD?

- Obsessive
- Compulsive
- Disorder

- På dansk: Lidelse med tvangstanker og tvangshandlinger

Diagnostiske kriterier I

Tvangstanker (obsessioner)

“...ideer, tankebilleder eller indskydelser, som dukker op i patientens bevidsthed igen og igen på en stereotyp måde. De er praktisk talt altid pinagtigt generende, og patienten prøver ofte uden held at afvise dem. De erkendes imidlertid af patienten som hans eller hendes egne tanker, selvom de er ufrivillige og ofte i modstrid med patientens følelser.” (ICD-10, s. 104)

Diagnostiske kriterier II

Tvangshandlinger (kompulsjoner)

“...stereotyp adfærd, som gentages atter og atter. De er ikke i sig selv behagelige eller nyttige. Deres funktion er at forhindre en eller anden udefra set usandsynlig begivenhed, som befrygtes ellers at ville indtræffe, og som ofte indebærer risiko for skade udført af eller rettet mod patienten. Sædvanligvis erkender patienten denne adfærd som meningsløs eller ineffektiv og gør forsøg på at modstå den. Angst er næsten altid til stede. Hvis patienten forsøger at modstå [kompulsionerne], forværres angsten.” (ICD-10, s. 104)

Diagnostiske kriterier III

OBS:

“For at kriterierne for OCD skal være opfyldt, skal tvangssymptomerne have et omfang, så de medfører lidelse eller påvirker [personens] daglige funktioner. Endvidere skal, som det fremgår, [kompulsionerne] være uønskede af [personen]. [Personen] skal således søge at øve modstand imod dem (i hvert fald i begyndelsen).” (Thomsen, 1996, s. 9).

Eksempler på tvangstanker

- Jeg pådrager mig noget skadeligt (sygdom, gift o.lign.) og bliver syg/dør/smitter andre
- Jeg kommer til at forvolde skade på nogen - f.eks. med vold, i trafikken, med tankerne
- Jeg glemmer noget vigtigt/afgørende -f.eks. at slukke for gas, låse døren
- Jeg kommer i helvede/bliver straffet for forkerte tanker
- Jeg har lyster, jeg ikke vil have – p.t. oftest pædofili
- Jeg har ikke de rigtige følelser overfor mine nærmeste
- Jeg har i virkeligheden lyst til at skade nogen
- Særlige tal, bogstaver, symboler er heldige/uheldige
- Tvangstanker om symmetri, tællen etc.
- Jeg bliver aldrig OK, hvis jeg ikke udfører tvangshandlingerne
- Tvangstanker om parforhold

Eksempler på tvangshandlinger

- Vaske sig selv/sine ting
- Tjekke
- Tilstå/undskyld
- Mentale remser
- Erstatte "forkerte" ord/billeder mentalt
- Gentage/omgøre – ofte indtil "just right feeling"
- Tælle
- Gøre ting i bestemt rækkefølge
- Berøre på bestemt måde – evt. ledsaget af tællen eller mentale remser
- Bøn
- Ordne ting symmetrisk
- Forsøge at fremtvinge "rigtige" følelser og tanker
- Ruminering – grublerier og analyser for at finde svar
- Hoarding – ikke kunne smide ud
- Reassurance seeking

Husk!

- Tvangshandlinger kan også foregå inde bag pandebrasken!



Husk!

- Tvangstanker kan handle om, at man aldrig bliver OK igen/at man ikke kan tackle angsten/ubehaget



Altså:

Tvangstanker er det, man er bange for.

Tvangshandlinger er det, man foretager sig for at sikre sig mod det befrygtede *og* håndtere angsten.

OBS: Indholdet af tvangstanker er almenmenneskeligt og normalt
- det er ikke forekomsten af disse, der skal "helbredes" eller fjernes!

