



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Tunteensäätelyhäiriöt ja –taidot

Käyttäytymisterapian perusteet -koulutusohjelma

Taidot, menetelmät ja tekniikat erilaisiin psyykkisiin häiriöihin ja ongelmiin

Teemu Ryhänen
Kouluttajapsykoterapeutti (VET), käyttäytymisanalyytikko

1



DEMAND
EVIDENCE
AND
THINK
CRITICALLY

2

Agenda

1. Emootioiden perusteet ja tunteensäättely
2. Taitojen opettaminen: taitoryhmien rakenne ja strategioita ohjaamiseen
3. Taitojen opettaminen akuutissa kriisissä
 - Akuutin tilanteen protokolla, ketju ja taidot, ketjuanalyysi
4. Häiriöiden transdiagnostiset mekanismit ja hoidon kohdentaminen
5. Taitoja emotionaaliin kriiseihin
 - Tunteiden tunnistaminen, REST-taito, huomion pois siirtäminen, rentoutus ja itsensä rauhoittaminen, hyväksyntä, tunteelle altistuminen ja tietoinen hengitys
6. Taitoja ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen
 - Realistinen ajattelu, pelkojen kohtaaminen, irti huolten spiraalista
7. Psykoterapeuttisten trendien aallonharjalla: Hyväksymis- ja Omistautumisterapian työkalut emotionaalisten ongelmien hoidossa
8. Taitoja välttelyn lopettamiseen
 - Tietoisuus tähän hetkeen, koe tunteet sellaisena kuin ne ovat, vapauta itsesi pelokkaiden ajatusten tyranniasta, laajenna näkökantaasi niin, että se on suurempi kuin pelkosi, ota pieniä askelia kohti suurempaa osallistumista, ohita välttämisylykkeitä ja jatka matkaa
9. Ohjeistus potilaille kotiin viemiseksi: opittujen taitojen ylläpitäminen
10. Unified protocol (Barlow)
11. Erilaiset taidot ja muut menetelmät mm. EET (McKay & West) ja KKT:n perustekniikat
12. Käyttäytymisterapian tekniikat

3



Taitava käyttäytyminen on mitä tahansa käyttäytymistä, joka pitkällä tähtäimellä tuottaa tehokkaampaa tulosta omiin tavoitteisiin nähden kuin ongelmakäyttäytyminen.

4

Emootioiden perusteet

- Emootiot vaikuttavat toimintakykyymme ja hyvinvointiimme.
- Tilanteiden tarjoamat mahdollisuudet tai niihin liittyvät uhat herättävät meissä emootioita, jotka ohjaavat toimintaamme ja käyttäytymistämme.
- Sanapari emootio ($\approx$ tunne) viittaa sekä ympäristön emootioita aikaansaaviin ominaisuuksiin, että yksilön kognitiivisen ja neurofysiologisen toiminnan, että motorisen käyttäytymisen kokonaisvaltaiseen muutokseen (Levenson, 1999).
- Tilanteen tarjoaman mahdollisuuden tai tilanteeseen liittyvän uhan herättämää emotion kokemusta voi mitata itsearviointimenetelmien avulla, jolloin tunnetilaa kuvataan arkikielen sanojen avulla.
 - Eräs käytetyimmistä mittareista lienee David Watsonin, Lee Anna Clarkin ja Auke Tellegenin (1994) *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS- X), jonka avulla voi mitata esimerkiksi innostuneisuuden tai ärtyneisyyden tasoa.

Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal function of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 481–504.
 Watson, D. & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. Julkaisematon käsikirjoitus. University of Iowa.

5

Mitä tunteet ovat?

- Jokaisella meistä on tunteita riippumatta siitä, ovatko kaikki kosketuksissa tunteidensa kanssa tai osaavatko he pukea tunteensa sanoiksi.
- Tunteita on vaikeaa, lähes mahdotonta kontrolloida, ja moni ahdistuu yrittäessään kontrolloida tunteitaan, koska se ei pitkällä aikavälillä toimi eikä ole tarkoituksenmukaista.
- Tunteita on hyvä oppia tunnistamaan, nimeämään, hyväksymään ja kehittää sitä tapaa, miten suhtautuu tunteisiinsa sekä kuinka toimii.
- Voimme vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme tunteisiimme ja miten toimimme tunteista huolimatta.
- Tunteet sinänsä eivät ole vaarallisia, mutta jos toimimme tunteen edellyttämällä tavalla, kuten esimerkiksi vahingoitamme itseä tai toista, niin tämä toiminta voi olla vaarallista ja vahingoittaa.
- Tunteet sijaitsevat aivoissa niiden keskikerroksessa, keskiaivoissa.
- Tunteiden ytimen muodostavat monimutkainen sarja fysiologisia muutoksia kehon eri osissa. Tällaisia ovat esimerkiksi muutokset verenpaineessa, sydämen lyöntitiheydessä, elimistön lämmönsäätelyssä, verenkierrossa, hengityksrytmissä. Voimme kokea erilaisia tuntemuksia, kuten ahdistuneena ollessamme sydämentykytystä, vatsanväänteitä, jalkojen heikotusta, vapisevat kädet, kämmenten hikoaminen. Nämä fyysiset muutokset valmistavat meitä toimimaan (vrt. ihmisen evoluutio).

Bob Stahl & Elisa Goldstein (2010). Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Basam Books.
 Russ Harris (2012) suom. Arto Pietikäinen. Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Duodecim.

6

Mitä tunteet ovat?

- Tunteisiin liittyy mielihaluja, kuten ahdistuneena usein halu juosta pakoon tai lopettaa se, mitä on juuri tekemässä.
- Taipumus toimia jollain tietyllä tavalla (toimintayllyke), kuten ahdistuneena ollessa taipumus liikehtiä levottomasti tai puhua nopeasti.
- Tunteet muistuttavat säätilaa – ne ovat aina läsnä ja vaihtelevat jatkuvasti. Ne heikkenevät ja voimistuvat yhtämittaa heikoista voimakkaisiin, miellyttävistä epämiellyttäviin, ennustettavista ennakoimattomiin.
- Mieliala kuvastaa sitä yleistä tunnetta, joka kestää tietyn ajan.
 - Käsite ”tunne” puolestaan viittaa tarkkaan tunteen tuntemisen jaksoon, jolla on erottuvat ja tunnistettavat ominaispiirteet.

7

Miten tunteet syntyvät? Tunteen kokemisen kolmen vaihetta ovat:

- Vaihe yksi: **merkittävä tapahtuma**
- Tunteen laukaisee jonkinlainen merkittävä tapahtuma.
 - Se voi olla sisäinen kokemus, kuten ahdistava muisto, kivulias kehon tuntemus tai epämiellyttävä ajatus.
 - Laukaisijana voi toimia myös ulkoinen tapahtuma, jonka voit nähdä, kuulla, haistaa tai maistaa tai jota voit koskettaa. Aivosi rekisteröivät tapahtuman ja varoittavat sinua siitä, että se on tärkeää.

8

Miten tunteet syntyvät? Tunteen kokemisen kolmen vaihetta ovat:

- Vaihe kaksi: **valmistautuminen toimintaan**
- Aivot ryhtyvät arvioimaan tapahtumaa: onko se hyvä vai huono, hyvää tekevä vai sinua vahingoittava?
- Samaan aikaan aivot alkavat valmistaa kehoasi toimintaan: joko lähestymään tai välttämään kyseistä laukaisijaa. Tässä vaiheessa ei vielä voida erottaa mitään tiettyä tunnetta sanan varsinaisessa merkityksessä.
- Jos aivot arvioivat tilanteen uhkaavaksi, niin taistele tai pakene –reaktio aktivoituu ja kehosi valmistautuu joko hyökkäämään tai pakenemaan. Jos sen sijaan aivomme arvioivat tilanteen mahdollisesti myönteiseksi, keho valmistautuu menemään sitä kohti ja tutustumaan siihen. Samalla kun kehomme valmistautuu toimintaan, koemme erilaisia tuntemuksia ja mielihaluja.

9

Miten tunteet syntyvät? Tunteen kokemisen kolmen vaihetta ovat:

- Vaihe kolme: **”mieli” astuu kuvaan mukaan**
- Tässä vaiheessa ”mielemme” alkaa liittää merkityksiä kehossamme tapahtuviin muutoksiin. Se antaa esimerkiksi tuntemukselle tai mielihalulle nimilapun, kuten turhautuminen tai ilo tai tuntuu kurjalta.
- Se, mitä mielemme kertoo meille noista tuntemuksista, vaikuttaa merkittävästi siihen, miten suhtaudumme niihin.
 - Kuvitellaan vaikka kaksi ihmistä ajamaan vuoristoradalla. Toinen heistä on kauhuissaan ja toinen iloissaan. Molemmat voivat aistia samanlaisia fyysisiä muutoksia (adrenaliinitaso kohoaa, verenpaine kasvaa), samoja fyysisiä tuntemuksia kehossaan (vatsan vellomista, sydämen jyskytystä) ja saman mielihalun huutaa, mutta silti heidän subjektiiviset kokemuksensa tilanteesta ovat hyvin erilaisia sen mukaan, mitä heidän mielensä kertoo heille. Toisen mieli sanoo ”tämä on hauskaa” ja toisen ”tämä on vaarallista!” Voit varmaan arvata, kumpi heistä on kauhuissaan ja kumpi nauttii.
- Samalla tavalla toisen esiintyjän ramppikuume on toisen esiintyjän adrenaliiniruiske. Molemmat esiintyjät kokevat samat tuntemukset (sydän hakkaa, jalat vapisevat jne.), mutta heidän mielensä tulkitsevat nuo tuntemukset hyvin eri tavalla.

10



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Tunteensäätely

Terve tunteiden käsittely

Mikä menee pieleen?

Toimivan tunnesäätelyn edellytykset

11

Tunteiden säätely

- Tunnesäätely on kyky huomata tunteensa ja hallita omaa toimintaansa voimakkaidenkin tunnetilojen vallassa.
- Tunteiden säätely estää epäasianmukaisen käyttäytymisen voimakkaaseen negatiiviseen tai positiiviseen tunteeseen.
- Tunteiden säätely vaikuttaa tunteeseen liittyvän fysiologisen tilan muuntumiseen.
- Tunteiden säätely mahdollistaa huomion suuntaamisen tavoitteelliseen käyttäytymiseen.
- Huom. ero: tunteiden säätely – kontrolli
 - Kontrolloinnissa pyritään pitämään tunne pois

12

Terve tunteiden käsittely

- Tapahtumaan “törmääminen” → primaari tunneväste
- Primaaritunteen havaitseminen ja salliminen
- Tunteen kohtaaminen kiinnostuneena ja itseä validoiden
- Toiset validoivat, tarjoavat apua ja tukea
- Ongelmanratkaisu, jos tarpeen
- Virittyneisyys laskee (luonnollinen kulku)
- Elämän jatkuminen, “negatiivisten” asioiden vastapainona “positiivisia”
- “Törmääminen” uudelleen, ja uudelleen...

13

Mikä menee pieleen?

- Liian paljon suuria negatiivisia “törmäyksiä” (liian vähän positiivisia) ja/tai erittäin suuri haavoittuvuus
- Lisääntyvä tilanteiden välttäminen, primaaritunteiden/reaktioiden sivuuttaminen (tukahduttaminen, itse-invalidaatio)
- Tuomitsevuus toisia tai itseä kohtaan
- Sekundaaritunteeseen hyppääminen
- Toiset invalidoivat, lisäävät vaatimuksia
- Primaari- tai sekundaaritunteeseen juuttuminen
- Säätelemättömyys... → avuttomuus, lisääntynyt haavoittuvuus jne.
→ prosessi kiihtyy

14

Toimivan tunnesäätelyn edellytykset ovat:

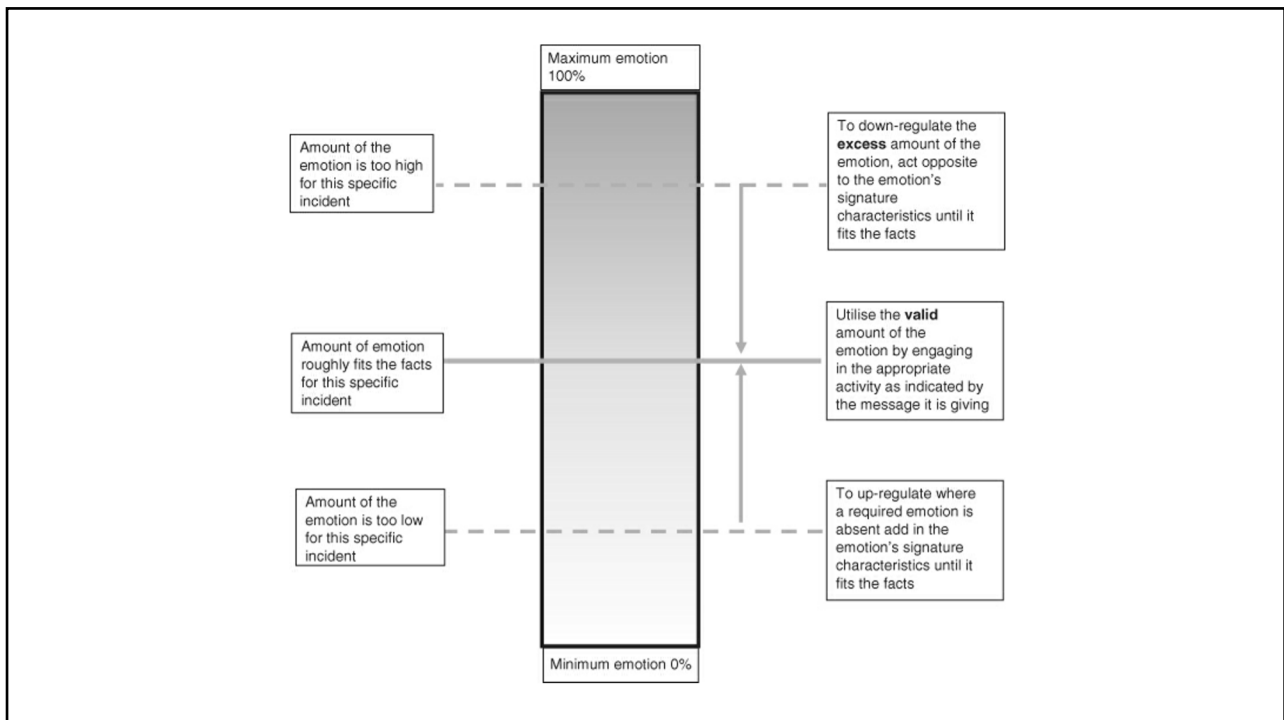
1. Pystyy luopumaan epätarkoituksenmukaisesta käyttäytymisestä, jonka voimakas tunne aiheuttaa, esim. ei lyö, vaikka on vihainen.
2. Pystyy selviytymään tunteen fysiologisista vaikutuksista, esim. lopettaa hyperventilaation.
3. Suuntaa tarkkaavaisuutensa johonkin muuhun kuin voimakkaan tunteen herättävään asiaan.
4. Kokoaa itsensä ja toimii ei mielialasta riippuvan tavoitteen mukaisesti, esim. hoitaa asiansa loppuun vastoinikäymisistä huolimatta.

15

Puutteellinen tunnesäätely johtaa:

1. Ongelmakäyttäytymiseen
 - Voimakkaan tunteen ohjatessa havaitsemista ja muistia henkilö toimii tunne-pohjaisesti välittömien tavoitteiden pohjalta eikä pysty huomioimaan pitkän aikavälin tavoitteita.
2. Minäkäsityksen häiriöön
 - Epävakaat tunteet johtavat kokemisen ja selviytymisen ennalta-arvaamattomuuteen, joka vaikeuttaa vakaan minäkäsityksen muodostumista.
3. Kaoottisiin ihmissuhteisiin
 - Yhteistoiminnassa muiden ihmisten kanssa on tärkeää osata säädellä tunteitaan ja hillitä impulssejaan.

16



17



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Taitojen opettaminen- taitoryhmien rakenne ja strategioita ohjaamiseen

Uuden taidon oppimisen vaiheet

Taitojen opettaminen ryhmässä tai yksilöllisesti

18

Taitoryhmien rakenne ja strategioita ohjaamiseen

- Taitoharjoittelulla on pitkät perinteet psykiatristen häiriöiden hoidossa.
 - Mm. Libermanin: Social Skills Training (SST) skitsofrenian hoidossa. Status: Strong Research Support (APA, div-12)
- Ryhmänohjaajat ovat OPETTAJIA, jotka luovat validoivan, vahvistavan ja kuvailevan oppimisympäristön.
 - Opetta innostuneesti, sitoutuneesti ja käytä paljon henkilökohtaisia esimerkkejä.
 - Ryhmässä voi olla humoristinen ja kepeä ilmapiiri.
 - Käytä metaforia ja esimerkkejä muilta vahvistaaksesi taitojen oppimista.
 - Käytä paljon valko- tai fläppitaulua. Kirjoita sinne kotiharjoitteluohjeet, avainsanoja.
 - Ryhmän toinen ohjaaja voi mallintaa taitoja sekä huomauttaa periaatteista käyttäytymisen taustalla samalla kun pääohjaaja opettaa.

19

Miksi taitoharjoittelua?

- Käyttäytymisterapiassa ajatellaan, että monet mielenterveyden ongelmista kärsivien vaikeuksista johtuvat *taitopuutoksista*.
- Taidot ovat ratkaisu: passiivisesta avun pyytäjästä aktiiviseksi oman elämän toimijaksi.
- Tärkeää, että potilas liittyy voiminnan korjaantumisen omaan toimintaansa.
- Käyttäytymisterapiassa taidot ymmärretään toimintoina, jotka auttavat potilasta pääsemään *tavoitteisiinsa*.

