



WiseMind

Psychotherapies & Consulting

Dialektinen käyttäytymisterapia

Käyttäytymisterapian perusteet -koulutusohjelma

Taidot, menetelmät ja tekniikat erilaisiin psyykkisiin häiriöihin ja ongelmiin

Teemu Ryhänen

Kouluttajapsykoterapeutti (VET), käyttäytymisanalyytikko

1



DEMAND
EVIDENCE
AND
THINK
CRITICALLY

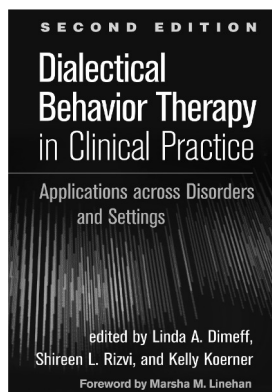
2

Jos haluat DKT-terapeutiksi, mieti...

- Olenko halukas...
 - omaksumaan DKT:ssa olevat oletukset potilaista ja terapiasta?
 - työskentelemään strukturoidusti DKT hoito-ohjelmassa?
 - kuulumaan osana DKT-tiimiin?
 - pitämään työskentelyni näyttöön perustuvana?
 - Opettelemaan ja opettamaan DKT:n taitoja?
 - Auttamaan potilaita 1) saavuttamaan taidon, 2) vahvistamaan taitavaa käyttäytymistä ja 3) yleistämään taidot kaikkiin relevantteihin ympäristöihin.

3

DBT as Problem Solving



As mentioned earlier, DBT uses empirically supported behavior therapy protocols to treat psychological problems. As do other CBT approaches, it emphasizes use of behavioral principles and behavioral assessment to determine the controlling variables for problem behaviors. It uses standard CBT interventions (e.g., self-monitoring, behavioral analysis and solution analysis, didactic and orienting strategies, contingency management, cognitive restructuring, skills training, and exposure procedures). Rather than describe such CBT interventions in depth, we assume that the reader is already familiar with them. Here, we highlight those that are unique to or emphasized in DBT. For example, all CBT approaches include psychoeducation and place a strong emphasis on orienting the client to the treatment rationale and treatment methods. However, because the emotional arousal of clients with BPD often interferes with their information processing and collaboration, their DBT therapist frequently must do what could be called “micro-orienting,” instructing the client specifically about what to do in the particular treatment task at hand.

Ongelma DKT:n opetuksessa Suomessa
– käyttäytymisterapian puute

4

Dialektinen käyttäytymisterapia on tieteelliseen näyttöön perustuvaa

- DKT:sta on julkaistu yli 50 satunnaistettua, kontrolloitua tieteellistä tutkimusta ja lisäksi lukuisia kontrolloimattomia ja/tai naturalistisia seurantatutkimuksia.
 - Group alone –settauksesta yhteensä 22 tutkimusta (15 RCT, 7 pre-post).
- DKT on ainoa tunne-elämältään epävakaan persoonallisuuden (EVPH) auttamiseen kehitetyistä hoitomalleista, josta on riittävästi tutkimuksia tulosten yhdistämiseen ja meta- analyysin tekemiseen (Cochrane Collaborationin katsaus, 2012).
 - Cochrane katsauksen mukaan DKT vähensi tavanomaista hoitoa paremmin 1) vihakäyttäytymistä, 2) itsensä vahingoittamista ja 3) paransi yleistä psyykkistä terveyttä.
 - Katsauksen kirjoittajat varoittavat kuitenkin siitä, että heidän tiukkojen kriteeriensä mukaan edes DKT:n tutkimusnäyttö ei ole vankkaa (Stoffers ym., 2012).
- Tutkimuksia on lisääntyvästi myös muista DKT:n indikaatioista ja sovelluksista. Tulokset viittaavat siihen, että myös sovelletut DKT-menetelmät ovat käyttökelpoisia.
 - Toistaiseksi muista indikaatioista ja sovelluksista on tehty vähän satunnaistettuja ja kontrolloituja vaikuttavuustutkimuksia.
- Hoitotulokset ovat yhdenmukaisia
 - Vähemmän itsemurhayrityksiä, itsen vahingoittamista, aggressiivista käyttäytymistä ym.
 - Vähemmän päihdekäyttöä, syömishäiriöitä, vihaisuutta, masennusta, PTSD:aa, ihmissuhdeongelmia
 - Vähemmän hoidon kesken lopettaneita, relapseja
 - Hoidon kustannukset vähentyneet 50% tai enemmän