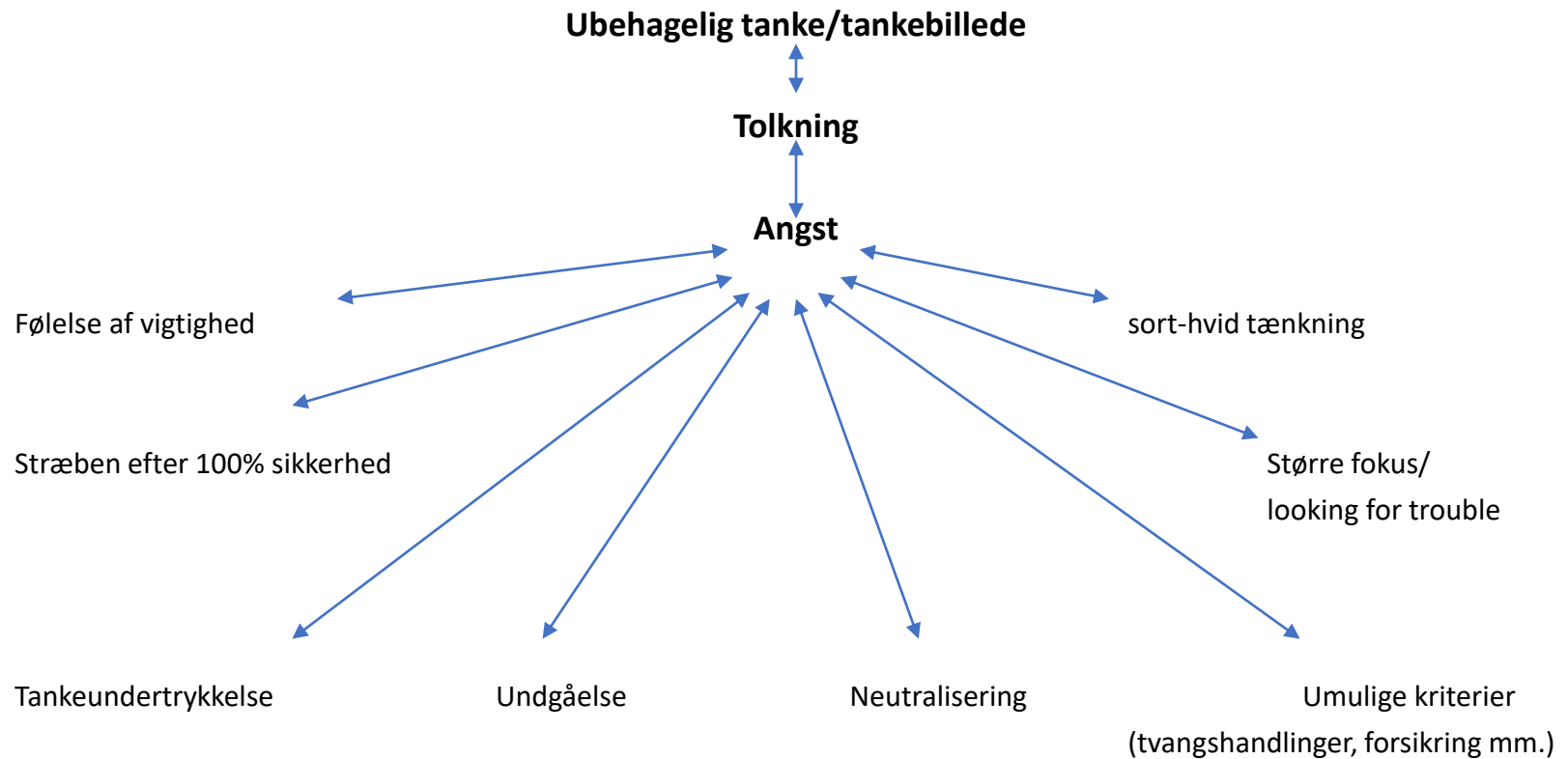
OCD og centrale begreber

- Tvangstanker = Et andet ord for negative automatiske tanker
- Tvangshandlinger = Et andet ord for sikkerhedsadfærd
- Undgåelsesadfærd oftest til stede som ved andre angstlidelser
- Samme indlæring som ved panikangst: Sikkerheds- og undgåelsesadfærd for æren for, at det ikke går galt