20

Käyttäytymiset, joita pyritään vähentämään

- Päihteiden väärinkäyttö ja riippuvuus
- Fyysinen ja verbaalinen aggressiivisuus
- Itsetuhoinen käyttäytyminen ja itsemurha
- Syömiskäyttäytymisen ongelmat
- Paniikkikohtaukset ja –tuntemukset
- Sosiaalisten tilanteiden välttely
- Emotionaaliset purkaukset
- Perheen tai lähiympäristön ”loppuun polttaminen”
- Kaikenlainen välttely- ja pakokäyttäytyminen (ahdistuneisuus ja masennus)

21

Uuden taidon oppimisen vaiheet



22

1. Taidon hankkiminen

- Taitoharjoitteluryhmässä, mutta myös yksilöterapiassa ketjuanalyysin yhteydessä
 - Nivo taidon oppiminen potilaan tavoitteisiin
 - Instruktio: mitä tehdä, milloin tehdä, miten tehdä
 - Demonstrointi ja mallitus: kokemuksellinen oppiminen
 - Yhteinen alustava harjoittelu terapiaistunnossa
 - Välitehtävät

23

2. Taidon vahvistaminen

- Erityisesti kahdenvälisesti, yksilöterapiassa tai kriisipuhelun aikana
 - Harjoittelu (mielikuvaharjoitukset, rooliharjoitukset)
 - Terapeutin vahvistaminen
 - Lohdutusta, rauhoitusta, validaatiota, huomion suuntaamista, sopivaa mitoitusta
 - Valmennusta ja korjaavaa palautetta (myös taitamattomien vaihtoehtojen pysäyttämistä)
- Joskus ryhmässä saatetaan käyttää vertaisvahvistusta
- Positiivisten seurausten huomaaminen vahvistajana
- Graafinen kuvaus tai data vahvistajana

24

3. Taidon yleistäminen

- Sekä kahdenvälisesti että tosielämän tilanteissa, fyysisesti terapeutista erillään
 - Yleistämisen suunnittelu terapeutin kanssa:
 - Mitä potilas tarvitsee selviytyäkseen tulevasta viikosta?
 - Luo siltoja terapiassa opitun käyttäytymisen ja itsenäisen käyttäytymisen välille
 - Tarjoa tarvittaessa puhelintukea potilaan yleistäessä uutta taitoa elämäänsä
 - Välitehtävät
 - Perheistunnot tarvittaessa

25

Taitojen opettaminen ryhmässä (tai yksilöllisesti)

- Miltä taito näyttää (mitä teen silloin kun toimin taitavasti), minkä käyttäytymisen se korvaa, kuinka pitkään sitä pitää harjoittaa tai harjoitella, miten taitoa voi varioida?
- Hyödynnä toistoja.
- Luo eläviä kuvia: käytä esimerkkejä, tarinoita ja metaforia.
- Oppimistyyli: erit. kokemuksellinen oppiminen (respondentti ja operantti oppiminen) mutta myös havainnoimalla oppiminen sekä ohjeistuksista oppiminen
- Käytä kirjallista materiaalia, jos se edistää oppimista.
- Nimeä taitoja jatkuvasti
 - tärkeää terapian yhtenäisyyden ja jatkuvuuden kannalta
- Harjoittele ja harjoita itse taitoja.

26

Erityisen tärkeitä strategioita ryhmänohjaajille

- Ongelmanratkaisu
 - Tavoitteena, että potilaat oppisivat näkemään ja määrittelemään ongelmalliset tilanteet ratkaistavina ongelmina.
- Käyttäytymisanalyysi
 - Ohjaajien ensimmäisiä tehtäviä on opettaa ryhmäläisiä kuvailemaan tapahtumia vaihe vaiheelta ja johdatella ryhmäläisiä käyttämään ketjuanalyysiä
- Opettaminen
- Ratkaisun analysoiminen
- Sitoutuminen
 - Taitojen harjoittelussa potilaan täytyy sitoutua taitojen harjoitteluun ja ryhmän sääntöihin jokaisen moduulin osalta aina uudelleen.
 - Sitoutumisen apuna käytetään potilaan terapialle asettamia tavoitteita.
- Validaatio

27

Kotitehtävien antaminen ryhmässä

- 5-10 min ryhmäkerran lopussa
- Juuri opetettuun taitoon liittyen
- Kuvataan haluttu toiminta konkreettisesti
 - Ei esim. ”havainnoikaa tuomitsevia ajatuksia”
 - Vaan: ”Joka ilta 5 min havainnoikaa, minkälaisia tuomitsevia ajatuksia itseä kohtaa on päivän aikana ollut. Kirjatkaa ajatukset ylös siten, että kirjaatte jokaisen ajatuksen eteen ”Minulla on sellainen tuomitseva ajatus, että...”.
- Jos tuntee ryhmäläiset ja heidän ongelmansa hyvin, voi harjoittelun ”räätälöidä” kullekin sopivaksi
 - Esim. ”Missä näistä havainnointi-taidoista tarvitset eniten harjoitusta? Ok, kirjaa päivittäin ylös, mitkä toiminnot päivän aikana ovat vieneet sinua kohti elämäntavoitteita, mitkä pois niistä.”

28



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Taitojen opettaminen akuutissa kriisissä

Akuutin tilanteen protokolla
Ketju ja taidot

29

Taitojen opettaminen akuutissa kriisissä

- Kun potilas näyttää olevan vastaanotolla tai osastolla (emotionaalisessa) kriisissä, häntä autetaan ensin tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan ja vasta sen jälkeen pyritään löytämään järkevä suunnitelma tilanteeseen.
- Jos potilaalla on ajatuksia tai impulsseja vahingoittaa itseään, arvioidaan itsemurhariski.
- Hoitaja tai terapeutti varmistaa aina, että potilaan tarvitsema apu on mennyt perille ja hän on turvassa.
 - Hoitaja muistuttaa potilasta yhteisestä tavoitteesta eli henkeä uhkaavan käyttäytymisen vähenemisestä.
 - Toisaalta hoitaja varmistaa, että interventiot eivät vahvistaisi potilaan itsetuhokäyttäytymistä.

30

Akuutin tilanteen protokolla

- Pyydä potilasta rauhoittumaan esim. hengittämällä pari kertaa syvään
- Mikä on ongelma?
- Mikä on tämän hetkinen tunne?
- Pyydä potilasta hakemaan taito-materiaalia (Viisas Mieli –kirja, ryhmissä saatu materiaali jne.)
- Kysy, mitä taitoja potilas on jo kokeillut
- Kysy, mikä on auttanut aiemmin
- Kysy, haluaako potilas ratkaista jotenkin ongelman vaiko käyttää ahdingonsietotaitoja
- Pyydä potilasta valitsemaan itselleen materiaalista kolme taitoa, joita kokeilee
- Pyydä potilasta soittamaan myöhemmin uudelleen kun on kokeillut taitoja.

31

Ketjuanalyysi

1. Kuva ongelmakäyttäytymisen.
2. Kuva tapahtuma, joka käynnisti ongelmallisen käyttäytymisen ketjun.
3. Käy läpi sellaiset seikat ennen laukaisevaa tapahtumaa, jotka mahdollisesti vaikuttivat siihen, että olit tavallista haavoittuvaisempi laukaisevalle tapahtumalle (fyysinen sairaus, väsymys, nälkä, alkoholin tai huumausaineiden käyttö, stressaavat tapahtumat, voimakkaat tunteet, aikaisemmat vaikeat tapahtumat).
4. Kuva tarkasti kaikki mahdolliset linkit ketjussa, jotka johtivat tapahtumasta ongelmakäyttäytymiseen. Tähän voi sisältyä useita linkkejä. Linkkeinä voi olla teot tai asiat, joita teit, ajatukset tai uskomukset, joita tuli mielesi, erilaiset tunteet ja tuntemukset tai tapahtumat ympäristössä ja se, mitä muut tekivät.
5. Käy läpi ongelmallisen käyttäytymisen seuraukset.

32

Ketjuanalyysi ja tarvittavat DKT-taidot

Emotionaaliset komponentit	Säätelyn strategiat	DKT taidot
1. Emotionaaliseen haavoittuvuuteen liittyvät tekijät	Haavoittuvuustekijöiden hallinta (joko biologiset tai kontekstualisointi)	- Muutetaan biologista sensitiivisyyttä (PLEASE taito) - Positiivisten tunteiden tekeminen - Itsensä päteväksi tunteminen - Hallinnan harjoittelu mielikuvissa (covert rehearsal)
2. Tilanne (emotionaalinen vihje)	Tilanteiden valikointi Tilanteiden muuttaminen	- Ongelmanratkaisu - Tehokkaan vuorovaikutuksen taidot (Tietoisuustaidot vaikutteiden huomaamiseen)
3. Huomion kiinnittyminen	Huomion laajentaminen	- Huomion poissiirtäminen - Kriisistä selviytymisen taidot (Tietoisuustaidot)
4. Arviointi tai tulkinta	Kognitiivinen muutos	- Faktojen tarkistus - Todellisuuden hyväksyntä (Tietoisuustaidot)
5. Biologinen tai kokemuksellinen reagointi	Biologinen muutos	- Fysiologian muuttaminen (TIPP taidot) - Itsensä rauhoittaminen - Puolihymyily ja avoimet kädet (Tietoisuustaidot)
6. Ilmaisun tai toiminta	Ilmaisun tai toiminnan muuttuminen Vaihtoehtoinen käyttäytyminen	- Päinvastoin toimiminen (Tietoisuustaidot)
7. Emotionaaliset jälkiseuraukset (ml. emotioista tietoisena oleminen)	Emotionaalinen prosessointi	- Tunnista ja luokittele tunteet (Tietoisuustaidot)

33



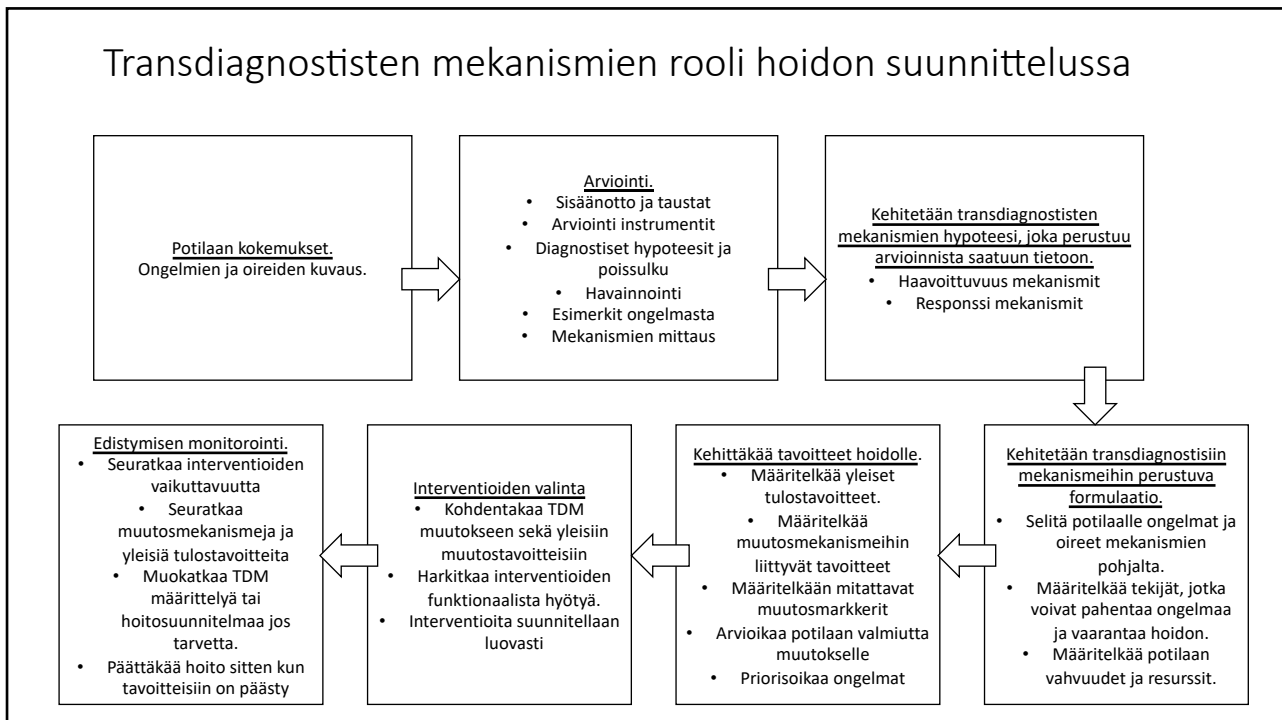
WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Häiriöiden transdiagnostiset mekanismit ja hoidon kohdentaminen

Transdiagnostisten mekanismien rooli hoidon suunnittelussa

34

Transdiagnostisten mekanismien rooli hoidon suunnittelussa



35

Transdiagnostiset mekanismit

Haavoittuvuus mekanismit

1. Neurofysiologinen haavoittuvuus
 - Puutteita mm.
 - Elimistön aktivaation säätelyssä ja inhibitorisessa kontrollissa
 - Toiminnanohjauksessa
 - Informaation prosessoinnissa, muistiin tallentamisessa ja sieltä palauttamisessa
 - Tunteiden säätelyssä
 - Uni-valvorytmin säätelyssä
2. Opetut responsit
 - Respondentti ehdollistuminen
 - Operantti ehdollistuminen
 - Mallin kautta oppiminen

Responssi mekanismit

1. Kokemuksellinen välttely
 - Välttely ja pakostrategiat
 - Turvallisuuden hakeminen
 - Vakuuttelujen hakeminen (varmistelu)
 - Kompulsiot
 - Aktiivinen, tilannekohtainen välttely
 - Kognitiivinen välttely
 - Ajatusten kontrollointi
 - Ajatusten tukahduttaminen
 - Huoliajatukset (funktionaalisesti, peittää alle)
 - Interoseptiivinen (somaattinen) välttely
 - Emotionaalinen välttely
 - Emootioiden provosoimat käyttäytymiset

36

Transdiagnostiset mekanismit

Haavoittuvuus mekanismit

3. Kokonaisvaltaiset uskomukset
 - Negatiiviset skeemat
 - Metakognitiiviset uskomukset
4. Spesifit kognitiiviset uskomusjärjestelmät
 - Ahdistusherkyys
 - Kokonaisvaltainen kontrolli
 - Epävarmuuden sietäminen
 - Maladaptiivinen perfektionismi
 - Arvostelun pelko
 - Negatiivinen orientoituminen ongelmiin
 - Korostunut vastuullisuus ja uhan arviointi
 - Lisääntynyt herkkyys sairauksille ja vammoille
5. Moniulotteiset järjestelmät
 - Ahdingon sieto

Responssi mekanismit

- Kognitiivinen virhetulkinta
- Huomion kohdentamisen ongelmat
- Olettamusten virhepäätelmät
 - Internalisointi (itseä kohtaan hyökkääminen)
 - Eksternalisointi (toisia kohtaan hyökkääminen)
- Toistuva negatiivinen ajattelu
 - Huoliajatukset (prosessinomaisesti)
 - Ruminaatio, märehtiminen
 - Jälkiviisastelu (post-event processing)

37

Miltä käyttäytymisterapiasessio näyttää?

- Terapeutti kuuntelee asiakasta aktiivisesti, osoittaa empatiaa, on aito ja on ehdottoman arvostava ja asiakasta huomioiva.
- Terapeutti suunnittelee agendan tapaamiselle yhteistyössä asiakkaan kanssa.
 - Voi olla, että terapian alkuvaiheessa tai pre-treatment vaiheessa on tehty jonkinlainen lista tai päätös niistä ongelmista, joihin terapiassa keskitytään tai puututaan. Tällainen voi olla hoidon kohteiden hierarkia (DKT) tai perinteinen ongelmaluettelo. Kapea-alaisissa ongelmissa esim. fobiat, paniikkihäiriö tai OCD, tällaista kohdennusta ei välttämättä tarvita. Itsemonitorointi esim. Viikkokortti tai oirepäiväkirja on olennainen osa häiriöiden ja ongelmien vaikeustason ja hoidossa edistymisen arviointia sekä itse hoitoa.
- Terapeutti käy läpi potilaan tapahtumia edellisen session jälkeen.
 - Tässä läpikäynnissä painotus on etenkin asiakkaan suorittamissa kotitehtävissä ja uuden käyttäytymisen opettelussa.
- Terapeutti käyttää paljon kehuja, onnittelee asiakasta edistymisistä ja huomioi hänellä esiintyvän (edistymisestä kertovan) uuden käyttäytymisen.
- Terapeutti ja asiakas keskusteleval agendalla olevasta ongelmasta, se piirteistä ja esiintymisestä ja hajottavat sen kognitiiviseksi, emotionaaliseksi ja motoriseksi käyttäytymiseksi.
- Terapeutti käyttää psykoedukaatiota auttaakseen asiakasta ymmärtämään ongelmaa ja miksi se esiintyy.
 - Tässä kohtaa voidaan analysoida tarkemmin ongelmaan vaikuttavia tekijöitä ja ongelman eskaloitumista.
 - Ketjuanalyysi, A-B-C –analyysi, SORKC – analyysi, funktionaalinen analyysi, resurssi analyysi
- Terapeutti ja asiakas työskentelevät yhteistyössä kehittääkseen strategian tai harjoituksen, jonka tarkoitus on auttaa edistymään ongelman suhteen.
- Terapeutti käyttää aikaa varmistuakseen, että asiakas ymmärtää ja hyväksyy ongelman tämän hetkisen määritellyn tilan ja interventiot.
- Terapeutti suunnittelee uudet kotitehtävät asiakkaalle seuraavaan tapaamiskertaan asti hoidon jatkumiseksi.