5

144 Lauren J. Harvey, Caroline Hunt and Fiona A. White

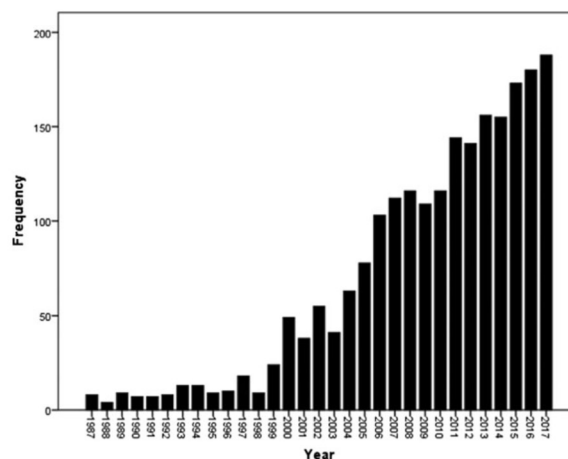


Figure 1. Frequency of Publications containing the term 'Dialectic* AND Behavior?* AND Therapy' or DBT from 1987 to December, 2017 on PsycINFO.

Ensimmäinen julkaisu DKT:sta: Linehan MM (1987). Dialectical behavioural therapy: A cognitive behavioural approach to parasuicide. Journal of Personality Disorders.

6

Tutkitut potilasryhmät

1. Tunne-elämältään epävakaat aikuiset (sekä naiset että miehet)
 - Suicidaalinen käyttäytyminen
 - Päihteiden käyttö
2. Aikuisten masentuneisuus
 - Vanhusten masentuneisuus
 - Hoitoresistentti masennus
 - Tunteiden ylisäätelyn häiriöt
3. Naispuoliset sotaveteraanit
4. Naisten ahmimishäiriö
5. Yliopisto-opiskelijat
6. Nuoret
 - Tahallinen itsensä vahingoittaminen (NSSI)
 - Suicidaalinen käyttäytyminen
 - Kaksisuuntainen mielialahäiriö (tyyppi II)
 - Päihteiden käyttö
7. Lisäksi lukuisia eri potilasryhmiä, jossa potilaat ovat käyneet pelkän ryhmän.

7

DKT on epävakaaan persoonallisuushäiriön käypä hoito

- Suomalaisessa Käypä hoito -suosituksessa 2015 DKT oli ainoa EVPH:n psykoterapeuttisista hoidoista, joka sai näytönasteen A (vihan säätely ja itsensä vahingoittaminen) (Epävakaa persoonallisuus: Käypä hoito –suositus)
- Tutkimuksissa hoitoaika, seuranta-aika, mittaukset, potilasryhmä, häiriön vaikeusaste ym. vaihtelevat, mutta tutkimukset osoittavat kokonaisvaltaista paranemista keskeisten hoidon kohteiden osalta.
- Ei ainoastaan turvallisuuden ja itsekontrollin, vaan myös elämänlaadun, itsenäisen asumisen ym. osalta.
- Eri tutkimusten tulokset ovat yhteneväisiä.

8

DKT:n puutteita

- Kolmasosa potilaista ei hyödy merkittävästi
 - Silti paras hoito vähentämään itseä vahingoittavaa käyttäytymistä
- Hoidon keskeyttämisiä 15-30%
- Vaikeuksia vaikeissa päihdeongelmissa ja anorexiassa
- Vie aikaa ja hoito voi olla kallista
- Monimutkainen
- Koulutetut käyttäytymisterapeutit saavat parempia hoitotuloksia kuin muut DKT-koulutuksen saaneet.