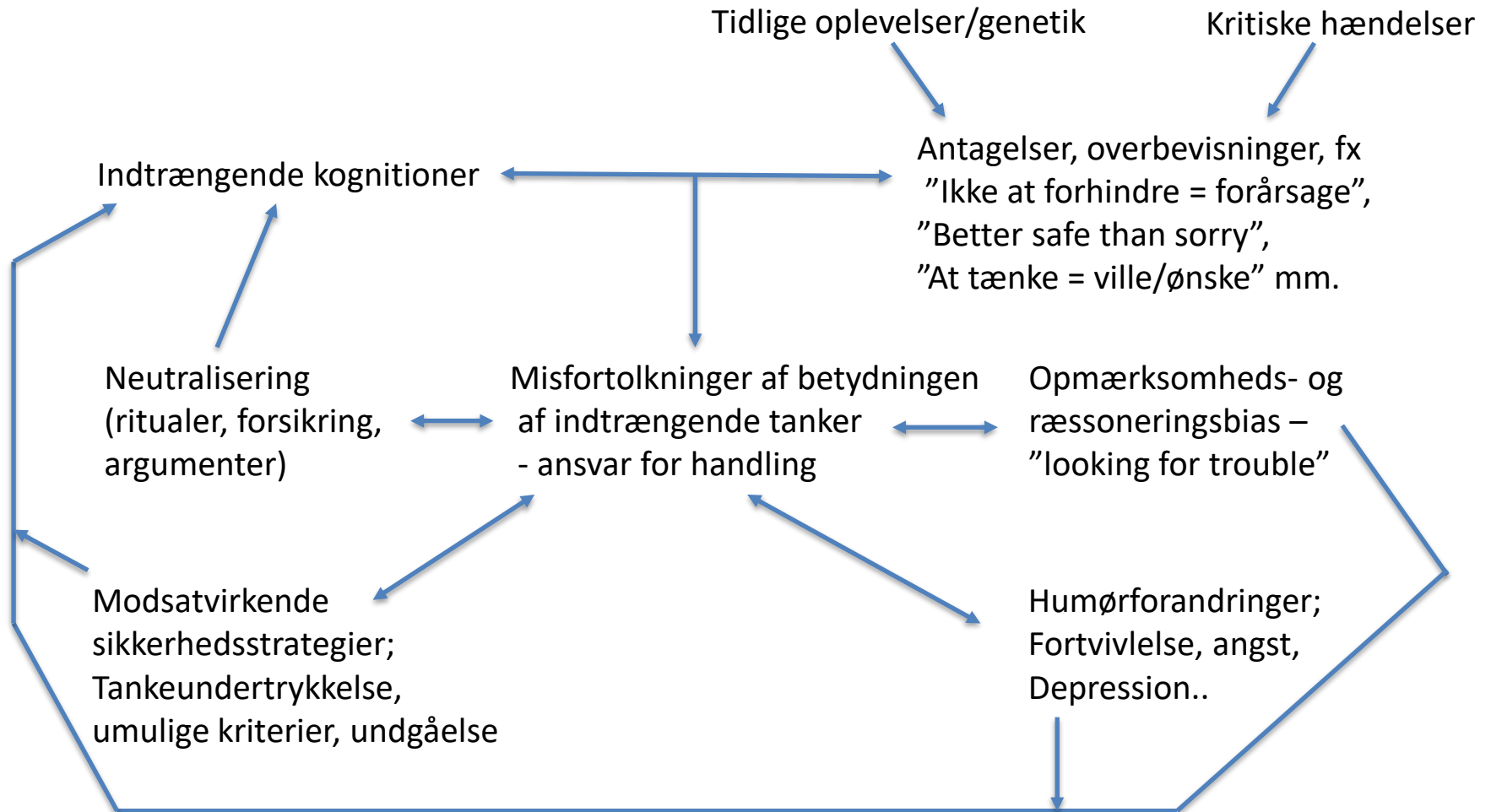
Årsager til OCD

- Genetiske faktorer – arvelig disposition
- Evt. udløsende faktorer (f.eks. undervisning om bakterier i skolen, nyhedsindslag om pædofili el.lign.)
- Bagvedliggende tankemønstre – skemata, levereregler – omkring hvordan verden hænger sammen, om ansvar og moral, om hvad tanker betyder/afslører – og hvordan man skal reagere på dem
- Sjældnere: Infektion (PANDAS)