38



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Taitoja emotionaalisiin kriiseihin

1) Tunteiden tunnistaminen, 2) REST-taito, 3) huomion pois siirtäminen, 4) rentoutus ja itsensä rauhoittaminen, 5) todellisuuden radikaali hyväksyntä, 6) tunteelle altistuminen ja tietoinen hengitys

39

Tunteiden tunnistaminen

- Opetellaan tunnistamaan ensisijainen tunne ahdinkoa tuottavassa tilanteessa.
 1. **Mitä tapahtui?** Kuvaille tilanne joka johti tunteen eskaloitumiseen. Kirjoita se ylös. Mitä tapahtui ja missä? Keitä oli paikalla, jne.
 2. **Mitä luulet, miksi tilanne tapahtui?** Määrittele mahdollisia syitä tilanteelle. Merkitys, jonka annat tilanteelle, määrittelee yleensä tunteen. Esim. ajatus siitä, että joku teki sinulle tahallaan pahaa on eri kuin tulkinta vahingosta.
 3. **Mitä tilanne pisti sinut kokemaan, sekä fyysisesti että psyykkisesti?** Tunteiden tunnistaminen voi vaatia harjoitusta mutta harjoittelu kannattaa. Luettele sekä primaarit emootiot (ne, jotka saivat alkunsa tilanteesta) ja sekundaarit emootiot (ne, jotka saivat alkunsa primaari emootiosta).
 4. **Miten sinä halusit toimia tunteesi perusteella?** Määrittele käyttäytymisyllykkeesi. Se miten haluaisit toimia on eri kuin se miten tulet toimimaan.
 5. **Mitä teit tai sanoit?** Määrittele, miten todellisuudessa toimit tunteittesi pohjalta.
 6. **Miten tunteesi ja tekosi vaikuttivat sinuun jälkikäteen?** Määrittele tunteesi ja toimintasi pitkän aikavälin seurauksia.

40

REST—taito akuutteihin tunteensätelyn vaikeuksiin

- RELAX – rentoudu
 - Lopeta kaikki mitä olet tekemässä. Vedä henkeä. Siirry syrjään tilanteesta muutamaksi sekunniksi, jotta saat tilanteeseen etäisyyttä. Voit sanoa itsellesi *”seis”* tai *”rauhoitu”*.
- EVALUATE – arvioi
 - Mitkä ovat tilanteen faktat? Tee pikainen arviointi. Sinun ei tarvitse selvittää kaikkia faktoja tai tehdä mitään syvä-analyysiä. Sinun ei tarvitse ryhtyä ratkomaan ongelmaa jos se on liian monimutkaista. Yritä vain parhaasi selvittää tilanteen yleinen kuva. *Miten voin? Mitä tapahtuu? Onko joku vaarassa?*
- SET AN INTENTION – määrittele aikeesi
 - Aie on jokin tavoite tai toimintasuunnitelma. Päätä, mitä askeleita aiot ottaa. Kysy itseltäsi, *mitä minä tarvitsen juuri nyt?*
- TAKE ACTION– ryhdy tuumasta toimeen
 - Toimi tietoisesti eli toteuta suunnitelmasi hitaasti ja tietoisena siitä, mitä olet tekemässä. Toimi niin tehokkaasti ja rauhallisesti kuin pystyt.

41

Huomion pois siirtäminen

- Huomion pois siirtäminen on tärkeää, koska se auttaa henkilöä tilapäisesti lopettamaan emotionaalisen tuskan ajattelemisen, jolloin saa aikaa löytää tarpeenmukaiset tilanteen hallintakeinot.
 - Tee jotain miellyttävää
 - Keskity johonkin toiseen
 - Tee jotain toisen kanssa, siirrä huomio pois itsestäsi, ajattele jotakuta, josta välität
 - Ajattele jotain muuta
 - Ajattele miellyttäviä tapahtumia menneisyydessäsi, tarkastele luontoa ympärilläsi, kuvittele olevasi supersankari, kuvittele, että saat kehuja, ajattele, että villein unelmiasi toteutuu, lue suosikki runoja tai laulun sanoja.
 - Poistu tilanteesta
 - Tee jotain hyödyllistä
 - Laske jotakin
 - Laske hengityksiä, laske sadasta alaspäin vähentäen aina seitsemän, laske artikkelin ”ja” –sanat.
 - Löydä itsellesi sopivat kohteet, johon siirtää huomiota

42

Rentoutus ja itsensä rauhoittaminen

- Progressiivinen rentoutus
 - Jännitä ja rentouta lihaksesi yksi kerrallaan aloittaen jaloista.
 - Rentouta pidemmän aikaa kuin jännität lihaksiasi.
 - Hengitä samalla rauhallisesti omaan tahtiin pallean kautta.
 - Harjoittele rentoutusta päivittäin.
- Palleahengitys:
 - Hengitä pallesi kautta rauhallisesti. Pidä kättäsi pallean päällä ja tunne kuinka se nousee ylös ja alas hengityksen tahdissa.
 - Voit kokeilla hengittää sisään laskemalla seitsemään ja hengittämällä ulos laskemalla yhteentoista (7-11 hengitys).
 - Laske viiteen sisään hengityksellä, pidättää hengitystä laskemalla viiteen, hengittämällä ulos laskemalla viiteen ja pidättämällä hengitystä laskemalla viiteen (5-5-5-5 hengitys).
 - Hengitä vain rauhallisesti niin, että vatsasi nousee sisään hengityksellä ja laskee uloshengityksellä. Pidä pieni tauko uloshengityksen jälkeen ja hengitä sen jälkeen sisään.

43

Progresiivisen rentoutuksen vaiheet

1. Valmistautuminen

- ”Hakaudu rauhalliseen paikkaan, voit käydä makuullesi, vaihda yllesi mukavat vaatteet ettei mikään hierrä tai purista, katso ettei sinua keskeytetä. Lue ohjeet paperilta tai kuuntele ne nauhalta”.

2. Jännitys ja rentoutus

- Jännitä jotakin tiettyä lihasryhmää (16 kpl) esim. kädet, naama, kaula, olkapäät, rintakehä, vatsa, reidet, sääret, jalkaterät) n. 5 sekunnin ajan ja sitten rentouta ne.

3. Rentoutuminen ilman jännitystä

- Lihasryhmä kerrallaan, n. 30 sekuntia. Toista pelkkä rentoutuminen useampaan kertaan. Harjoita enemmän ongelmallisia lihasryhmiä

44

Rentoutus ja itsensä rauhoittaminen

- Hyödynnä mahdollisimman montaa keinoa itsesi rauhoittamiseksi.
- Kehon rauhoittaminen auttaa mieltä hyväksymään asioita, joita ei voi muuttaa.
- Itsensä rauhoittaminen aistien avulla
 - **Näkö:** Katso hauska elokuva, katsele auringonlaskua, katsele vanhoja valokuviasi, katsele maisemaa tai sulje vain silmäsi hetkeksi.
 - **Kuulo:** Kuuntele mielimusiikkiasi, kuuntele mitä ihmiset ympärilläsi sanovat, kuuntele mitä itse sanot, kuuntele ympäristöäsi.
 - **Haju:** Tunnista lempituoksusi, haista kukkien tuoksua, leivo jotain hyväntuoksuisia, käytä tuoksukynttilöitä.
 - **Maku:** Syö jotain lempiruokaasi, kokeile uutta jäätelömakua, tee itsellesi kaakaota, tai syö vain jotain hyvältä maistuvaa.
 - **Tunto:** Sivele itseesi jotain voidetta, silitä lemmikkiä tai pehmolelua. Käytä stressipalloa, lakkaa kyntesi tai halaa jotakuta.

45

Todellisuuden radikaali hyväksyntä

- Kyky sietää ahdinkoa lähtee asenteen muuttamisesta.
- Miksi hyväksyä todellisuus?
 - Todellisuuden torjuminen ei johda sen muuttumiseen.
 - Jotta todellisuus voi muuttua, täytyy se ensin hyväksyä.
 - Tuskaa ei voi välttää. Tuska on luonnon keino ilmoittaa, että jotain on vialla.
 - Todellisuuden torjuminen muuttaa tuskan kärsimykseksi.
 - Hyväksynnästä kieltäytyminen voi johtaa siihen, että jumiutuu onnettomuuteen, katkeruuteen, vihaan, surullisuuteen, häpeään tai muihin tuskallisiin tunteisiin.
 - Hyväksyntä voi johtaa suruun, mutta siitä seuraa usein syvä rauha.
 - ”Tie helvetistä ulos” johtaa usein surun ja kärsimyksen kautta. Jos näitä tunteita ei hyväksy, vaarana on jäädä ”helvettiin”.

46

Radikaalin hyväksynnän harjoittelu vaihe vaiheelta

- Huomioi taipumuksesi kyseenalaistaa tai taistella todellisuutta vastaan ("Se ei saisi olla näin").
- Muistuta itseäsi, että epämiellyttävä todellisuus on vain niin kuin se on eikä sitä voi muuttaa ("Näin tässä kävi").
- Muistuta itseäsi, että kaikelle on syynsä. Tietynlainen tapahtumien kulku johti tähän hetkeen. Huomaa, että tämän hetkiseen todellisuuteen on johtanut tietty syiden ja seurausten ketju. ("Näin asiat tapahtuivat".)
- Harjoittele hyväksymistä/todellisuuden vastaanottamista koko olemuksellasi, niin mielen kuin ruumiin tasolla. Voit keksiä luovia ratkaisuja siihen, miten hyväksyt koko olemuksellasi. Puhu itsellesi hyväksyvästi, voit myös käyttää apuna rentoutusta, tietoisuustaitoja, puolihymyä ajatellessasi vaikeasti hyväksyttävissä olevaa asiaa, rukousta ja mielikuvitusta.
- Harjoittele päivävastaista toimintaa. Mieti, miten toimit, jos hyväksyisit tosiasiat ja toimi niin. Käyttäydy siten, kuin todella olisit hyväksynyt asian.
- Seuraa kehon aistimuksia, kun ajattelet asioita, joita sinun pitäisi hyväksyä.
- Salli pettymyksen ja surun tunteiden nousta.
- Hyväksy, että elämä voi olla elämisen arvoista vaikka siinä on tuskaa.
- Jos huomaat vastustavasi radikaalin hyväksynnän harjoittelua, tee lista harjoittelun (ja radikaalin hyväksynnän) hyvistä ja huonoista puolista.

47

Tunteelle altistuminen ja tietoinen hengitys

- Kun koet tunteen, jonka kanssa olet päättänyt työskennellä, tee seuraava harjoitus.
 - Tee kolmesta neljään syvää palleanhengitystä.
 - Huomioi, miltä hengitys tuntuu kurkussasi, kuinka se täyttää keuhkosi ja laajentaa palleasi.
 - Hengittäessäsi hitaasti huomioi kehosi tuntemukset erityisesti vatsassasi ja rinnassasi. Huomioi tuntemukset niskassasi, hartioissasi ja kasvoissasi.
 - Huomioi kehosi sisäiset tuntemukset.
 - Huomioi ja kuvaile tunteesi.
 - Huomioi tunteen voimistuminen ja laantuminen; näe se ikään kuin meren aaltona.
 - Kuvaile kaikki uudet tunteet tai muutokset tunteen laadussa.
 - Huomioi mahdollinen halusi sulkea tunne pois, mutta jatka silti havainnointia.
 - Huomioi tunteesi herättämät toimintayllykkeet, mutta jatka havainnointia tekemättä mitään.
 - Huomioi tuomitsevat ajatuksesi (itseäsi, muita tai tunnetta kohtaan) ja anna niiden mennä.
 - Jatka havainnointia, kunnes tunne muuttuu tai laantuu.
 - Lopeta harjoitus muutaman minuutin tietoiseen hengittämiseen.
- Kehotamme sinua tekemään tunteille altistamista aluksi lyhyitä jaksoja – noin viisi minuuttia kerralla. Kun totut keskittymään tunteisiisi, pystyt sietämään tunnealtistusta pidempiä ajanjaksoja. Lopeta altistus aina tietoiseen hengittämiseen, koska se pehmentää voimakkaita tunteita ja auttaa sinua rentoutumaan. Se myös vahvistaa tietoisuustaitoja ja luottamusta omiin kykyihisi.

48



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Taitoja ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen

Realistinen ajattelu, pelkojen kohtaaminen, irti huolten spiraalista, kahdeksan yleistä strategiaa

49

Realistinen ajattelu - kognitiiviset strategiat

Strategia	Kognitiiviset virhepäätelmät	
Todistusaineiston tutkiminen	Kaikki kognitiiviset virhepäätelmät	Vaikka jokin on <i>mahdollista</i> , se ei tarkoita, että se olisi <i>todennäköistä</i> . Kerätään dataa hypoteesin testaamiseksi.
Jatkumo tekniikka	Ajattelun ja toiminnan yhdistyminen	Hyödyllinen tekniikka, jos on pakko-ajattelua tabu aiheisiin liittyen (esim. seksi tai väkivalta). Aseta itsesi ja muut jatkumolle (moraalinen – moraaliton).
Ympyrädiagrammi tekniikka	Huoli ajatukset, ylikorostunut vastuullisuus	Huoli tulevista negatiivisista tapahtumista. Mitkä kaikki tekijät siihen vaikuttaa? Kuinka paljon sinulla on osuutta tapahtuman synnyssä?
Vedonlyönti elämänsäästöistä tekniikka	Varmistumisen tarve	Jos sinun pitäisi pistää kaikki elämänsäästösi likoon sen puolesta, että tapahtuuko jokin pelätty asia vai ei, mitä tekisit? Kuinka suuresta osuudesta löisit vetoa ellet koko elämänsäästöistäsi?
Kaksoisstandardi tekniikka	Kaikki kognitiiviset virhepäätelmät	Koskeeko sinua eri päätelmät kuin muita ihmisiä? Ovatko kaikki ihmiset yhtä vaarassa vai vain sinä?
Tuotto-panos analyysi	Kaikki kognitiiviset virhepäätelmät	1) Määrittele uskomus, 2) listaa uskomuksen pitämisen edut ja 3) listaa uskomuksen pitämisen kustannukset. Mm. kontaminaatio.
Ajatusten voima -koe, ennakkoaavistukset ja ajatusten tukahduttamiskokeet	Ajattelun ja toiminnan yhdistyminen sekä ajatusten kontrolloinnin tarve	Toivo jollekin jotain (triviaalia) harmia ja kirjoita se paperille. Katso toteutuuko se saman päivän aikana. Ajattele jotakin musiikki kappaletta ja avaa radio. Soiko se sama kappale? Älä ajattele pinkkiä elefanttia. Mitä tapahtuu?

50

Ajattelun ”virheet” masennuksessa

1. Suodattaminen
 - Huomio kohdistetaan negatiivisiin asioihin ja positiiviset seikat pyritään rajaamaan pois.
 - VAIHTOEHTO: Vaihda huomion kohdetta ja tarkastele asioita eri tavoin.
2. Dikotoominen (ääripäillä) ajattelu
 - Asiat nähdään ääripäiden kautta esim. joko kauheina tai hienoina ilman mitään keskivaihetta.
 - VAIHTOEHTO: Pyri välttämään musta-valkoisten arviointien tekemistä. Ajattele suhteellisesti ja osissa. Dialektinen ajattelu vastakohtana.
3. Yliyleistäminen
 - Tehdään liiallisia yleistyksiä perustuen varsin epämääräisille tiedoille asioiden todellisesta luonteesta.
 - VAIHTOEHTO: Tee laskelmia ja arviointeja asioiden todellisista suhteista. Etsi näyttöä näkemyksillesi. Yritä ajatella, ettei ole olemassa mitään absoluuttisia vaihtoehtoja. Vältä negatiivisten nimikkeiden käyttämistä.
4. Ajatusten lukeminen
 - Henkilö tietää omasta mielestään, mitä toiset ajattelevat tai tuntevat.
 - VAIHTOEHTO: Tarkista, pitävätkö ajatuksesi paikkaansa. Etsi tai kysy evidenssiä ajatuksillesi. Etsi vaihtoehtoisia selityksiä.

51

Ajattelun ”virheet” masennuksessa

5. Katastrofiajattelu
 - Oletetaan, että pahin mahdollinen vaihtoehto tapahtuu
 - VAIHTOEHTO: Pyri suhteuttamaan ajatuksesi tilanteen mukaisesti. Ajattele vaihtoehtojen mukaisesti.
6. Suurentelu
 - Vaikeuksien näkeminen suurempina ja positiivisten vaihtoehtojen huomaamisen väheneminen.
 - VAIHTOEHTO: Etsi asioiden välille realistisia suhteita ja jaa ne osiin. Pyri ajattelemaan, että ei ole mitään tarvetta suurennella asioita.
7. Henkilöistäminen ja itsen leimaaminen
 - Oletetaan, että toisten henkilöiden reaktiot kohdistuvat aina itseä kohtaan sekä toisten vertaaminen itseän.
 - VAIHTOEHTO: Tarkista näkemyksesi. Pyri ajattelemaan, että meillä kaikilla on vahvoja ja heikkoja kohtia itsessämme. Vertailu on turhaa.
8. ”Pitäisi” -sisällöillä ajattelu
 - Pitäytyminen keinoitekoisiin sääntöihin arvioitaessa omaa ja toisten käyttäytymistä.
 - VAIHTOEHTO: Pyri löytämään joustavia sääntöjä itsellesi. Arvot ja arvostukset ovat aina henkilökohtaisia asioita.