9

Käypähoitosuosituksessa olevat tutkitut hoitomuodot epävakaaseen persoonallisuuteen ja pari muuta

1. Dialektinen käyttäytymisterapia (DBT; Linehan, 1993)
 2. Mentalisaatioon perustuva terapia (MBT; Bateman & Fonagy, 1999)
 3. Skeematerapia (SFT; Young, 1994; Giessen-Bloo et al. 2006)
 4. Transferessi-fokusoitu terapia (TFP; Clarkin et al. 2007).
- Tunteensäätelyn ryhmäterapia (ERGT; Gratz & Gunderson, 2006)
 - STEPS-ohjelma (Systems Training for Emotional Predictability and Problem Solving)
 - General Psychiatric Management for BPD (Gunderson)
 - Lääkehoito (mm. aripiprazole)

10

Hoidon funktiot

- DKT-hoidossa on viisi keskeistä funktiota. Ainoastaan silloin kun kaikkiin näihin funktioihin tähtäävät käytännön toiminnot toteutuvat, hoitoa voidaan kutsua DKT:ksi.
 - Olennaista ei siis ole hoidon muoto vaan se, että hoidossa tehdään asioita, joilla saadaan aikaan toivotut vaikutukset.
- Ns. "group alone" –asetauksissa eli niissä hoito-ohjelmissa, jossa on vain pelkkä ryhmä hoidon komponenttina, pyritään mahdollisuuksien rajoissa myös yleistämään taitoja puhelinkonsultaation avulla sekä lisäämään taitoryhmän ohjaajien motivaatiota ja osaamista tiimikonsultaation ja työnohjaksen avulla.

11

DKT:n funktiot ja hoidon osa-alueet

1. Kyvykkyyden lisääminen

- *TAITO HARJOITTELU* (taitojen hankkiminen, tyypillisesti TAITORYHMÄ), lääkehoito

2. Muutosmotivaation vahvistaminen (ensisijaisten hoidonkohteiden määrittäminen, ketjuanalyysi & ratkaisuanalyysi, sitoutumisen hankkiminen, validaatiota käyttäen)

- *YKSILÖTERAPIA*, ryhmä- tai perheterapia

3. Taitojen yleistymisen varmistaminen luonnolliseen ympäristöön

- *TAITOVALMENNUS* tositalanteessa paikan päällä tai *PUHELINKONSULTAATIONA*, päivystys- ja kriisipalvelut, erilaisissa ympäristöissä, lähiympäristön antama konsultaatio, systeemiin vaikuttaminen, taitojen ja taitavan käyttäytymisen yleistymisen suunnittelu

4. Terapeutin osaamisen ja motivaation lisääminen

- *KONSULTAATIO TIIMI*, työnohjaus, jatkuva kouluttautuminen, henkilökunnan palkitseminen

5. Ympäristöön vaikuttaminen siten, että edistyminen on mahdollista

- *Hallinnossa ja hoitoasetelmassa*
- *Perhe- ja ympäristöinterventiot*

12

Hoitoa voidaan toteuttaa joustavasti useilla tavoilla,
koska tutkimukset eivät osoita yhden tavan olevan
ylitse muiden.

Kuitenkin, jotta hoitoa voidaan kutsua DKT:ksi, hoidon
tulee kattaa *kaikki edellä mainitut funktiot!*

Tutkimukset osoittavat hoidon tulosten heikkenevän,
mikäli kaikki funktiot eivät ole mukana

13

**WiseMind**

Psychotherapies & Consulting

Epävakaa persoonallisuus ja säätelyn vaikeudet

Biososiaalinen ja transaktionaalinen malli

14

Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus

1. **Emotionaalinen dysregulaatio**
 - Tunnereaktiivisuus, vihanhallinta, ahdistuneisuushäiriöt, mielialaongelmat
2. **Interpersoonallinen dysregulaatio**
 - Ihmissuhteet kaottisia, intensiivisiä yrityksiä välttää todellinen tai kuvitteellinen hyläytystuleminen
3. **Käyttäytymisen dysregulaatio**
 - Itsetuho- ja tuhoava käyttäytyminen, vaarallinen käyttäytyminen, käyttäytymisen impulsiivisuus
4. **Kognitiivinen dysregulaatio**
 - Stressitilanteissa mm. nopeita depersonalisaatiota, dissosiaatiota, deluusioita, ajattelun vaikeutta
5. **Itsensä tiedostamisen dysregulaatio**
 - Ei tiedä kuka on, tyhjyyden kokeminen

15

Komorbiditeetti

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • Masennus | • Bipolaarihäiriö |
| • Päihdehäiriöt | • Tarkkaavuushäiriöt |
| • Syömishäiriöt | • Käytöshäiriö |
| • Paniikkihäiriö | • Uhmakkuushäiriöt |
| • PTSD | • Kehitysvammaisuus |
| • Sosiaalisten tilanteiden pelko | • Muut ryhmän B persoonallisuushäiriöt |
| • Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö | • Muut persoonallisuushäiriöt |
| • Dissosiaatio | |
| • Aggressio- ja vihaongelmat | |