OCD-model



OCD-model



Behandling af OCD

Kognitiv adfærdsterapi

- Psykoedukation
- Træning i at identificere og udfordre tvangstankerne med rationel tænkning
- Eksponering og response prevention – at udsætte sig for de frygtede situationer uden at udføre tvangshandlinger hvorved det indlæres, at de frygtede konsekvenser udebliver

Medicin

- SSRI-præparater – de nye antidepressiva ("lykkepiller")
- I nogle tilfælde SNRI, lavdosis antipsykotika o.a.

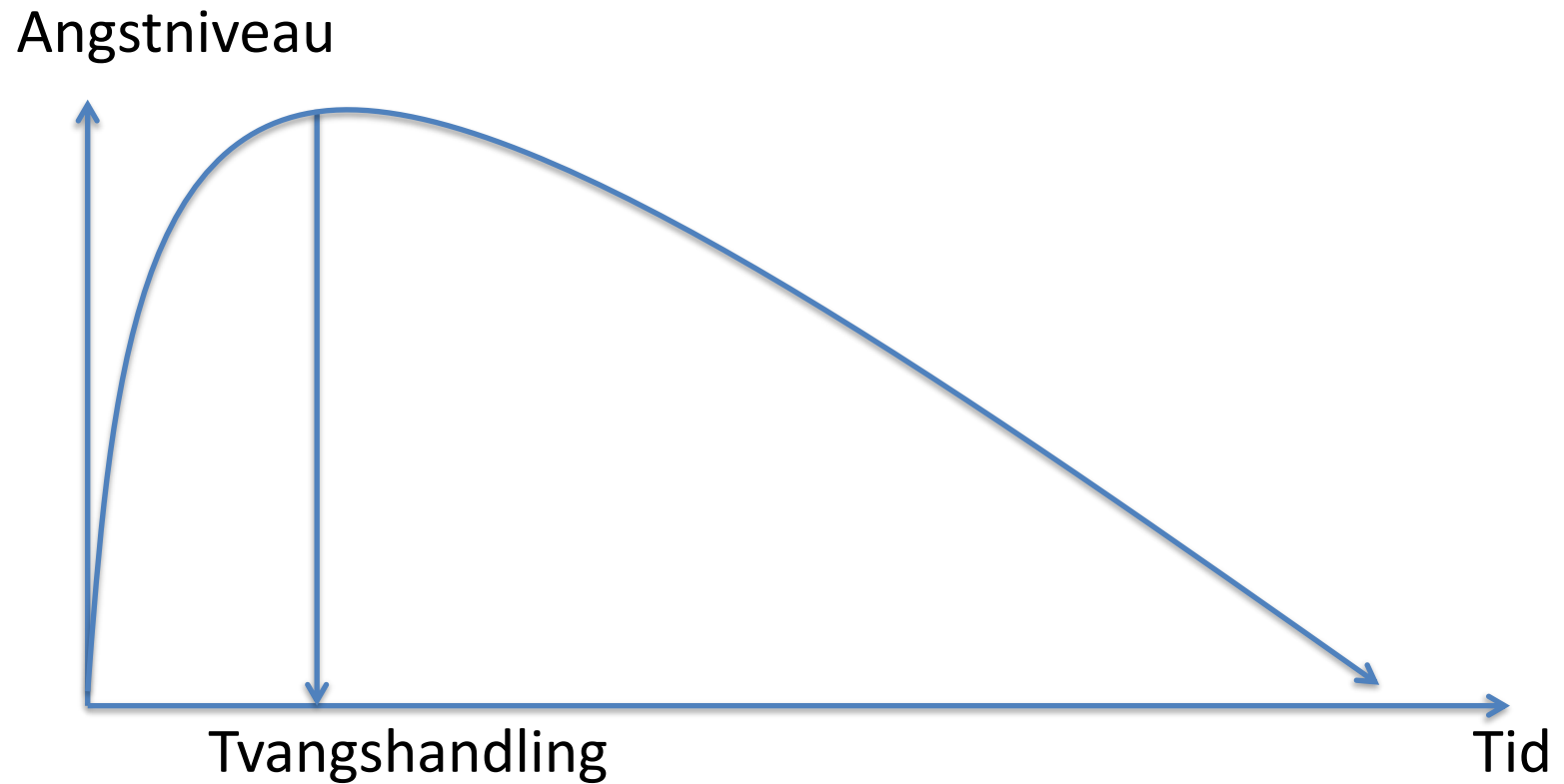
Evt. 3. bølge-metoder

- Mindfulness
- ACT
- Metakognitiv terapi

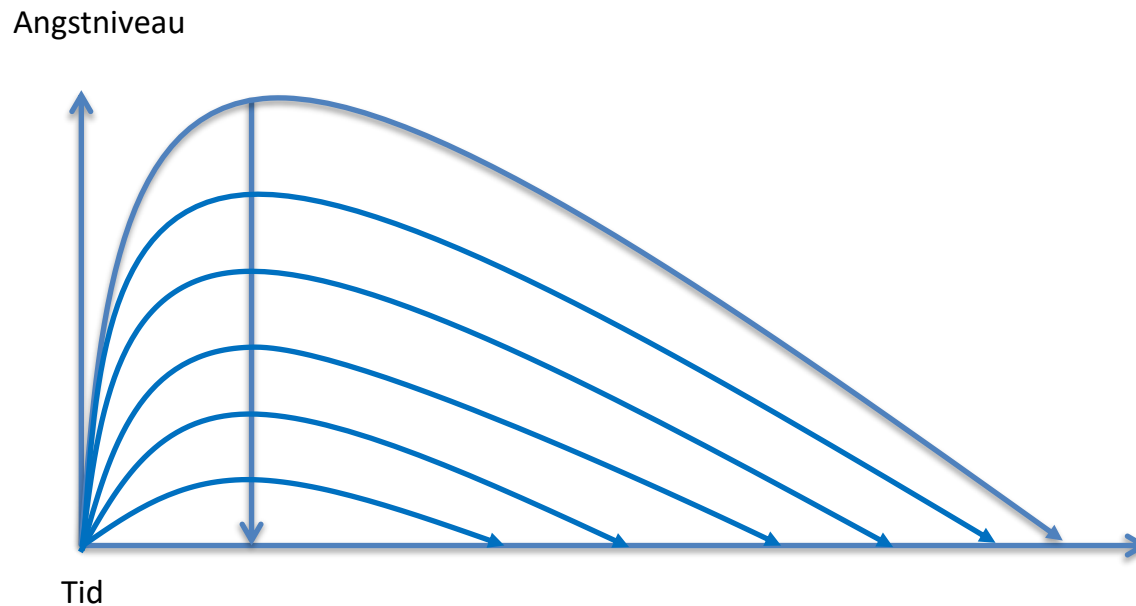
Psykoedukation

- Normalisering af tvangstankernes indhold – alle har dem!
- Normalisering af reaktionen – at sikre sig
- Angstkurven
- Find tidligere erfaringer med at have trodset angst