52

Itse-ohjeistus ja ”think aloud”-ohjelma (TAP)

- Kognitioihin perustuvat ohjelmat ja hoito-paketit piti tyypillisesti sisällään perinteiden käyttäytymisterapian strategioita kuten 1) uuden käyttäytymisen harjoittelua, 2) mallinnusta, 3) korjaavaa palautetta, 4) seuraussuhteiden hallintaan perustuvia menetelmiä sekä 5) kognitiivista harjoittelua. Itselle ohjeiden antaminen (self-instructional training) oli yksi kognitiivisen käyttäytymisterapian pääasiallisista menetelmistä.
- Donald Meichenbaumin (1977) lasten itse-ohjeistukseen perustuva hoito-ohjelma:
 1. *Kognitiivinen mallinnus*: malli (aikuinen) on tilanteessa tai menee tilanteeseen, jossa hän puhuu ääneen ajatuksia, jotka ohjaavat hänen käyttäytymistä.
 2. *Imitaatio*: lapsi imitoi ja esittää saman käyttäytymisen. Malli (aikuinen) ohjaa lasta esittämällä kysymyksiä ja muistuttamalla imitoitavasta verbaalisesta käyttäytymisestä.
 3. *Kognitiivis-motorinen toteutus*: lapsi esittää saman käyttäytymisen samalla kun esittää itselleen kysymyksiä ja imitoi aiemmin mallinnettua verbaalista käyttäytymistä.
 4. *Itselle ohjeiden antamisen vaimennus*: lapsi kuiskaa samat kysymykset ja ohjeet samalla kun toteuttaa (motorisen) käyttäytymisen.
 5. *Itsenäinen suoriutuminen*: lapsi suorittaa halutun käyttäytymisen samalla kuin ajattelee ohjeita. Ohjeet pitävät sisällään neljä suoritusta parantavaa taitoa kuten 1) ongelman määrittely, 2) huomion suuntaaminen tehtävään ja ongelman ratkaisuun, 3) palaute halutun käyttäytymisen ylläpitämiseksi sekä 4) suorituksen arvioiminen sekä virheiden huomaaminen ja korjaus.
- TAP –hoidossa terapeutti mallintaa omaa verbalisaatiota, kuinka hän ajattelee ja toimii tilanteissa ja antaa lapsen kehittää omia ratkaisujaan.

53

Pelkojen kohtaaminen

- Monissa psyykkisissä ongelmissa yksi vaikeuksien syntyyn tai säilymiseen vaikuttava tekijä on jonkin asian, ulkoisen tai sisäisen, välttäminen
- Ihmiset luontaisesti välttelevät asioita tai tilanteita, jotka aiheuttavat epämiellyttävän olon tai aistimuksen.
 - Välttämiskäyttäytymisellä lajinkerhityksellinen perusta
- Altistus on hoitomuoto, jossa asiakasta autetaan kohtaamaan hänen välttämänsä ajatukset, tunteet, fysiologiset reaktiot tai tilanteet niin, että välttämisen kielteiset seuraukset vähenevät tai poistuvat kokonaan.
- Altistus tehdään aina yhteistyössä asiakkaan kanssa.
- Ennen altistushoitoa terapeutti selittää asiakkaalle menetelmän yksityiskohtaisesti ja perustelee sen käytön.
- Altistuksen aikana asiakas kohtaa pelottavia ja epämiellyttäviä asioita tai tilanteita hallitusti ja systemaattisesti.

54

Emotionaalinen & tilannekohtainen altistaminen

- Altistukseen perustuvia proseduureja käytetään mm. DKT:ssa negatiivisten tunteiden aiheuttamien dysfunktionaalisten responssien hoidossa
- Altistukseen sisältyy kolme komponenttia..
 - 1. Vihje-altistus** (cue exposure)
 - henkilö altistetaan vihjeille, joista assosioituu negatiivisia emootiota (vaikute -> emotionaalinen vaste)
 - Esim. ketjuanalyysi häpeää herättävästä tapahtumasta
 - 2. Reaktion** (responssin) **ehkäisy**
 - blokkaus tai dysfunktionaalisen käyttäytymisen (pako, välttely, vihamielinen käyttäytyminen) ehkäiseminen
 - 3. Toimiminen päinvastoin kuin tunne edellyttää** (opposite action)
 - autetaan potilasta toimimaan päinvastoin kun tunteen toimintayllyke edellyttää esim. autetaan hidastamaan hengitystä ja lisäämään fysiologista rentoutumista vastakkaisena responssina autonomisen hermoston aktivaatiolle

55

Altistuksen käyttö kognitiivisessa- ja Dialektisessa käyttäytymisterapiassa, esimerkkinä viha-emootio

- 1. VIHJEALTISTUS** (cue exposure)
 - Mene paikkaan tai tilanteeseen, jossa sinulle herää jokin työskentelyn alla oleva emootio esim. viha (tai suru, häpeä, inho, pelko). Ensimmäisillä kerroilla ei ole tavoitteen mukaista mennä tilanteeseen, jossa tunne tulee voimakkaana vaan aloita helpoimmista tilanteista.
 - Ole paikalla, älä lähde pois, älä yritä poistaa tunnetta.
 - Huomaa ja koe tunne, havainnoi sitä. Voit myös kuvailla mielessäsi tunnetta tai sen aiheuttamia tuntemuksia.
 - Ole tilanteessa niin kauan, kunnes tunne alkaa heikentyä. Tavoitteena on, että pysyisit niin kauan, kunnes tunne laskee puoleen (0-100 asteikolla) tai sen alle.
 - Toista tämä useasti, useampana päivänä peräkkäin. Vaihtelee tilanteita, jossa ongelmallinen tunne herää. Voit siirtyä yhä vaikeampiin tilanteisiin kun luottamuksesi omaan hallintaan lisääntyy.

56

Altistuksen käyttö kognitiivisessa- ja Dialektisessa käyttäytymisterapiassa

2. REAGOINNIN EHKÄISY (response prevention)

- Ole paikalla, älä lähde pois. Huomioi halusi paeta tilanteesta tai välttää tunnekokemusta.
- Älä ole mieleltäsi poissaoleva vaan siirrä huomiosi vallitsevaan tilanteeseen.
- Koe tilanne, havainnoi tuntemuksiasi, tunnettasi ja yllykkeitä toimia
- Pidättäydy kaikesta vihamielisestä käyttäytymisestä
- Älä tee mitään ennen kuin hallitset tilannetta
- Voi olla, että tarvitset etukäteen tehdyn reagoinnin ehkäisyn suunnitelman

57

Altistuksen käyttö kognitiivisessa- ja Dialektisessa käyttäytymisterapiassa

3. TOIMIMINEN PÄINVASTOIN KUIN TUNNE EDELLYTTÄÄ

- Muuta vihaiisuus lempeydeksi
- Muuta tuomitsevuus (tuomitsevat ajatukset) kuvailuksi
- Aloita harjoittelu mieluummin helpommasta tilanteesta kuin vaikeasta (viha emotio n. 40-60 astetta)
- Tunnista vihalle ominaiset tunnusmerkit (kehon tuntemukset, ajatukset, ilmeet, kehon asento, käyttäytymiset)
- Tunnista yllyke toimia, mitä tunne yllyttää sinua tekemään? Huutamaan vai toimimaan muulla tavalla aggressiivisesti?
- Mitä päinvastaista voisit tehdä? Kuvaile (Ilman pitäisi -lauseita ym. tuomitsevia asioita)

58

Ahdistuneisuusasteikko

7 – 10 suuri paniikkikohtaus	Kaikki 6-tason oireet ilioiteltuina; kauhua; hulluksi tulemisen tai kuoleman pelkoa; pakonomainen halu paeta.
6 kohtalainen paniikkikohtaus	Sydämentykytystä; vaikea hengittää; ajan ja paikan tajun hämärtymistä tai epätodellinen olo; paniikkia reaktiona siihen, että tilanne ei tunnu olevan hallussa.
5 varhainen paniikki	Sydän hakkaa tai lyö epäsäännöllisesti; vaikeutunut hengitys; outo olo tai huimausta; selkeä hallinnan menettämisen pelko; pakonomainen halu paeta.
4 selkeä ahdistus	Epämukava tai "omituinen" olo; sydän lyö nopeasti, lihakset jännittyneet; epäilyä siitä pystyykö pitämään hallinnan.
3 kohtalainen ahdistus	Epämiellyttävä olo mutta vielä hallinnassa; sydän alkaa lyödä nopeammin; tihentynyt hengitys; kämmenten hikoilu.
2 lievä ahdistus	Perhoseja vatsassa; lihasjännitys; selkeästi hermostunut.
1 hiukan ahdistusta	Ohimenevä ahdistuneisuuden tunne, hiukan hermostunut olo.
0 rentoutuminen	Tyyni, hätäntymätön tunne, rauhallinen olo.

59

Irti huolten spiraalista

- Siirrä huomiosi pois huolista ja murheista
 - Tee fyysisiä harjoituksia, puhu jollekin, tee 20 min syvä rentoutumista, kuuntele emotionaalisesti merkityksellistä musiikkia, tee jotakin miellyttävää esim. mene kylpyyn, katso hauska elokuva, käytä luovuuttasi
- Eriytä itsesi huolista ja murheista
 - Huomaa ajatuksesi mutta älä pidä niitä totena, mitäköhän mieli yrittää kertoa minulle, kirjoita ajatuksesi paperille ja heitä ne roskeen, lue metaforia.
- Altistu huolille ja murheille
 - Huolille altistus on mielikuva-altistuksen muoto, jossa mielikuvissa kohdataan pahin mahdollinen skenaario.
 - 1) rauhoitu ja rentoudu, 2) lue huoliskenaarion käsikirjoitus hitaasti, 3) pistä silmät kiinni ja visualisoi tilannetta n. viidentoista minuutin ajan. Kuvittele mielessäsi, että osallistut tilanteeseen, 4) harjoittele kohtaa 3 useasti viikon aikana n. 10-20 min kerralla, 5) ajan kuluessa, kun olet tarpeeksi harjoitellut huolille altistumista, käytä muutama minuutti vaihtoehtoisen skenaarion miettimiseen. Varmistu, että huoli-sessiosta on kulunut jonkin aikaa ennen kuin alat visualisoida vaihtoehtoista tilannetta.

60

Outo pikkumies -metafora

Kuvittele, että outo pikkumies seuraisi sinua kaikkialle minne menet ja antaisi sinulle taloudellisia neuvoja. Entäpä jos suuri osa neuvoista, joita sait pikkumieheltä, johtaisi huonoon lopputulokseen. Olisit sijoittanut rahaa siten kuin hän neuvoi ja äkkiä menettäisit sen kaiken. Joka kerran hänellä olisi uusi selitys miksi hän epäonnistui ja uusi vihje. Sinun olisi vaikea ajaa häntä pois tai saada häntä lähtemään. Mihin luottaisit - pikkumieheen vai kokemukseesi? Käymässäsi taistelussa mielesi on kuin tuo outo pikkumies. Aina uusi selitys - vähän tuloksia. Mihin luotat - mieleesi vai kokemukseesi?

61

Kahdentyyppisiä huolutilanteita (Dugas & Ladouceur, 2000)

- Tilanteet, jotka koskee ratkottavia asioita
 - Systemaattisen ongelmanratkaisumenetelmän harjoittelu
- Tilanteet, joissa ei ole ratkottavia ongelmia (hypoteettisia ongelmia, jotka ei koskaan toteudu)
 - Aikataulutettu murehtiminen
 - Huolille altistuminen

62

Kahdeksan yleistä strategiaa ahdistuneisuuden hoidossa

1. Pyri luomaan vahva terapeuttilinen yhteistyösuhde
 - Tämä on merkityksellistä asiakkaan motivaation ja turvallisuudentunteen vuoksi
2. Tutki ahdistuneisuuden syntyhistoriaa ja pelko-vaikutteita (ehdollistuminen)
 - Vaikka ahdistuneisuuden hoidot eivät useinkaan ole psykodynaamisia, on tärkeää tuntea asiakkaan kehityshistoria (oppimishistoria) mm. psykologisen trauman mahdollisuuden vuoksi
3. Teettäkää hyvä somaattinen arviointi
 - Somaattisten sairauksien poissulku
 - Lääkityksen tarpeen arviointi

63

Kahdeksan yleistä strategiaa ahdistuneisuuden hoidossa

4. Rentoutustaitojen opettelu
 - Osaksi asiakkaan elämäntyyliä. Näitä voivat olla mm. meditaatio, fyysinen harjoittelu, mindfulness taidot- ja strategiat, progressiivinen lihasrentoutus, hengitysharjoitukset, visuaalisten mielikuvien käyttö
5. Dysfunktionaalisten ajatusten analyysi
 - Ajatukset, jotka ovat yhteydessä ahdistuneisuuteen ja pitävät yllä sitä. Tarkoituksena saavuttaa voimauttavia, positiivisia ja tarkempia kognitioita
6. Pelätyille asioille altistaminen
 - Voidaan toteuttaa monella eri tapaa mm. in vivo, mielikuva desensitisaatio, EMDR, tulvitus (implosive)...
7. Kotitehtävät
 - Asiakkaan edistymisen lisääntyminen, seuranta sekä vastuu omasta edistymisestä
8. Asiakkaan työskentelyn ylläpysyminen ja retkahdusten ehkäisy

64



WiseMind

Psychotherapies & Consulting

Psykoterapeuttisten trendien aallonharjalla: Hyväksymis- ja Omistautumisterapian työkalut emotionaalisten ongelmien hoidossa

65

Hyväksymispohjaiset lähestymistavat ahdistuneisuuden hoidossa

- Kokemuksellinen välttäminen (experiential avoidance) tai pyrkimys muuttaa muistoja, ajatuksia, tuntemuksia tai tunteita myötävaikuttaa psykopatologian kehittymiseen ja ylläpysymiseen (Hayes, 1996)
- Ahdistuneisuushäiriöiden ajatellaan siis kehittyvän kun ihminen ei ole halukas kohtaamaan ahdistusta ja siihen liittyviä ajatuksia, tuntemuksia jne.
- Kun välttämiskäyttäytyminen lisääntyy ja yleistyy, sillä alkaa olla laajoja vaikutuksia elämään ja elämänlaatuun.

66

Hyväksymis- ja Omistautumisterapia (HOT)

- 1990-luvulla syntynyt käyttäytymisanalyysin ja kognitiivisen käyttäytymisterapian muoto (kolmannen aallon käyttäytymisterapia)
- Kehittäjiä ovat Steven C. Hayes ja hänen työryhmänsä (Renon yliopisto), erityisesti Kirk Strosahl ja Kelly Wilson.
- HOT on periaatepohjainen hoitomuoto, jonka tavoitteena on edistää asiakkaan arvojen mukaista elämää sekä psykologista joustavuutta tietoisuus- ja hyväksyntätaitojen (mm. mindfulness) sekä arvojen suuntaisen käyttäytymisen aktivoinnin kautta.
- Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä olla läsnä nykyhetkessä ja tietoinen siitä, mitä mielessämme ja kehossamme tapahtuu (ajatukset, tunteet ja kehon tuntemukset)
- ACT (Accept, Choose, Take action)
 - H = Hyväksy ja ota vastaan sinussa ilmenevät ajatukset ja tunteet.
 - O = Omistaudu selkiyttämään itsellesi, mitkä asiat elämässä ovat sinulle tärkeitä.
 - T = Toimi ja tee sellaisia tekoja, joista sinulle on hyviä seurauksia pitkällä aikavälillä, jotka ovat arvojesi suuntaisia ja edistävät sitä, mitä pidät tärkeänä.

67

Hyväksymis- ja Omistautumisterapia (HOT)

- HOT perustuu funktionaaliseen kontekstualismiin ja suhdekehysteoriaan (Relational Frame Theory, RFT).
- Funktionaalisen kontekstualismin mukaan käyttäytymisellä on aina jokin funktio eli merkitys, ja se tapahtuu aina jossakin kontekstissa.
- Suhdekehysteoria selittää teoreettisesti kieltä ja kognitioita, toisin sanoen ihmisen mieltä, jota tarkastellaan julkisina ja yksityisinä kielellisinä toimintoina.
- HOT-terapian mukaan inhimillinen kärsimys liittyy siihen, että kielellisiä prosesseja ja kielellistä ongelmanratkaisua hyödynnetään siellä, missä se ei toimi, kuten epämiellyttävien ajatusten ja tunteiden kontrolloimisessa.
 - Tämä voi johtaa esimerkiksi siihen, että henkilö pyrkii pääsemään eroon epämiellyttävistä tunteistaan ja ajatuksistaan. Keino ei yleensä toimi pitkällä aikavälillä, koska meidän on vaikea hallita sisäisiä tapahtumia, jotka ovat usein hyvin automaattisia.
 - Tutkimusten mukaan yritykset päästä eroon epämiellyttävistä tunteista tai ajatuksista tai yritykset välttää niitä johtavat useimmiten niiden lisääntymiseen.
 - Ajatusten ja tunteiden kontrolloimisen sijaan onkin toimivampaa keskittyä muuttamaan toimintaa sekä suhdetta ajatuksiin ja tunteisiin.
 - Yksi HOT:n keskeinen perusajatus on oppia hyväksymään asiat, joita ei voi tai tarvitse muuttaa ja muuttamaan asioita, joita voi ja kannattaa muuttaa.