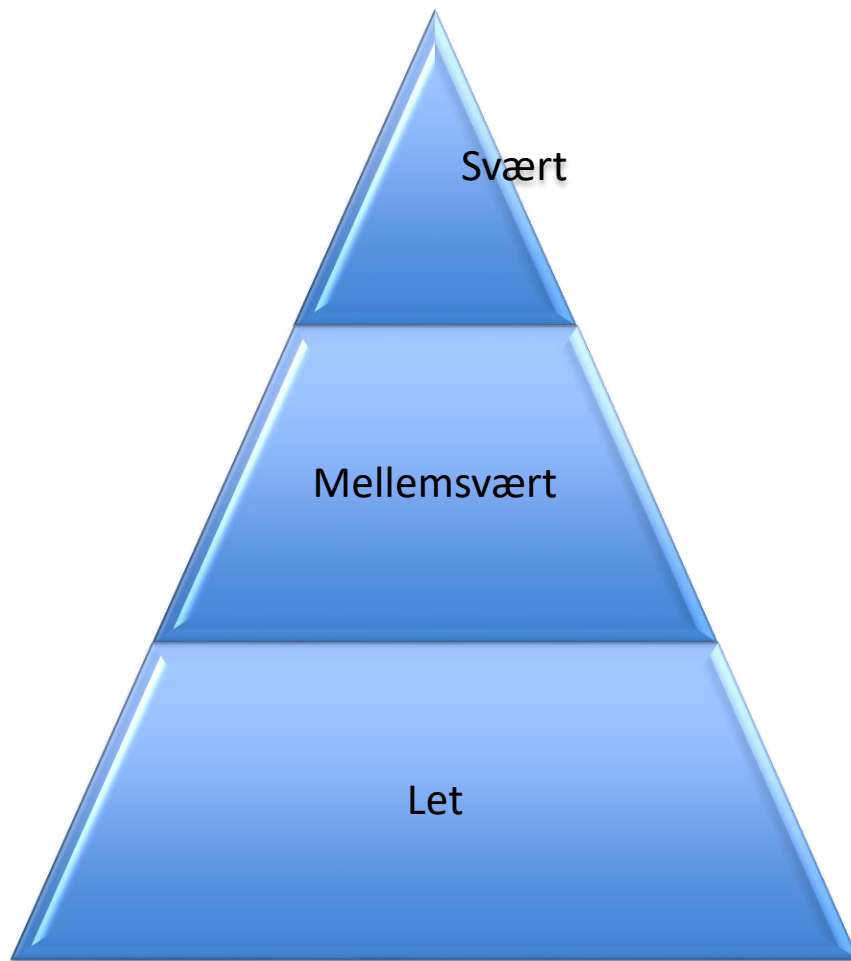
Angstkurven



Angstkurven ved eksponering



Angsthierarki



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

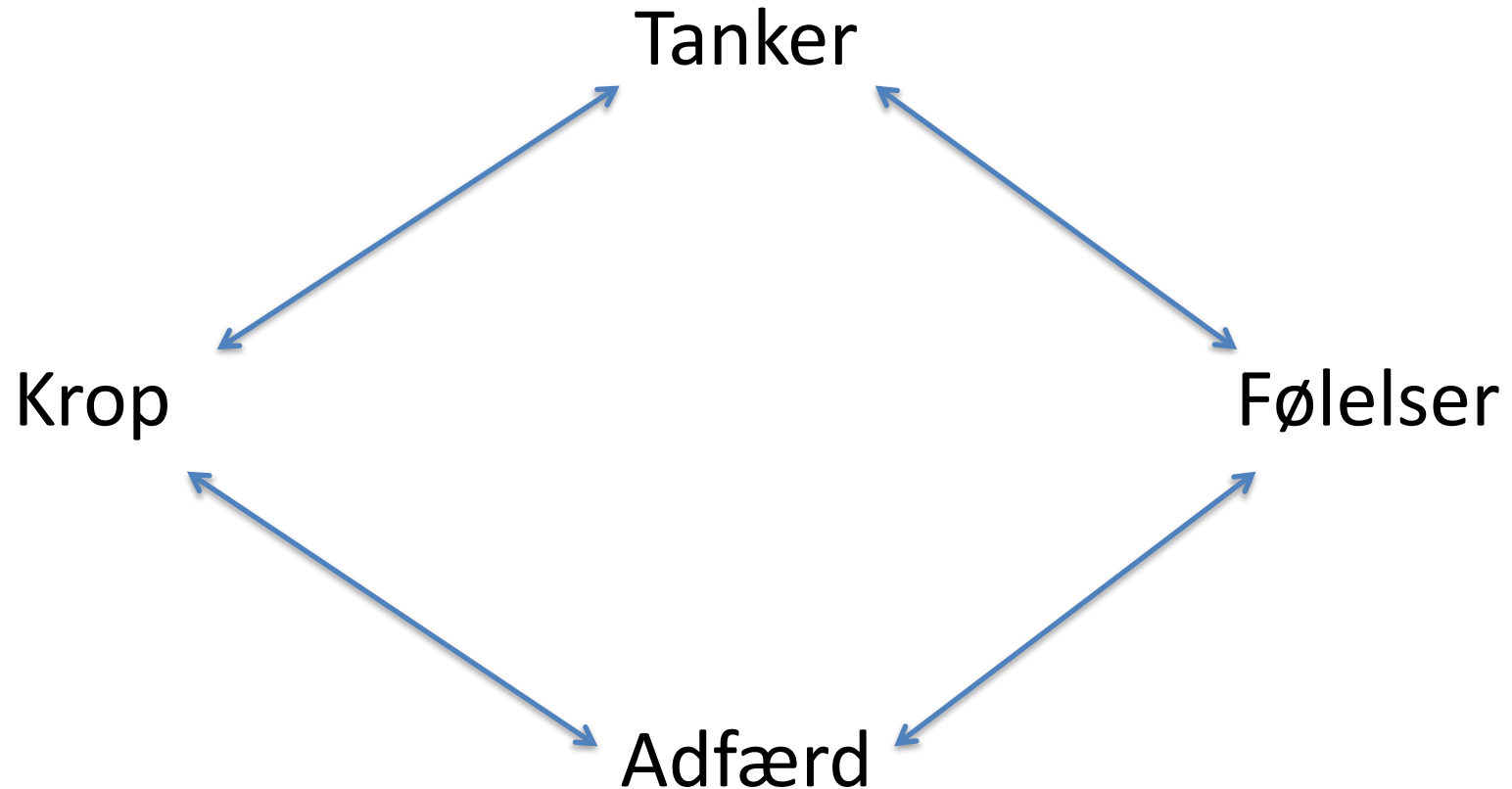
Eksempel på eksponeringshierarki

- 10 Gå uden tjek og overnatte ude
- 9
- 8 Gå uden tjek og være på arbejde hele dagen
- 7
- 6 Gå til træning uden tjek
- 5 Gå i kiosken uden tjek
- 4
- 3 Gå ned ad trappen og tilbage uden tjek først
- 2
- 1
- 0

Eksponeringskema

	13.12.	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12
Kun ét tjek af dør før sengetid							
Skrue lyd op til vilkårligt tal på TV							
Tænke dårlig tanke mens slukker lyset							
Lade lille kniv ligge fremme i nat							