68

Hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteita ja menetelmiä

1. Arvojen kartoittaminen ja tavoitteiden määrittelemine arvojen pohjalta
 - *Mikä sinulle on tärkeää ja merkityksellistä elämässäsi?*
2. Arvojen ja tavoitteiden mukaiset valinnat, joihin asiakas haluaa sitoutua
 - *Mitkä valinnat vievät sinua siihen suuntaan elämässäsi, johon haluat kulkea?*
3. Arvojen mukaisten tekojen määrittely ja sitoutuminen niiden kokeilemiseen ja toteuttamiseen
 - *Millaiset teot vievät sinua kohti tavoitteitasi ja ovat arvojesi mukaisia? Mitä niistä olet valmis kokeilemaan?*
4. Aikaisempien muutos- ja ratkaisuyritysten selvittäminen, ja niiden toimivuuden arvioiminen
 - *Miten olet yrittänyt muuttaa tai ratkaista ongelmiasi aiemmin? Miten ratkaisuyrityksesi ovat toimineet?*
5. Luopuminen toimimattomista muutosyrityksistä:
 - *Oletko valmis luopumaan toimimattomista menetelmistä?*
6. Hallinnasta luopuminen alueilla, joilla se ei toimi tarkoituksenmukaisella tavalla
 - *Oletko valmis hyväksymään sen, että tiettyjä asioita ei kannata yrittää hallita?*

69

Hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteita ja menetelmiä

7. Mielen kontrollin heikentäminen:
 - *Otatko ajatuksesi toisinaan liian kirjaimellisesti? Uskotko mieltäsi liikaa? Pyritkö olemaan turhan usein oikeassa?*
8. ”Ei-kielellisten” menetelmien soveltaminen esimerkiksi metaforien ja erilaisten kokemuksellisten harjoitusten ja tehtävien muodossa
 - *Oletko valmis kokeilemaan jotakin uutta ja tavanomaisesta poikkeavaa muutoksen aikaansaamiseksi? Oletko valmis kokeilemaan harjoituksia keskustelun lisäksi?*
9. Arvojen mukaisen ja täysipainoisen elämän tunne-esteiden käsitleminen. Tämä voi olla esimerkiksi emotionaalista altistusta tai epämiellyttävien ajatusten kohtaamista ja hyväksymistä
 - *Oletko valmis kokemaan myös epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita toteuttaessasi arvojesi mukaista elämää?*
10. Menetelminä hyödynnetään mm. kotitehtäviä, metaforia, tietoisuustaitoharjoituksia, keskusteluja, lomakkeita, kertomuksia, hyväksyntäharjoituksia ja rooliharjoituksia, joihin yhdistetään edellä kuvattuja muita harjoituksia
 - *Oletko valmis tekemään erilaisia harjoituksia, kotitehtäviä ja käyttämään metaforia sekä hyödyntämään muutamia muita menetelmiä saadaksesi muutosta tilanteeseesi?*

70



WiseMind

Psychotherapies & Consulting

Taitoja välttelyn lopettamiseen

Tietoisuus tähän hetkeen, koe tunteet sellaisena kuin ne on, vapauta itsesi pelokkaiden ajatusten tyranniasta, laajenna näkökantaasi niin, että se on suurempi kuin pelkosi, ota pieniä askelia kohti suurempaa osallistumista, ohita välttämisylykkeet ja jatka matkaa

71

Tietoisuus tähän hetkeen

1. Ole kiinnostunut tästä hetkestä

- Ole kiinnostunut siitä, mitä tällä hetkellä tapahtuu ulkopuolellasi
 - Mitä näet tai kuulet juuri nyt, mitä pystyt haistamaan tai tuntemaan
 - Pystytkö huomaamaan, miten maailma ympärilläsi vaikuttaa sinuun
 - *...there is some evidence that when people are mentally engaged with the activities they are doing, they tend to be happier than when they are lost in thought, no matter what the content of those thoughts (Killingsworth & Gilbert, 2010).*
- Ole kiinnostunut siitä, mitä tällä hetkellä tapahtuu sisälläsi
 - Pyri hankkimaan selkeä kuva siitä, mitä tapahtuu ihosi alla.
 - Ajatusten huomaaminen

2. Havainnoi kaikkea, mikä liikkuu

- Ole havainnoija, joka huomaa oman havainnointinsa
- Havaitseminen voi sattua mutta se ei voi vahingoittaa (ja tuskakin on vain väliaikaista)

3. Syvennä tietoisuutta yksityisistä kokemuksistasi

- Systemaattinen, intentionaalinen tietoisuustaitojen harjoittelu

72

Koe tunteet sellaisena kuin ne ovat

4. Lisää ymmärrystäsi siitä, miten tunteet toimivat

- Tunteet ovat informaatiota, ne eivät ole sinun vihollisia.
- Tunteet koostuvat 1) ajatuksista, 2) tuntemuksista ja 3) käyttäytymisilykkeistä, joten hajota tunteet komponenteiksi, joita voi tarkastella.

5. Tunne tunteitasi – älä taistele niitä vastaan tai ruoki niitä

- 1) Kun tunne alkaa eskaloitumaan, hengitä syvään kolme kertaa, tämän jälkeen 2) skanna kehoasi ja selvitä missä tunteet tuntuvat. Kun skannaat, 3) yritä olla lisäämättä sanoja tuntemuksiisi, ei esim. arvottavia tai tuomitsevia kommentteja ja viimeisenä, 4) kuvaile mielessäsi (tai muistikirjaan) tunnettasi parilla lauseella esim. *”tunsin paineen tunnetta rintakehän alueella”*. Lopuksi 5) anna tunteellesi nimi. Onko nimi ilmeinen vai onko tunne kombinaatio eri tunteista? Nimeäminen on taito, jota voi harjoitella.

73

Koe tunteet sellaisena kuin ne ovat

6. Harjoittele halukkuutta olla tunteen kanssa

- Kontrollin ongelma.
- Mitä voit ja et voi kontrolloida?
 - Voinko kontrolloida sitä... millaisia valintoja teen elämässäni, kuinka hermostunut olen kuultuani ikäviä uutisia, kuinka käyttäydyn työkavereitani kohtaan, mihin suuntaan haluan elämäni ohjata, kuinka reagoin omiin ajatuksiin ja tunteisiin, millaisia asioita murehdin mielessäni aika ajoin
- Halukkuus on avoimuutta kaikille ajatuksille ja tunteille, joita elämässä tulee.

7. Hengitä tuskaa sisään ja ulos

- Havainto ja reaktio ovat kaksi eri asiaa. Pyri erottamaan nämä.
- Tuskan näyttäminen tekee siitä normaalin kokoisen.
- Tuskan havaitseminen tekee sinusta pelottoman.
- *”En halua epämiellyttäviä tunteita mutta olen halukas olemaan niiden kanssa.”*
- *Sulje silmäsi ja ajattele hengittäväsi sinne, missä tuska esiintyy kehossasi, ei vain keuhkoihin.*

74

Vapauta itsesi pelokkaiden ajatusten tyranniasta

8. Ota askel taaksepäin ja huomaa ajatuksesi

- Et ole yhtä kuin ajatuksesi vaikka se saattaa siltä tuntua.
- HAVAINNOITSIIJA –harjoitus

9. Myönnä tosiasiat tosiasioiksi (Minä en tiedä!)

- Huomaatko, että päässäsi on jatkuvasti kaikkea epämiellyttävää? Tuomitsevia ja arvottavia ajatuksia, kritiikkiä, pelkoja, arvioita. Ei hätää, aivosi toimii niin kuin pitääkin.
- En ole ennustaja, joten en tiedä tulevaisuutta, en tiedä muiden motiiveja, en tiedä, mitä muut ajattelevat minusta.
- Älä usko kaikkea mitä ajattelet!
 - 1) Lisää tietoisuuttasi siitä, että ylipäättänsä ajattelet, 2) huomaa kaikenlaiset ajatukset vain ajatuksina, 3) huomaa pahoja tapoja, joita sinun ajattelussa on esim. teet nopeita johtopäätöksiä, sorruit mustavalkoisuuteen, ylileistät, jne., 4) koeta löytää uusia näkökulmia ajatuksiisi. Keksi esim. vaihtoehtoisia selityksiä sille, miksi joku toimi sinua kohtaan niin kuin hän toimi.
 - Harjoitus! Huomioi ajatuksesi ja lisää jokaiseen eteen ”minulla on ajatus, että...” tai lisää ajatuksesi jälkeen lause ”...mutta en tiedä asiaa varmaksi”.

75

Vapauta itsesi pelokkaiden ajatusten tyranniasta

10. Suosi tehokkuutta ja käytettävyyttä enemmän kuin totuutta

- Meillä on tuhansia ajatuksia päivässä, joista jotkut ovat käyttökelpoisia ja toiset eivät.
- *HARJOITUS. Pidä pientä muistivihkoa yöpöydälläsi ja kirjoita iltaisin sinne isoimmat asiat, joita tapahtui päivän aikana. Kirjoita, millaisia ajatuksia, tunteita ja yllykkeitä tilanteessa oli sekä, mitä todellisuudessa teit. Sen jälkeen anna numeerinen arvio 1-10, kuinka käyttökelpoisia nuo eri käyttäytymisen komponentit olivat.*
- Muista, että käytettävyys on usein sama kuin se, kuinka hyödyllisiä käyttäytymiset ovat rikkaan- ja elämisen arvoisen elämän rakentamisessa.

11. Luovu oikeassa olemisesta

- Oikeassa olominen tuntuu... oikealta.
- Kun sinulle esitetään pitäviä todisteita, jotka ovat uskomustesi vastaisia, alat selittelemään ja perustelemaan enemmän kuin vaihtaisit näkemystäsi. Tämä on ns. Backfire –efekti (Nyhan & Reifler, 2010).
- Vastalääkkeenä ”aloittelijan mieli”. ”Aloittelijan mielelle, maailma on täynnä mahdollisuuksia”.

76

Laajenna näkökantaasi niin, että se on suurempi kuin pelkosi

12. Luo arvosi

- Mitkä ovat viisi tärkeintä ominaisuutta, joita haluat toteuttaa elämässäsi?
 - Esim. intensiivinen, altruistinen, utelias, empaattinen, rehellinen, spontaani, keskittynyt, intuitiivinen, uskollinen, kiitollinen, avoin, lojaali, peloton, hauska, ajatteleva...
- Arvot, tavoitteet ja teot
 - Esim. arvo = olla ihmisläheisempi, tavoite = suunnitelma tavata läheisiä ystäviä säännöllisesti, teko = soitto kaverille ja pyydät häntä kahvilaan.

13. Tee arvoistasi teonsana (verbi)

- Sisäinen kriitikko vs. paras versio sinusta. Kumpaa kuuntelet?
- Elä unelmaasi. Sulje silmät ja ajattele tulevaisuuden kuvaa, jossa ole parhaimmillasi. Kuka olet, mitä teet? Mitä ominaisuuksia sinulla on?
- Mitä tekoja vaatisi tullaksesi sellaiseksi kuin haluaisit olla? Tee muutoksia pieni askel kerrallaan.

77

Laajenna näkökantaasi niin, että se on suurempi kuin pelkosi

14. Muuta pieniä asioita

- Jos aina teemme samoja asioita, samalla tavalla, meillä ei ole mahdollisuutta oppia ja saada uusia kokemuksia, jotka olisivat meille hyvinkin merkityksellisiä.
- Kun vaikeiden asioiden välttelystä tulee rutiinia (HUOM! Rutiinit toimivat... kunnes ne eivät toimi).
 - Haluaisit aloittaa projektin mutta pelkää epäonnistuviasi, haluaisit pyytää jotakuta ulos mutta pelkää torjutuksi tulemistasi, haluaisit esiintyä mutta pelkää häpeää...
 - HARJOITUS. Aloita pienten asioiden muuttamisesta, kunhan muutat jotain. Tee jotain hieman epämiellyttävää. Muuta ulkoilureittiäsi tai osta kaupasta erimerkkisiä tuotteita.

15. Ota etäisyyttä

- Näkemällä itsesi erillisenä ajatuksistasi ja tunteistasi tekevät niistä vähemmän voimakkaita ja vähentävät niiden vaikutusvaltaa elämässäsi. Olet paljon enemmän kuin pelkät tunteet tai ajatukset.
- Olet myös jotakin paljon enemmän kuin roolisi. Pyri erottamaan itsesi ja roolisi.
- HARJOITUS. Päivän aikana, pyri huomaamaan, että et ole ajatuksesi ja samalla, miltä tuntuisi sanoa jollekin miellyttävälle henkilölle, että hänellä on upeat kengät? Entä miltä tuntuisi sanoa jollekin epämiellyttävälle henkilölle, että hänellä on upeat kengät?

78

Laajenna näkökantaasi niin, että se on suurempi kuin pelkosi

16. Ole se, joka haluat olla

- Itsensä luominen tarinoiden avulla. Tämän tarinan käsikirjoitus on alkanut jo niistä kommentteista, joita olemme kuulleet jo pienenä lapsena. Minkälaisia määreitä sinä lisäät sanojen ”minä olen” jälkeen?
- Tarinankerronnan haitat. *Jo pienestä asti, minulle sanottiin, että olen liian herkkä ja että, minun tulisi olla vahvempi elämän vastoinkäymisin kanssa. Olen oppinut uskomaan, että olen vääränlainen ja vajavainen.*
- Pystytkö muodostamaan jälkikäteen itsestäsi toisenlaisen tarinan?

17. Tee yksi rohkea askel kerrallaan

- Mitä tarkoittaa olla rohkea? Tehdä jotain uskaliaista? Ottaa iso askel elämässä? Tehdä jotain, mihin liittyy riski? Pelata isoilla panoksilla?
- Haasta epävarmuutesi. Ota askelia, vaikka et tietäisikään, pitääkö maa jalkojen alla.
- HARJOITUS. Sitoudu tekemään yksi rohkea askel elämässäsi joka päivä. Kerro tästä ystävällesi.

79

Ota pieniä askelia kohti suurempaa osallistumista

18. Huomaa myöskin positiiviset tunteet

- Olemme virittäytyneet havaitsemaan uhkia ja meihin negatiivisesti vaikuttavia asioita (negativity bias). Tällainen havainnointi tulee helposti ja automaattisesti.
- Positiivisia tunteita pitää harjoitella havaitsemaan ja tekemään.
- HARJOITUS. 1) Huomaa kolme hyvää asiaa päivässä ja 2) tee ainakin yksi miellyttävä asia ja yksi velvollisuus päivässä. Arvioi ennen ja jälkeen a) mielialaa, b) tyytyväisyyttä ja c) kompetenssia.

19. Harjoita kiitollisuutta

- Kiitollisuuden tuntemisesta on monia raportoituja etuja. Kiitollisuus on tutkimuksissa yhdistetty mm. resilienssiin, parempiin ihmissuhteisiin, alentuneeseen mielenterveyden ongelmien riskiin sekä parempaan terveyteen, erityisesti unenlaatuun sekä sydämen toimivuuteen (Emmons & McCullough, 2003).
- Systemaattinen kiitollisuuden harjoittaminen. Kiitollisuuspäiväkirja: Joka ilta ennen nukkumaan menoa mietitään pari asiaa, josta on kiitollinen ja kirjoitetaan ylös.

80

Ohita välttämisylylykkeit ja jatka matkaa

20. Viisi ajatuksen ansaa, jotka sinun tulisi huomata

1. Ääripäillä arviointi (dikotominen ajattelu)
 - Ajattelumme on taipuvainen hahmottamaan maailmaa ääripäiden kautta. Tällainen ajattelu lisää tunteiden intensiteettiä. Vastalääkkeenä kuvailu.
2. Jäykät säännöt
 - Esiintyy yleensä sanoina ”pitäisi”, ”täytyy”, ”ei saa”
3. Huonojen seurausten yliarviointi
 - Ihmiset eivät ole kovin hyviä arvioinnissa. Negatiivisia seurauksia yliarvioidaan ja positiivisia aliarvioidaan.
4. Katastrofien ajattelu
 - Katastrofioinnissa oletetaan, että jotain negatiivisia asioita tulee tapahtumaan. Tämä mm. ylläpitää elimistön varautumista uhkaan.
5. Toisten ajatusten lukeminen
 - Oletettujen motiivien näkemistä. Olettamuksia toisten ajatuksista.

81

Ohita välttämisylylykkeit ja jatka matkaa

21. Yhdeksän tapaa vapautua mielen vallasta

1. Aseta kielellistä etäisyyttä
 - ”Minulla on ajatus, että...”, ”aivoni kertoo minulle, että...”, ”huomaan ajattelevani, että...”
2. Jäljitä ajatuksesi historia
 - Koska olet ajatellut näin ensimmäistä kertaa? Olitko silloin jo koulussa?
3. Nimeä tarina
 - ”Taas tämä ”en ole oikeanlainen” –tarina”
4. Katso tietoisesti ajatuksiasi
 - Katso mielikuvissasi, kuinka ajatuksia tulee ja menee. Aseta ajatus mielikuvissasi lehdelle ja laske se virtaavaan jokeen.
5. Sano se nopeasti, sano se hitaasti
 - Toista pelkoa herättävää sanaa uudestaan ja uudestaan. Hitaasti ja nopeasti.
6. Tarkastele ajatuksesi käyttökelpoisuutta
 - Onko tämä ajatus minulle hyödyllinen tässä tilanteessa. Saako ajatus minut suoriutumaan paremmin.
7. Tee ajatuksestasi esine
 - Kuvittele, että esine (kivi, paperipaino, stressipallo) on sinun ajatuksesi. Kanna sitä mukana ja pyörittele sitä. Huomaa, että olet isompi kuin tämä esine.
8. Tiedosta menneisyys, tulevaisuus ja nykyisyys
 - Ota aikaa pari minuuttia. Tämän aikana tarkastele ajatuksiasi ja määrittele, koskeeko ne menneisyyttäsi, tulevaisuuttasi vai nykyisyyttä.
9. Tee ajatuksistasi laulu
 1. Yritä laulaa ajatuksiasi joko ääneen tai mielessäsi. Vaikka Hämä hämä häkin sävelellä.

82



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Ohjeistus potilaille kotiin viemiseksi: Opittujen taitojen ylläpitäminen

83

Ohjeistus potilaille kotiin viemiseksi: opittujen taitojen ylläpitäminen

1. Mieti mahdollisimman monia esimerkkejä tilanteista, joissa voit harjoitella uusia taitoja.
2. Harjoittele monissa eri tilanteissa ja valitse harjoiteltavaksi sekä helppoja, että vaikeita tilanteita.
3. Tee tilanteista havaintoja ja harjoittele monia kertoja.
4. Arvioi säännöllisesti harjoittelemiesi ja oppimiesi taitojen toimivuutta.
5. Pidä kirjaa onnistumisista ja vaikeuksista hoidon päättymisen jälkeenkin.
6. Harjoittele säännöllisesti ja lisää harjoitusten vaikeusastetta vähitellen.
7. Opettele ongelmanratkaisua ja sovelle sitä ongelmallisiin tilanteisiin ilman muilta saatavaa tukea.

84

Ohjeistus potilaille kotiin viemiseksi: opittujen taitojen ylläpitäminen

8. Laajenna sosiaalista verkostoasi ja vietä aikaa sellaisten ihmisten kanssa, jotka jo hallitsevat sinun harjoittelemasi taidot hyvin.
9. Varmistu, että elämäsi kuuluu säännöllisesti taitojen harjoittelua, rentoutumista, tietoisuustaitoharjoittelua ja liikuntaa.
10. Tee jo ennalta lista mahdollisista takaiskuista ja varaudu niiden sekä relapsien varalta.
11. Jos mahdollista, käy seurantakäynnillä tai hoidon tehosteistunnolla.
12. Jos mahdollista, auta muita samojen taitojen oppimisessa.
13. Muodosta sellaisia kontakteja, jotka auttavat taidon säilymisessä.
14. Liity erilaisiin vertais- tai tukiryhmiin tai osallistu muutoin johonkin taidon säilymisessä auttavaan toimintaan.
15. Käytä apuna itsehoito-kirjallisuutta.

Rose, S. (1998). Group therapy with troubled youth. A Cognitive-behavioral interactive approach. Sage Publications, California.

85



WiseMind

Psychotherapies & Consulting

Barlow & Farchione: Kokoava hoitomalli (UP) emotionaalisten häiriöiden transdiagnostiseen hoitoon

Yleisesti hoitomallista

The Unified Protocol (UP) for Major Depressive Disorder

86

Yleisesti hoitomallista

- Hoitomallin suuntaviivat ulottuvat jo liki kolmen vuosikymmenen taakse, jolloin julkaistiin teos: *Anxiety and Its Disorders* (Barlow, 1988)
 - Siellä nimenomaan luvussa *"The Process of Fear and Anxiety Reduction: Affective Therapy"* esiteltiin yhtenäinen terapeuttilinen lähestymistapa laajaan joukkoon emotionaalisia ongelmia, joka perustui emotionaaliseen teorialle.
 - Myös artikkeli *"Toward a Unified Treatment for Emotional Disorders"* (Barlow, Allen & Choate, 2004)
- Transdiagnostisten muutoskohteiden keskeinen tekijä liittyy voimakkaiden emotionaalisten tuottamiin toimintayllykkeisiin, joita kutsutaan nimellä *emotion provoking behaviors* (emotion-driven behaviors)
- Lisäksi ydin muutoskohteina ovat 1) *elämän stressoreiden kontrolloimattomuuden liiallinen tiedostaminen (piirre: neuroottisuus)* ja 2) *huomio negatiivisessa asenteellisyydessä ml. huomio sisäisissä, affektiivisissä ja itse-arvioivissa ajatuksissa.*

87

Aluksi

- Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt esiintyvät usein samanaikaisesti ja ovat vahvasti yhteyksissä toisiinsa (Barlow 2002).
- Mielialahäiriöiden ja ahdistushäiriöiden comorbiditeetti on n. 55%.
 - Esiintyvyys tarkasteltuna koko eliniän ajalta, on comorbiditeetti jopa 77 % (Brown, Campell, et al., 2001).
 - Häiriöt, joissa on eniten comorbiditeettia ovat post-traumaattinen stressi (PTSD), vakava masennus (MDD), dystymia (DYS) ja yleistynyt ahdistuneisuus (GAD). Erityisen suuri samanaikaisuus nähtiin sosiaalisen ahdistuneisuuden ja mielialahäiriöiden sekä PTSD:n ja mielialahäiriöiden yhteydessä.
 - Merikankaan, Zhangin ja Avenolin v. 2003 tekemässä tutkimuksessa, jossa seurattiin 500 ahdistus ja masennuspotilaan tilannetta, tutkijat huomasivat, että vain suhteellisen harvoilla potilailla oli vain mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö ja lähes kaikilla niillä potilailla, joilla oli diagnosoitu jokin ahdistuneisuushäiriö, diagnosoitiin jossakin myöhemmässä vaiheessa jokin mielialahäiriö (Barlow, 2008).
- Koska mieliala- ja ahdistushäiriöiden comorbiditeetti on korkea, monet tutkijat ovat alkaneet pohtia yhteyksiä näiden häiriöiden välillä.
- On havaittu, että yksittäisen ahdistuneisuushäiriön hoito vaikuttaa samalla potilaalla myös muihin, diagnosoituihin ahdistuneisuushäiriöihin ja mielialahäiriöihin, vaikka ne eivät ole olleet hoidon kohteina (Borkovec, Abell, & Newman, 1995; Tsao, Lewin, & Craske, 1998; Tsao et al., 2002, 2005).

88

Aluksi

- Bostonin yliopiston ahdistushäiriöihin erikoistuneen klinikan (Center for Anxiety and Related Disorders) yhdistetyssä hoitoprotokollassa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöiden kehityksen taustalla kuvataan kolmoishaavoittuvuutta, millä tarkoitetaan 1) yleistä biologista haavoittuvuutta, 2) yleistä psykologista haavoittuvuutta sekä 3) erityistä psykologista haavoittuvuutta, joka on peräisin varhaisista oppimiskokemuksista.
 1. Biologisia haavoittuvuustekijöitä tutkittaessa on havaittu tiettyjen temperamentti- ja persoonallisuuden piirteiden kuten neuroottisuus ja taipumus negatiivisiin emotioneihin liittyvän sekä mieliala- että ahdistuneisuushäiriöihin.
 2. Psykologisesti merkittävinä haavoittuvuustekijöinä näyttäytyvät sellaiset elämäkokemukset, jotka vahvistavat uskomusta siitä, että erityisesti kielteiset tapahtumat ovat ennakoimattomia ja vaikeasti kestäviä. Erityisesti kielteisiin tapahtumiin liittyvä hallinnan tunteen puute liittyy monien ahdistuneisuushäiriöiden kehittymiseen.
 3. Sellaiset varhaiset oppimiskokemukset, joihin liittyy voimakasta ahdistuneisuutta yhdistettynä uhan tai vaaran tunteeseen voivat edesauttaa ahdistuneisuushäiriöiden kehittämisessä silloin kun taustalla on sekä biologisia että psykologisia haavoittuvuustekijöitä.
- Mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöillä on samanlainen tausta (ns. kolmoishaavoittuvuus) ja eri diagnoosit ovat saman ongelman eri variaatioita. Tämän vuoksi on haluttu kehittää hoitomuoto, jolla olisi vaikutusta laajemmalti kaikkiin näitä ongelmia yhdistäviin piirteisiin.

89

Aluksi

- Yhdistetty hoitoprotokolla on kehitetty Bostonin yliopiston ahdistuneisuushäiriöiden klinikalla ja se on kehitetty pääasiassa yksilöhoitomuodoksi, mutta myös ryhmämuotoisesta toteutustavasta on hyviä kokemuksia. (Barlow 2008)
- Yhdistetty hoitoprotokolla on vielä kehittelyvaiheessa ja siitä on olemassa kaksi avointa tutkimusta.
 - Ensimmäisessä tutkimuksessa tutkittiin mallin alustavaa versiota ja hoidon tulokset näyttivät merkittävilta useilla eri mittareilla seurattuna.
 - Kliininen merkitevyys jäi kuitenkin vaatimattomaksi, koska vain 33%:lla tutkituista todettiin hoidon lopussa hyvä toimintakyky.
 - Toinen tutkimus tehtiin mallin kehittyneemmällä versiolla, jolloin hoidon tutkimusnäyttö oli vankempaa.
 - Toisessa tutkimuksessa jopa 60%:lla tutkituista toimintakyky näyttäytyi hyvänä. Kuuden kuukauden seurattututkimuksessa 69% raportoi saavuttaneensa hyvän toimintakyvyn asteen (Ellard, Fairholme, Boisseau, Farchione & Barlow 2010).

90

Keitä UP:lla hoidetaan?

- Voimakkaiden tunteiden tuottamat negatiiviset vaikutukset henkilöön
 - Henkilön reaktiot voimakkaisiin tunteisiin tekevät emotionaalisen häiriön.
 - Koetko voimakkaita tunteita yhdessä tai useammassa tilanteessa elämässäsi?
 - Koetko, että tunteet ovat epämiellyttäviä tai ovat osoitus heikkoudesta?
 - Koetko meneväsi liiallisuusiin välttääksesi jotain tiettyä tunnetta? Haittaako tämä mielekkään elämisen elämistä?
- 1. Ahdistuneisuushäiriöt
 - Paniikkihäiriö, yleinen ahdistuneisuushäiriö (GAD), sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö, PTSD
- 2. Pakko-oireinen häiriö
- 3. Masennus
 - Vakava masennus, toistuva masennus
- 4. Epävakaa persoonallisuushäiriö
- 5. Syömishäiriöt
- 6. Itsetuhoiset käyttäytymiset
 - Tahallinen itsensä vahingoittaminen, vaaralliset käyttäytymiset, pakonomainen alkoholin- tai huumeiden käyttö.

91

Pyrkimyksiä välttää, paeta tai kontrolloida emootioita

1. Konkreettinen (motorinen käyttäytyminen) tilanteiden välttely
 - Kieltäytyminen bussilla matkustamisesta (agorafobia)
 - Puuvillahansikkaiden käyttö kontaminaation välttämiseksi (OCD)
2. Tunteiden provosoima käyttäytyminen
 - Itsensä kyseenalaistaminen ahdistavassa tilanteessa (sos.fobia)
 - Huutaminen, hyökkääminen (tunne-elämän epävakaus)
3. Yksityisen käyttäytymisen välttely
 - Pyrkimykset minimoida tai poistaa tunteita tai niiden komponentteja mm. fyysisiä oireita (kofeiinin välttäminen)
4. Kognitiivinen välttely
 - Ajatusten tukahduttaminen, huomion poissiirtäminen
- Turvavaikutteiden käyttö
 - Rauhoittavien lääkkeiden laukussa pitämään, ulkona liikkuminen ainoastaan puolison seurassa (paniikkihäiriö)

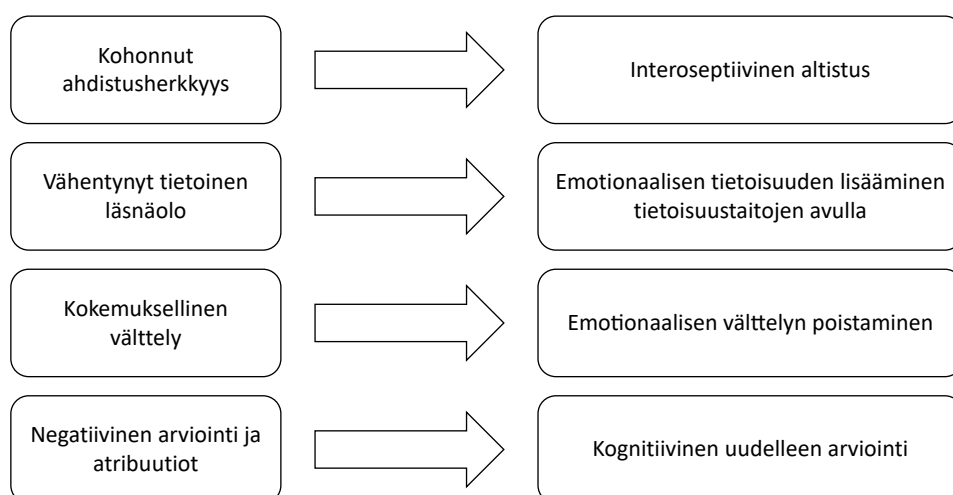
92

Emotionaalisten häiriöiden yhteisiä piirteitä

- Emotionaaliset häiriöt (kuten melkein kaikki muutkin psykiatriset häiriöt) ovat voimakkaasti komorbidisoivia.
 - Mm. 76 %:lla ahdistusneisuushäiriöisillä on ollut elämän aikana ainakin yksi jokin muu ahdistus- tai mieliala diagnoosi.
- Kaikista voimakkaimmin komorbidisoivia häiriöitä ovat: post-traumaattinen stressihäiriö (PTSD), vakava masennus (MDD), dystymia (DYS) ja yleistynyt ahdistuneisuus (GAD).
- Merikangas, Zhang ja Aveneoli (2003) tutki viidentoista vuoden aikana n. 500 masennus ja ahdistus potilasta ja vain aniharvalla oli ainoastaan yksi diagnoosi.
- Hoidot yksittäiseen ahdistushäiriöön tuottaa helpotusta myös muihin potilaan komorbideihin mieliala- ja ahdistushäiriöihin.n (mm. Allen et al, 2010)
- Tunteiden neurotieteellinen tutkimus on osoittanut, että eri häiriöt omaavat melko samankaltaisen neurobiologisen pohjan.
 - Mm. ahdistuneisuushäiriöihin kuuluva negatiivisen emotionaalisuuden taustalla on limbisen järjestelmän hyperkiihtyneisyys ja kortikaalisten alueiden inhibitorinen kontrolli.

93

Kokoavan hoitomallin (UP) kohteet ja menetelmät



94

Esimerkkejä emotionaalisiin tilanteisiin liittyvistä aversiivisista reaktioista

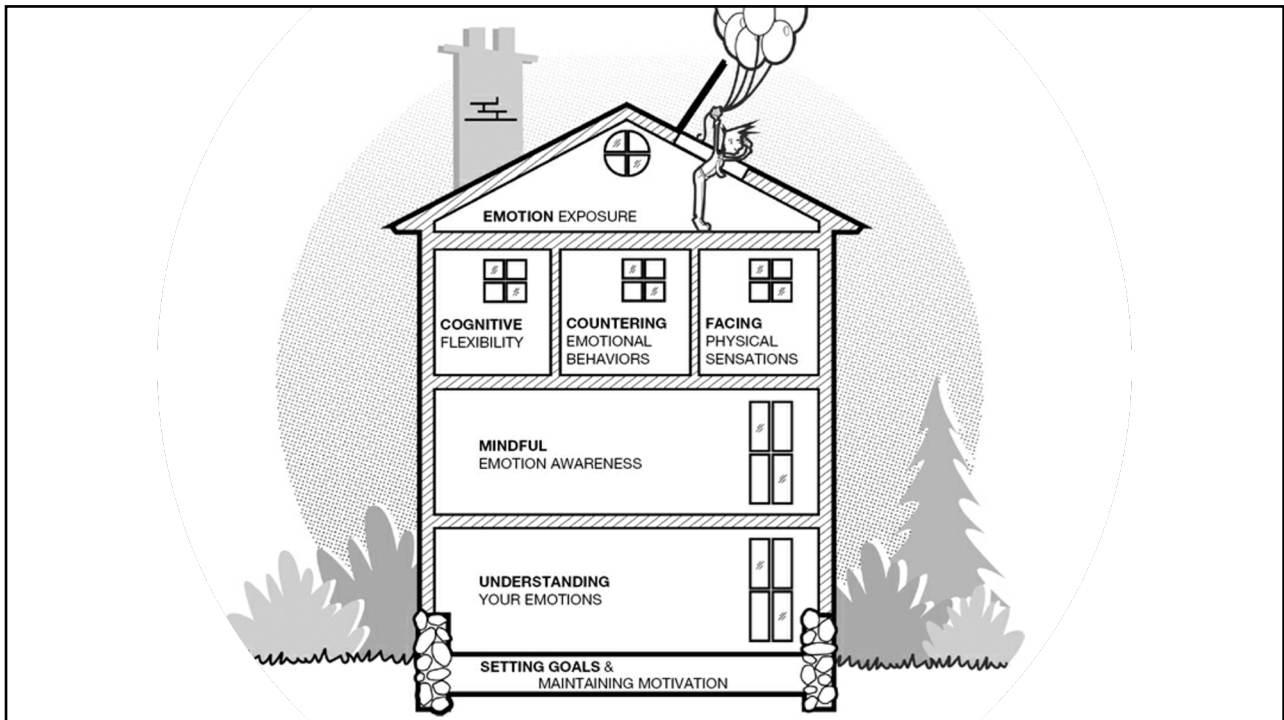
Emotionaalinen tapahtuma	Aversiiviset reaktiot	Häiriö
<i>Alhainen mieliala</i> herätessä	- Tämä päivä menee pilalle. - Vihaan sitä kun minusta ei tunnu täydelliseltä. - Vaikka minulla ei olekaan isoja ongelmia, olen epäonnekas tuntiessani näin.	Depressiiviset häiriöt
<i>Vihaisuus</i> koiran rikkoessa jotakin <i>Ylpeys</i> siitä kun on saanut pääroolin koulun näytelmässä <i>Surullisuus</i> eron jälkeen	- Jopa tyhmä ymmärtää sen, että koira ei tehnyt sitä tahallaan, joten miksi en pysty rauhoittumaan? - On aivan turhaa iloita näin pienestä roolista. - En enää ikinä pysty ihastumaan. - En kestä näin kauheaa olotilaa!	Mikä tahansa emotionaalinen häiriö