Den Kognitive Diamant



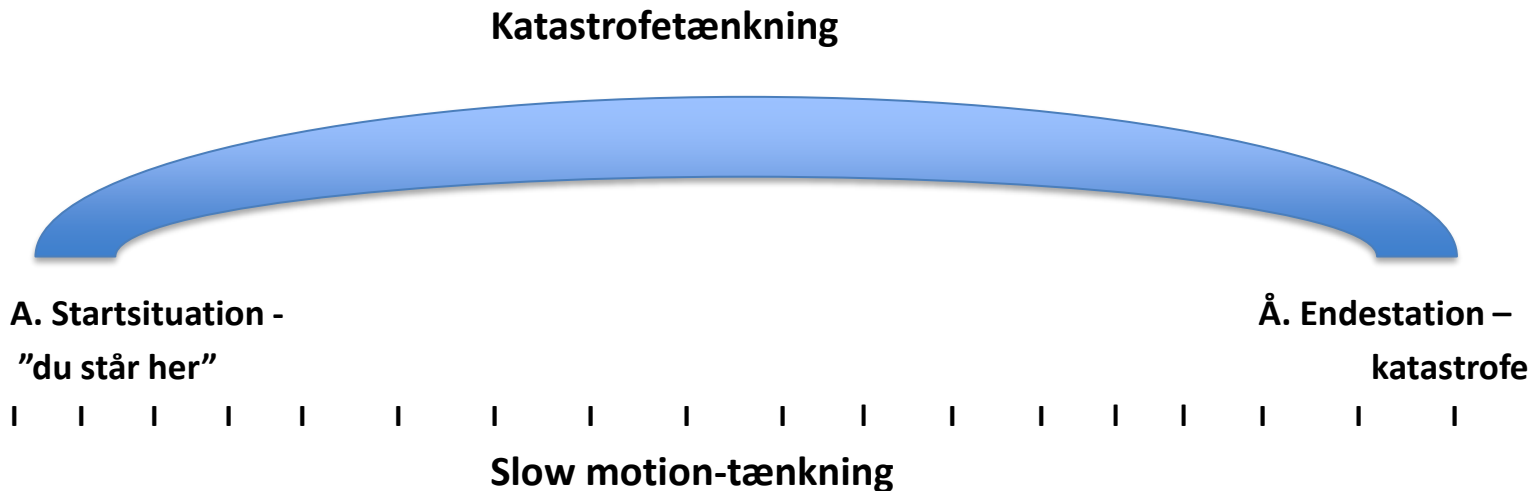
Tankeregistrering

Situation	Negativ automatisk tanke	Følelser	Handling

Tankeregistrering med alternative tanker

Situation	Negativ automatisk tanke	Følelser	Alternative tanker	Handling

Skema til estimering af sandsynlighed (slow-motion-tænkning)



Indsæt alle de mellemstationer, der skal til, for at katastrofen/det frygtede virkeliggøres.

Hvad er sandsynligheden for hver af disse hændelser?

Alle disse sandsynligheder skal ganges sammen for at finde sandsynligheden for, at det hele sker.

Brug evt. øvelsen som afsæt til at finde alternative tanker – hvad kunne der ske i stedet for?

Adfærdseksperimenter I

- Sæt god tid af til planlægningen
- Gør opgaven interessant, fornuftig og relevant
- Vær sikker på, at klienten er i stand til og villig til at samarbejde
- Rollespil situationen først, hvis der er tvivl om gennemførligheden – eller gennemfør sammen, hvis muligt
- Forudsig negative konsekvenser og planlæg, hvordan de skal håndteres

Adfærdseksperimenter II

- Identificer negative automatiske tanker og arbejd med dem forud for eksperimentet. Find alternative tolkninger af "fiasko"
- Match sværhedsgraden til klientens ressourcer
 - håndtérbar sværhedsgrad (ofte = let)
- Øg sværhedsgraden i opgaven, indtil alt er dækket
- Gentag indtil der ikke er mere angst og forbehold
- Evaluér – hvad var læringen i eksperimentet?

FREMFOR ALT: BRUG TID!!

Klassiske faldgruber

- Opgaven planlægges i sidste øjeblik – terapeutens præstationspres/panik
- Terapeuten får ikke sikret sig, at klienten forstår meningen med opgaven – klienten siger ja for at please
- Terapeuten giver forsikring (reassurance) og bliver en del af sikkerhedsadfærden
- Andre tvangshandlinger bliver gennemført i stedet for den, der droppes – tal om/forudsig dette inden; hvordan tackles angsten/ubehaget?
- Klient eller terapeut slår for stort brød op – hellere småt men godt!

Lidt om et lille forskningsprojekt - hvad oplever klienterne som faciliterende?

- Det skriftlige arbejde! Psykoedukation på tavle/whiteboard, skriftlig nedfældelse af hjemmearbejde, modeller og figurer (generelle og udfyldt med klientens oplevelser/ord), registreringsarbejde mm.
- Succesoplevelser
- Forståelse af meningsfuldhed
- Forberedelse af hjemmearbejdet
- Tillid til terapeuten

Manglende motivation/vovemod

- hvad kan man stille op?

Cost-benefit-analyse

	Alternativ 1	Alternativ 2
Fordele		
Ulemper		

Y-model

Gammel "nem" vej

Ny "svær" vej

Konsekvenser – på kort
og lang sigt

Konsekvenser - på
kort og lang sigt

Handling

Handling

Valgsituation

Tjekliste

- Er der givet tilstrækkelig psykoedukation om, at et vist angstniveau er nødvendigt?
- Har klienten forstået opgaven?
- Er opgaverne for svære? Intet er for småt!
- Er der pårørende, der arbejder imod?
Misforstået hensynstagen f.eks.
- Comorbiditet?
- Medicin?

Øvrige metoder

- Metakognitiv terapi
- Mindfulness
- ACT
- ?