95

Kokoavan hoitomallin (UP) moduulit ja niiden kestot

- Moduuli 1. **Tavoitteiden asettaminen ja motivaation ylläpitäminen** (1 tapaamiskerta)
- Moduuli 2. **Emootioiden ymmärtäminen** (1-2 tapaamiskertaa)
- Moduuli 3. **Tietoisuuden lisääminen emootioista** (1-2 tapaamiskertaa)
- Moduuli 4. **Kognitiivinen joustavuus** (1-2 tapaamiskertaa)
- Moduuli 5. **Emotionaalisen käyttäytymisen** (emotion-driven behaviors) **vastatoimet** (1-2 tapaamiskertaa)
- Moduuli 6. **Fyysisten oireiden ymmärtäminen ja haastaminen** (1 tapaamiskerta)
- Moduuli 7. **Altistus emootioille** (4-6 tapaamiskertaa)
- Moduuli 8. **Saavutusten tunnistaminen ja tulevaisuuteen katsominen** (1 tapaamiskerta)

96



97

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – ennen hoitoa

- Moduuli 1: Ennen varsinaista hoitoa annetaan psykoedukaatiota emootioista, neuroottisuudesta (piirre, BIG 5) ja kokemuksellisesta välttelystä.
 - Etenkin masentuneiden kanssa on hyvä puhua *surullisuuden* adaptiivisuudesta. Kaikki me koemme jotenkin saman kaltaisesti, jos meillä on elämässä kontrolloimattomia takaiskuja ja paljon menetyksiä. Tämä yleisesti saa aikaan sen, että vetäydymme joksikin aikaa suremaan ja prosessoimaan menetystä tai alamme ratkoa ongelmaa.
- Myös tavoitteiden asettelu ja motivaatiosta keskustelu on alussa tärkeää masentuneiden kanssa.
 - Keskustelkaa keinoista lisätä motivaatiota ja generoikaa potentiaalisia vaihtoehtoja niihin tilanteisiin kun motivaatio on alhaalla.
 - On hyvä, jos asiakas tajuaa, että masennus on reaktio ympäristöön, tilanteisiin ja käyttäytymispuutoksiin ja tavoitteiden saavuttaminen parantaa olotilaa.
- Tehkää jonkinlainen formulaatio asiakkaan ongelmista, joka on käyttäytymistä tarkasti kuvaava ja fokus käyttäytymisen funktiossa (analysoidaan siis käyttäytymisen topografiaa ja funktiota)

98

Clarifying Top Problems <i>In what way have your emotions (i.e., feeling sad, anxious, guilty) caused problems in your life?</i>	Setting Concrete Goals <i>What are some concrete goals for addressing your top problem? What would you be doing/not doing if you achieved your goal?</i>	Taking the Necessary Steps <i>Break your goals into several smaller steps so you'll have a better idea of how to start moving towards your goals.</i>
<u>Top Problem</u> I've become socially isolated	<u>Concrete Goal 1</u> To make new friends	Step 1 Search online for clubs or classes
		Step 2 Sign up for and attend new class
		Step 3 Make small talk with someone
		Step 4 Invite someone to get coffee after class
	<u>Concrete Goal 2</u> To get to know my coworkers better	Step 1 Start eating in the break room
		Step 2 Make small talk with coworkers
		Step 3 Have longer talks with coworkers
		Step 4 Attend work happy hour
<u>Top Problem</u> I can't seem to get anything productive done	<u>Concrete Goal 1</u> To complete work tasks ahead of time	Step 1 Outline steps to complete task when it is first assigned
		Step 2 Work on task for a little while daily
		Step 3 Try to work on task even if I don't feel like it
		Step 4 Consider the task finished when it's "good enough" even if it's not perfect
	<u>Concrete Goal 2</u> To delegate tasks to others	Step 1 Identify tasks at work and at home that my coworkers/family can help with
		Step 2 Stop myself from checking their work
		Step 3 Focus on other priorities
		Step 4 Allow them to complete the task in their own way.

99

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 2. Emootioiden ymmärtäminen

- Adaptiivinen tunteiden säätely pitää sisällään objektiivisen monitoroinnin sekä tunteiden luokittelun. Lisäksi ensisijaiset- ja toissijaiset tunteet tulisi osata erottaa. (Greenberg, 2008)
- Tärkeintä on opettaa masentuneelle tunnistamaan heidän emotionaalisen kokemuksen kolme komponenttia: 1) *fyysiset tuntemukset*, 2) *surullisuus* ja 3) *anhedonia*. Tämä ovat yleensä vaikeammin tunnistettavia kuin pelkät ajatukset ja käyttäytymiset.
- Vaikka surullisuus ja syyllisyys voivatkin olla yliedustettuina niin potilasta on kannustettava tunnistamaan ja kokemaan kaikkia tunteita.
- Opetetaan tunnistamaan positiivisia emootioita ja huomaamaan oma reaktio niihin (kokemuksen vähättely tai itsensä syytely siitä, kun ei tunnu miltään).

100

Example Form 5.1a: Three-Component Model

Use this form whenever you are feeling a strong emotion to help you break it down into its three parts. You can also use this form after an emotional experience to review how your emotion progressed.

Situation: *Late for the bus*

Emotion(s): *Anxiety*

Physical Sensations
(what you're feeling in your body)

*Heavy breathing
Faster heart rate
Dizzy*

Thoughts (what you're thinking)

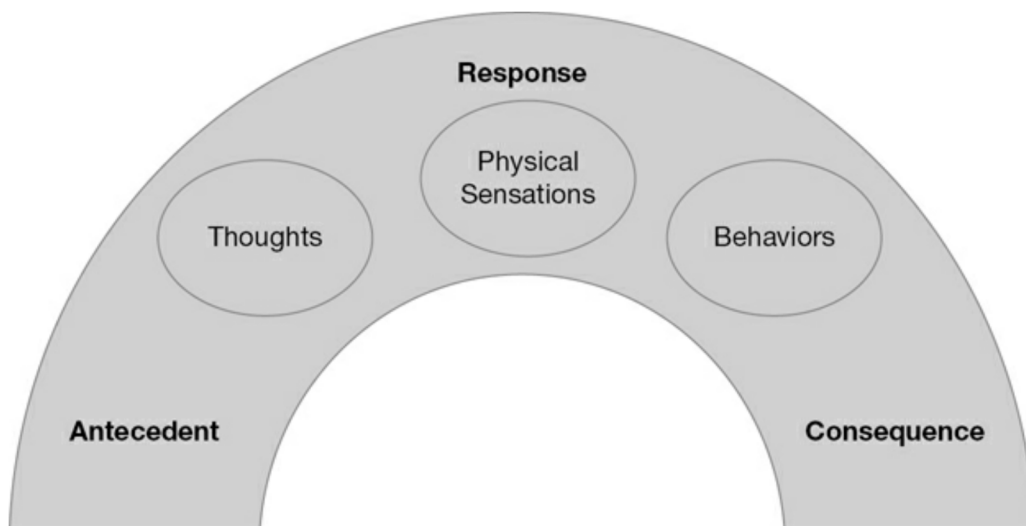
*This is so uncomfortable
If I get on this bus, I'm going
to have a panic attack

It's happening—I'm
definitely going to panic*

**Behaviors (what you're doing, what you
feel like doing)**

Walking to work instead

101



102

Table 6.1. Antecedents for Strong Emotions

Panic Disorder	Enclosed spaces (elevators), crowded places (movie theaters, sporting events), public transportation, caffeine, exercise
Generalized Anxiety Disorder	Making a schedule, errands, housekeeping, upcoming performance evaluations at school or work
Social Anxiety Disorder	Upcoming social events (parties, meetings, clubs), participating in classes, giving presentations, asking for help, introducing yourself, making small talk
Obsessive-Compulsive Disorder	Touching something dirty, seeing something scary on the news, seeing/hearing anything that reminds you of your obsessions
Posttraumatic Stress Disorder	Seeing/hearing something that reminds you of the trauma, loud noises
Depression	Getting bad news, not feeling up to plans, taking much longer to complete tasks than before, seeing other people having fun
Borderline Personality Disorder	Disagreements with friends, family, or partner; being alone; feeling slighted; stressors at work or school
Eating Disorders	Gaining a few pounds, feeling full, clothes feeling a bit too tight, an upcoming event where you have to dress up
Insomnia	Bedtime, seeing the time on a clock, an important appointment scheduled for early in the morning

103

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 3. Tietoisuuden lisääminen emootioista

- Masentuneilla henkilöillä on puutteita tietoisessa läsnäolossa heidän emootioiden ja kokemustensa kanssa – etenkin kunnioittavassa, tuomitsemattomassa tiedostamisessa ja tunteen kanssa olemisessä ilman, että siitä alkaa ongelmallinen ajatteluprosessi mm. ruminaatio.
- Masentuneet ovat kovin tuomitsevia omaa emotionaalista kokemistaan kohtaan.
- Potilas ohjataan tapaamiskerroilla *havainnoimaan* ja *kuvaamaan* nykyhetkessä olevia triggeriä sekä *osallistumaan* tietoisesti läsnä ollen erilaisiin harjoituksiin (induction exercise).
- Potilasta pyydetään harjoituksen jälkeen tutkimaan reaktioitaan mm. sekundaari emotion tunnistaminen, tuomitseva ajattelu ja ruminointi sekä rohkaistaan häntä avoimeen ja kiinnostuneeseen tutkimiseen.

104

- ☐ **Mindful Emotion Awareness Meditation:** Listen to the five-minute audio recording available at <http://www.oup.com/us/tw> and record your experience.
- ☐ **Mindful Mood Induction:** Choose a song that you know will bring up emotions for you and practice observing your experience in the present moment nonjudgmentally. Record your experience.
- ☐ **Anchoring in the Present:** When you notice that an emotional response is building, complete the following four steps: (1) use your cue (e.g., breath) to ground yourself in the present moment, (2) do a three-point check (thoughts, physical sensations, behaviors), (3) ask yourself if your response is consistent with what's going on right now, and (4) bring your response in line with the demands of the present moment.

Date	Practice Meditation, Mood Induction, or Anchoring?	What did you notice?			How effective were you at not judging your experience?	How effective were you at anchoring yourself in the present?
		Thoughts	Physical Sensations	Behaviors	0 - 10 (not at all) (extremely)	0 - 10 (not at all) (extremely)
Oct. 1 st	Meditation	It is hard to relax, am I breathing slow enough? what should I get my mom for her birthday?	Tightness in chest	Urges to distract myself from my breathing	5	7
Oct. 2 nd	Meditation	I don't have time for this, I have such a long to do list today	Antsy, jittery, tense	Urges to stop, kept repositioning in my chair	6	4
Oct. 3 rd	Mood induction	Reminded me of my ex- we had some good times together. I can't believe I still get upset when I think about this	Heavy feeling in head, lump in throat	Urges to look ex up on Facebook after the practice	4	4
Oct. 4 th	Anchoring	I'm late for work, I'll never find parking, my boss will be irritated	Faster heart rate, sweating	Driving faster, keep checking clock, turn down radio	5	8
Oct. 4 th	Mood induction	What's the point in listening to a happy song - I'll still feel miserable after	Tired, faster heart rate the longer I listen	Toe-tapping, slight urge to dance	7	9
Oct. 5 th	Anchoring	I'll screw up a new relationship just like my old one. I haven't been on a 1 st date in 15 years - I won't know what to say	Heavy, tired, pit in stomach	Urges to cancel, listen to sad music, list out talking points	7	8
Oct. 6 th	Anchoring	I'm going to fail the test tomorrow. It was really stupid of me to go out with friends this weekend - I should have studied.	Muscle tension, faster heart rate, lump in throat	Urges to stay up late studying, cancel dinner plans	8	6

105

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 4. Kognitiivinen joustavuus

- UP:n on integroitu kognitiivisia tekniikoita, joita on ollut jo aiemmin yleisesti käytössä masennuksen ja ahdistuksen hoidossa kognitiivisen käyttäytymisterapian piirissä.
- Kaksi pääasiallista "ajattelun ansaa": 1) Todennäköisyyden yliarviointi, että tapahtuu jotain negatiivista ja 2) negatiivisten tapahtumien seurauksien yliarviointi (katastrofiajattelu).
 - Samaan aikaan aliarvioidaan oma kyky hallita tilannetta.
- Joustavuuden tärkeys tilanteiden arvioinnissa. Tämän harjoittelu tapaamiskerran aikana.
- Tilanteiden tulkinta ja uudelleentulkinta
- Pyritään lisäämään tietoisuutta potilaan omasta tulkintatyylisestä ja näkemään miten ajatukset vaikuttavat emotionaaliseen kokemiseen.

106

Ajatusansat

- Ajatuksista saattaa tulla ansa, joka ruokkii negatiivisia tuntemuksia ja tunteita kuten ahdistusta, surua, häpeää, itseinhoa, jne.
- Yleiset ajatusansat:
 - Todennäköisyyksien yliarvioiminen: yliarvioi negatiivisen tapahtuman todennäköisyyden
 - Katastrofointi: henkilö automaattisesti ennustaa, jotakin pahaa tapahtuvaksi
- Kognitiivinen uudelleen arviointi (reappraisal) katkaisee tunteiden totutun kierteen
- Pakonomaisten, häiritsevien, asiattomien ajatusten arviointi
 - Negatiivinen suhtautuminen ja liiallinen uskominen omiin ajatuksiin esim. että vahingoittaa jotakuta (OCD)
 - Jos minulla on tällainen ajatus, ei se tarkoita, että olen sellainen
 - Ajatukset ovat vain ajatuksia, niitä tulee ja menee (HOT)

107

- ☐ Do I know for certain that _____ will happen or is true?
☐ What evidence do I have for this thought or belief?
☐ Could there be any other explanations?
☐ Even if _____ was true, could I live with it?

☐ How much does it feel like _____ is true? What is a more realistic chance that _____ is true?
☐ Is my negative automatic thought driven by the intense emotions I'm experiencing?
☐ If _____ was true, could I cope with it? How would I handle it?

Situation/Trigger	Automatic Thought(s)	Is this a Thinking Trap? YES/NO	Other Interpretation(s) <i>Often include "automatic thought may not be true" and "even if it is, I could cope."</i>

108

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 5. **Emotionaalisen käyttäytymisen vastatoimet**

- KKT:n strategioita (mm. käyttäytymiskokeita), jotka on kehitetty ehkäisemään emotionaalista välttelyä ja emootioiden provosoimaa käyttäytymistä.
- Kohdentuu emotionaaliseen välttelyyn ja sosiaaliseen vetäytymiseen.
- Nämä nähdään maladaptiivisena tunteensäätelynä, jotka vain ylläpitävät ja vahvistavat masennusta ja ahdistusta.
- Autetaan potilasta huomaamaan hänen omat emootioiden välttely strategiat
- Välttelyn välttäminen.

109

Emotion	Associated Behaviors
Anxiety	
Guilt	
Happiness	
Other emotions:	

110

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 6. **Fyysisten oireiden ymmärtäminen ja haastaminen**

- Tässä moduulissa keskitytään emotionaalisten kokemusten fyysiseen puoleen.
- Tehdään interoseptiivisen altistuksen harjoituksia (aistiprovokaatio harjoitukset), jotka herättävät fyysisiä tuntemuksia, jotka ovat hyvin pitkälle samanlaisia kuin ahdistuksessa.
- Harjoitusten tarkoituksena on lisätä toleranssia voimakkailla tuntemuksille, jotka usein yhdistyvät epämiellyttäviin emotionioihin ja välttelyn haluun.
- Miten fyysiset oireet vaikuttavat ajatteluun ja käyttäytymiseen.
- Miten ajatukset ja käyttäytyminen vaikuttaa fyysisiin oireisiin.

111

Physical Sensation Test

PROCEDURE	Symptoms Experienced	Distress	Similarity
Hyperventilation (60 seconds)			
Breath through thin straw (60 seconds)			
Spinning while standing (60 seconds)			
Running in place (60 seconds)			
Other: (___ seconds)			
Other: (___ seconds)			
Other: (___ seconds)			

112

Form 10.2: Physical Sensation Practice

Use this form to record your practice of the physical exercises that you find most distressing and most similar to your own experiences of strong emotion (e.g., the way you feel in your body when you are anxious, down, etc.).

"Trial" is a way to keep track of how many repetitions you have done of the exercise; "Distress" is where you can record your distress on a 0-10 scale (where 0 = no distress and 10 = extreme distress); and "Similarity" is where you can record how similar the exercise feels to your own strong emotions.

Repeat each exercise at least five times in a row in one sitting.

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

EXERCISE: _____

Trial	Distress	Similarity
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		

113

Kokoava transdiagnostinen hoitomalli (UP) vakavaan masennukseen – Hoito moduuleittain

• Moduuli 7. **Altistus emootioille**

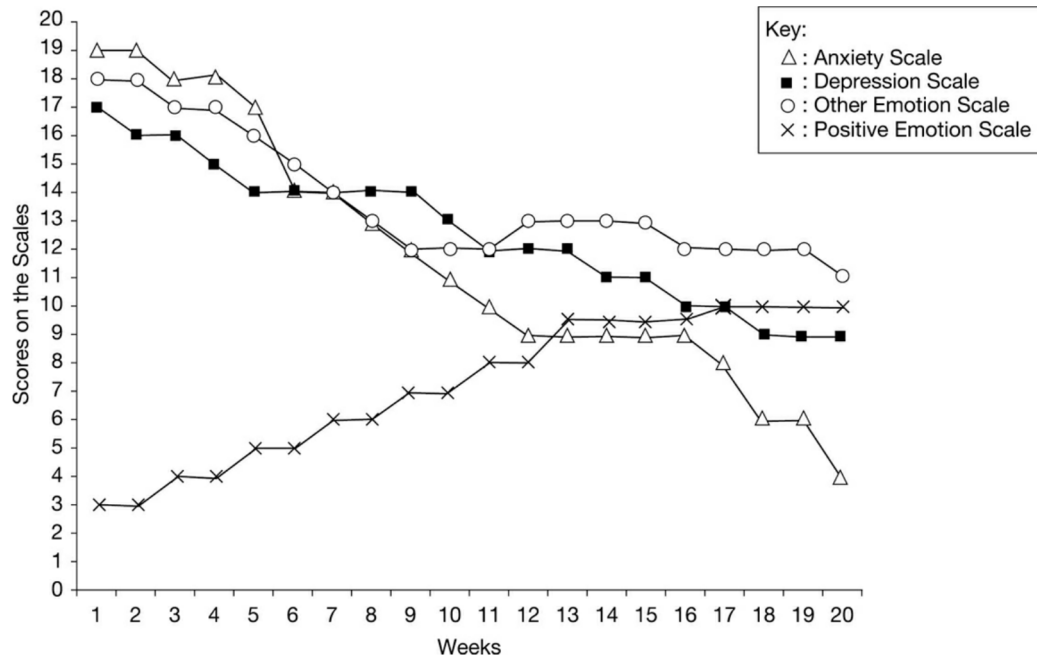
- Altistus hoidot liitetään usein häiriöihin, joita kuvaa pelko ja ahdistus mutta UP:ssa laajennetaan niiden käyttöaluetta muihinkin psykologisiin häiriöihin.
- Emootioihin fokusoitua altistusta voidaan hyvin käyttää vakavan masennuksen hoidossa.
- Myös mindfulness ja hyväksymiseen tähtäävät terapiat käyttävän saman tyyppisiä interventioita.
- Interoseptiivinen altistus (IE) kehitettiin alun perin paniikkihäiriön hoitoon (Barlow, Craske & Cerny, 1989)
- Altistushierarkian mukaan johdatetaan asiakas kokemaan välttelyä aiheuttavaa emootiota.

114

Example Form 11.2a: Record of Emotion Exposure Practice

Date:	
Exposure Task (Briefly describe the activity you have chosen to bring up an emotional response) <i>Introduce myself to new people at a bar</i>	
Preparation Before the Exposure	
Negative Automatic Thoughts (List the thoughts you have about completing this exposure) <i>I'll have nothing to say</i> <i>People have enough friends already</i> <i>People will think I'm annoying or weird for hovering</i>	Other Interpretations (Are there ways you can think more flexibly about this exposure?) <i>I have lots of interests, so we might be able to find common ground. Even if I can't think of something to talk about, the other person might.</i> <i>Already having friends doesn't mean they don't want more.</i> <i>People go to bars to mingle. I can't know for sure what people think of me.</i>
Emotional Behaviors (List emotional behaviors that might prevent you from fully experiencing the emotions brought up by the exposure) <i>Only approach people I'm not attracted to</i> <i>Have a few drinks quickly</i> <i>Keep the conversation short</i>	Alternative Action (Identify other behaviors that will allow you to fully engage with the emotions brought up by the exposure) <i>Make a point to approach people I'm interested in</i> <i>Stay sober or have just one drink</i> <i>Try to keep asking the other person questions/linger even if I run out of things to say</i>
Mindful Emotion Awareness Remember to take a <u>nonjudgmental</u> , willing stance toward the emotions generated by the exposure Remember to stay <u>anchored in the present</u> during the exposure.	

115



116

Form 13.2: Practice Plan

Use this form to generate a plan for continuing to practice these skills after you've completed this program.

	Mindful Emotion Awareness	Cognitive Flexibility	Confronting Physical Sensations	Countering Emotion Driven Behaviors
<i>How will practicing this skill help you achieve your long-term goals?</i>				
<i>What is your specific practice plan for this skill?</i>				
<i>How can you hold yourself accountable to your practice plan?</i>				

117



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

McKay & West (2016): Tunnepystyvyys terapia

Yleisesti hoitomallista
Emotion Efficacy Therapy (EET)

118

1. Tietoisuus tunteista

- Ryhmän tai yksilötyöskentelyn aloitus
- Esittäytymiset (ryhmä)
- EET:n esittely ja rakenne
- Psykoedukaatiota tunteista ja niiden tunnistamisesta
- Tunteiden havainnoinnin harjoitus (lomake)
- Taitoharjoittelun esittely
- Taitavan käyttäytymisen harjoittelun suunnitelma tapaamisten väliseksi ajaksi (taitoharjoittelun seurantalomake avuksi).

119

Tunteiden havainnoinnin lomake

Tunteen eskaloituminen ja komponentit				
Laukaiseva tapahtuma	Ajatukset	Emootio (tunteen nimi)	Tuntemukset	Käyttäytymisylykkeet

120

Taitoharjoittelun seuranta

Ole hyvä ja tee merkintä aina sen taidon kohdalle, mitä olet minäkin päivänä harjoitellut. Tuo lomake mukasi seuraavaan tapaamiseen.

	1	2	3	4	5	6	7
Havainnoi tunteen neljää osaa, tuntemuksia, tulkintaa (tunteen nimi), ajatukset ja yllikkeet							
Havainnoi, hyväksy ja surffaa yllikkeellä (käytä SUDS arviota)							
Havainnoi, hyväksy ja valitse arvojen mukainen teko							
Havainnoi, hyväksy ja valitse rentoutustaito							
Havainnoi, hyväksy ja valitse itsensä rauhoittamisen taito							
Havainnoi, hyväksy ja valitse selviytymisajatus							
Havainnoi, hyväksy ja valitse harjoitella radikaalia hyväksymistä							
Havainnoi, hyväksy ja valitse distraktiivista strategiaa							
Havainnoi, hyväksy ja valitse aikaisaa							

Laukaisevat tekijät:

Kirjaa tähän ne tilanteet tai tunnereaktiot, jotka ovat olleet tällä viikolla kuormittavia.



121

2. Tietoinen hyväksyntä: tunteilla surffaaminen

- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Psykoedukaatio tietoisesta hyväksymisestä
- Tietoisesta hyväksymisen harjoittelua
- Tunteiden välttämisen läpikäyminen
- Psykoedukaatio tunteilla surffaamisesta
- Psykoedukaatio altistuksesta ja harjoittelusta
- Taitoharjoittelutehtävä

122

Tietoinen hyväksyntä

1. Tuntemusten hyväksyminen

- Skannaa kehosi ja keskity vain havainnoimaan ja hyväksymään tuntemuksia, ei reagoimaan niihin.
- Huomaa tuntemusten yksityiskohdat: koko, muoto, lämpötila, jännittyneisyys ja liike. Katso mitä tuntemukselle tapahtuu kun vain havainnoit sitä ilman, että yrität muuttaa sitä. Anna sen olla juuri niin ja sellainen kuin se on.

2. Tunteiden nimeäminen

- Yritä tunnistaa mistä tunteesta on kysymys. Nimeä se ja anna sen olla juuri niin ja sellaisena kuin se on ilman, että arvioit tai tuomitset sitä.

3. Ajatusten havainnointi

- Tyhjennä mielesi ja seuraa ja odota mitä ajatuksia mieleesi tulee; anna ajatuksen tulla ja mennä ilman, että reagoit siihen mitenkään.
- Palaa sitten takaisin tähän hetkeen ja odota seuraavaa ajatusta.
- Kun ajatus tulee, voit sanoa itsellesi: ”Tämä on ajatus” ja päästää siitä sitten irti. Jos huomaat jääväsi kiinni ajatukseen, voit todeta itsellesi: ”Onpa jumittava ajatus” ja päästää siitä sitten irti.

4. Yllykkeen havainnointi

- Huomaa jos tunteeseen kuuluu jokin yllyke tehdä jotain tai toimia jonkin suuntaisesti.
- Salli itsesi olla tietoinen yllykkeestä ilman, että toimit sen mukaisesti tai tuomitset sen. Huomaa sitten millaista on olla toimimatta yllykkeen mukaisesti.
- Mitä enemmän harjoittelet tietoista hyväksymistä, sitä helpommaksi tulee havainnoida ja hyväksyä tunteita, eikä reagoida niihin. Tämä taito auttaa sinua myös harjoittelemaan ja hyödyntämään muita opeteltavia taitoja. Kyse on tunnepystyvyydestä ja sitä voi ja kannattaa harjoitella!

123

3. Arvojen mukaiset teot: Osa 1

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Psykoedukaatio ”valinnan hetkestä”
- Arvojen mukaisten tekojen esittely
- Arvot ja emotionaaliset esteet –harjoitus (valkotaulu, fläppi)
- Arvojen mukainen teko käyttäen mielikuva-altistusta ja palaute
- Taitoharjoittelutehtävä

124

Arvojen mukaisten tekojen hyödyt

- Nyt kun olet tunnistanut arvosi ja tiedät, että ”valinnan hetki” on mahdollisuus tehdä valinta myös tunnepitoisessa tilanteessa. Pohditaan seuraavaksi mahdollisia reaktioita. Vastaa seuraaviin kysymyksiin arvoistasi, tavoitteistasi ja teoistasi arvoihisi liittyen.
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat minun perheeni ja ystäväni väliseen suhteeseen?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat parisuhteeseeni ja elämäntilanteeseeni?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat ihmissuhteisiini silloin, kun olen ”tunteiden vallassa”?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat työhöni tai opiskeluuni?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat minun taloudelliseen tilanteeseeni?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat minun perheeni ja ystäväni väliseen suhteeseen?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat terveyteeni?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat pitkän aikavälin tavoitteisiini?
 - Miten arvojen mukaiset teot vaikuttavat turvallisuuteen ja turvallisuuden tunteeseeni?

125

4. Arvojen mukaiset teot: Osa 2

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Matkustajat bussissa -harjoitus
- Arvojen mukainen teko käyttäen mielikuva-altistusta ja palaute
- Taitoharjoittelutehtävä

126

5. Tietoinen selviäminen: Rentoutuminen ja itsensä rauhoittaminen

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Psykoedukaatio tietoisesta selviytymismenetelmien käytöstä (coping)
- Rentoutusharjoittelu yhdistettynä tunteille altistumiseen ja palaute
- Itsensä rauhoittamisen –harjoitus yhdistettynä tunteille altistumiseen ja palaute
- Taitoharjoittelutehtävä

127

6. Tietoinen selviäminen: Selviämisajatukset ja radikaali hyväksyminen

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Psykoedukaatio selviytymisajatusten käytöstä (coping)
- Selviytymisajatusten harjoittelu yhdistettynä tunteille altistumiseen ja palaute
- Psykoedukaatio radikaalista hyväksymisestä
- Radikaalin hyväksymisen yhdistettynä tunteille altistumiseen ja palaute
- Taitoharjoittelutehtävä

128

7. Tietoinen selviäminen: Huomion poissiirtäminen ja aikalisä

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Psykoedukaatio huomion poissiirtämisestä ja aikalisästä
- Huomion poissiirtyminen yhdistettynä mielikuville tai tunteille altistumiseen ja palaute
- Räätelöidyn emotionaalisen pystyvyyden suunnitelman esittely
- Taitoharjoittelutehtävä

129

8. Opitun yhdistäminen, ongelmakohdat ja yhteenveto

- Tietoisien hyväksymisen harjoittelu ja palaute
- Taitoharjoittelun läpikäyminen
- Räätelöidyn emotionaalisen pystyvyyden suunnitelman kertaus, palaute ja ongelmakohdat
- Mielikuva-altistus tai tunteille altistuminen yhdistettynä EET-aidon käyttöön ja palaute
- Arvioidaan tunnepystyvyyttä
- Yhteenveto, loppuarviointi

130



WiseMind
Psychotherapies & Consulting

Käyttäytymisterapian tekniikat

17 perustekniikkaa erilaisiin hoitokokonaisuuksiin

131

Tekniikat

1. Jämäkkyyden (assertiivisuuden) harjoittelu (Assertiveness training)
 - Opetetaan potilaalle erilaisia käyttäytymisiä, joiden avulla he vaalivat omia oikeuksiaan mutta samalla he kunnioittavat toisten oikeuksia.
 - DKT:ssa "FAST" –taito, suoran kommunikoinnin harjoittelu
2. Käyttäytymisen aktivointi (palkintosuunnittelu ja aktiviteettien aikataulutus)
 - Autetaan potilasta lisäämään aktiviteetteja, jotka todennäköisesti tuottavat hänelle mielihyvän- ja hallinnantunteen kokemuksia.
 - Aikataulutetut aktiviteetit, ACTION-malli, HOT:issa arvojen mukaiseen käyttäytymiseen aktivointi (käyttäytymisen palkintona henkilölle mielekkäät asiat eikä välttämättä miellyttävät)
3. Kommunikointitaitojen harjoittelu
 - Opetetaan potilaalle taitoja, jotka tekevät hänestä tehokkaamman puhujan ja kuuntelijan.
 - Funktionaalisen kommunikaation harjoittelu (FCT), DKT:ssa "GIVE" -taito, kuuntelu-harjoitukset, validointi

132

Tekniikat

4. Huomion poissiirto, distraktio, uudelleen orientoituminen
 - Opetetaan potilasta kohdentamaan huomio sellaisiin (mukaansatempaaviin) aktiviteetteihin, jotka estää häntä juuttumasta negatiivisiin ajatuksiin.
 - Tietoisuustaidot (mindfulness), huomion kohdentamisen taidot
5. Mielikuva-altistus (exposure in sensu)
 - Johdatetaan potilas mielikuvissa (guided imagery) kohtaamaan pelättyjä vaikutteita.
 - Emootioiden tuottaminen, traumaterapia
6. Altistus oikeissa tilanteissa (exposure in vivo)
 - Altistetaan potilasta oikeille ahdistusta tuottaville vihjeille tosielämän tilanteissa.
 - Paniikin kontrollointi terapia (Barlow), altistus ja reagoinnin ehkäisy OCD:n hoidossa, flooding -tekniikka fobioiden hoidossa
7. Asteittainen tehtävissä eteneminen
 - Autetaan potilasta pilkkomaan ylivoimaiset tehtävät pienempiin askeliin ja autetaan häntä aloittamaan helpoimmista askelista. Itseluottamuksen lisääntyessä kannustetaan häntä vaikeampiin tehtäviin.
 - Shaping (käyttäytymisen asteittainen muokkaaminen), DKT:ssa pitkäaikaisten tavoitteiden eteen työskentely

133

Tekniikat

8. Tietoisuustaidot (mindfulness)
 - Opetetaan potilasta kohdentamaan huomio välittömään kokemukseen eikä negatiiviseen arvioon tilanteesta. Lisätään vältelyjen kokemusten sietämistä sekä edistetään tyyneyden kokemusta.
 - Awareness –training, huomion fokusointi, interoseptiivinen altistuminen, säännönohjaaman käyttäytymisen haastaminen, käyttäytymisen komponenttien erottaminen
9. Mallintaminen
 - Näytetään potilaalle adaptiivista käyttäytymistä, jotta hän voi imitoida sitä. Käytetään esimerkiksi taitoharjoittelun tai altistushoittojen yhteydessä.
 - Rooliharjoitukset, video-mallinnus
10. Ongelmanratkaisu –menetelmä
 - Opetetaan potilasta 1) kehittämään, 2) arvioimaan ja 3) toteuttamaan mahdollisia ratkaisuja heidän kokemuksiinsa ongelmiin.

134

Tekniikat

11. Takaisin hengitys (rebreathing)

- Tekniikkaa käytetään niiden paniikki potilaiden kanssa, joilla on taipumus hyperventilaatioon. Opetetaan potilasta hengittämään takaisin jo uloshengitetty ilma, jolloin oikeanlainen happitasapaino palautuu.

12. Rentoutumismenetelmät

- Opetetaan potilaalle erilaisia tekniikoita, jotka tuottaa fyysistä rentoutumista ja joiden avulla voidaan hallita ahdistuneisuutta.
- Lämpötila (esim. sauna), hieronta, sovellettu rentoutus, Yoga, biofeedback

13. Rentouttavat hengitystekniikat

- Opetetaan potilaalle hengitystekniikoita, jotka tuottavat rentoutumista.
- Syvähengitys, palleahengitys, tahdistettu hengitys (TIP-taidot, DKT)

135

Tekniikat

14. Progressiivinen lihasrelaksaatio

- Opetetaan potilaalle erilaisia tekniikoita, jolla eri lihasryhmiä (16 eri lihasryhmää) ensin jännitetään ja sitten rentoutetaan. Potilas oppii rentoutuneen ja jännittyneen tunteen eron.
- Sovellettu rentoutus, pariutettu lihasrentoutus (TIP-taidot, DKT)

15. Itsensä palkitseminen (self-reward)

- Opetetaan potilasta palkitsemaan itseään oikea-aikaisesti haluttujen käyttäytymisien jälkeen. Tekniikan suunnittelu ja käyttäminen vaatii hyvää positiivisen vahvistuksen mekanismin tuntemista.
- Rahaketalous (token economy),

16. Sosiaalisten taitojen oppiminen

- Opetetaan potilaalle taitoja, joita tarvitaan yleisissä sosiaalisissa tapahtumisissa kuten uusien ihmisten tapaamisessa, keskustelujen ylläpitämisessä, työhaastatteluissa, treffeillä ym.

17. Visualisointi

- Opetetaan potilasta käyttämään miellyttäviä mielikuvia, jotka siirtää huomion pois negatiivisista ajatuksista ja tuottaa rentoutumista.

136