16

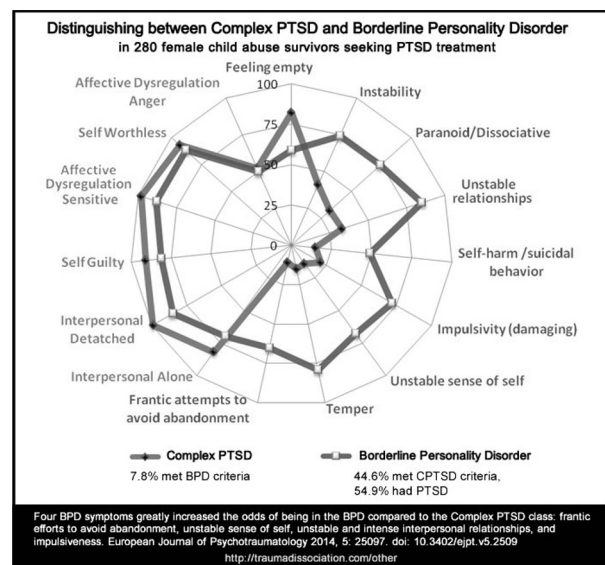
Samaan aikaan esiintyvät häiriöt (%)

- 41-83% Vakava masennus
- 64-66% Päihteidenkäyttö
- 46-56% PTSD
- 29-53% Syömishäiriö
- 23-47% Sosiaalinen ahdistuneisuus
- 43-47% Estynyt persoonallisuus
- 10-20% Kaksisuuntainen mielialahäiriö

17

Onko epävakaas yksi kompleksisen PTSD:n muoto? Ehkei sittenkään.

- Tässä tutkimuksessa epävakaista 44.6 % täytti C-PTSD:n kriteerit
- Epävakaaseen persoonallisuuteen kuuluu mm.
 - Impulsiivisuus
 - Itsetuhoisuus tai suisidaalisuus
 - Epävakaat ihmissuhteet
 - Paranoia/dissosiatiivisuus
 - Hylätyksitulemisen pelko
 - Raivonpurkaukset
- joita ei C-PTSD:ssa ole.



18

Biososiaalinen malli

- Persoonallisuuden kehittymiseen vaikuttavat sekä synnynnäiset temperamenttimuuttujat että yksilön vuorovaikutus ympäristönsä kanssa.
- Emotionaalinen epävakaisuus syntyy, kun tunne-elämältään herkästi haavoittuva yksilö kasvaa ympäristössä, jossa hän ei opi herkkyytensä käsittelemiseen tarvittavia taitoja.
- Tunne-elämän haavoittuvuus sisältää kolme osatekijää:
 1. reaktioherkkyys
 2. tunnereaktion voimakkuus
 3. neutraalitilaan palautumisen hitaus

19

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.

WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

20

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

- Epävakaa tunteet johtavat kokemisen ja selviytymisen ennalta-arvaamattomuuteen, joka vaikeuttaa vakaa minäkäsityksen muodostumista.

3. Kaoottisiin ihmissuhteisiin

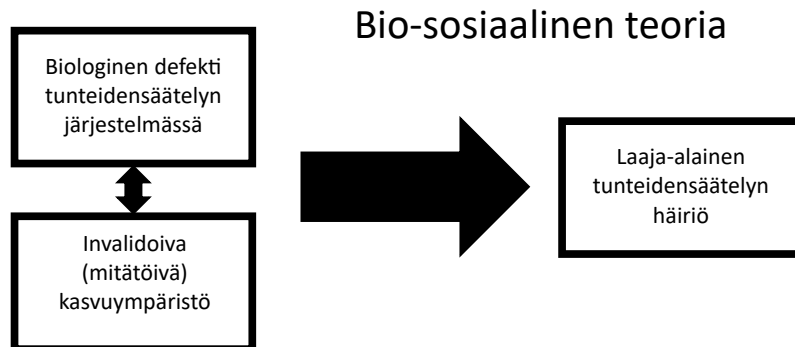
- Yhteistoiminnassa muiden ihmisten kanssa on tärkeää osata säädellä tunteitaan ja hillitä impulssejaan.

WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

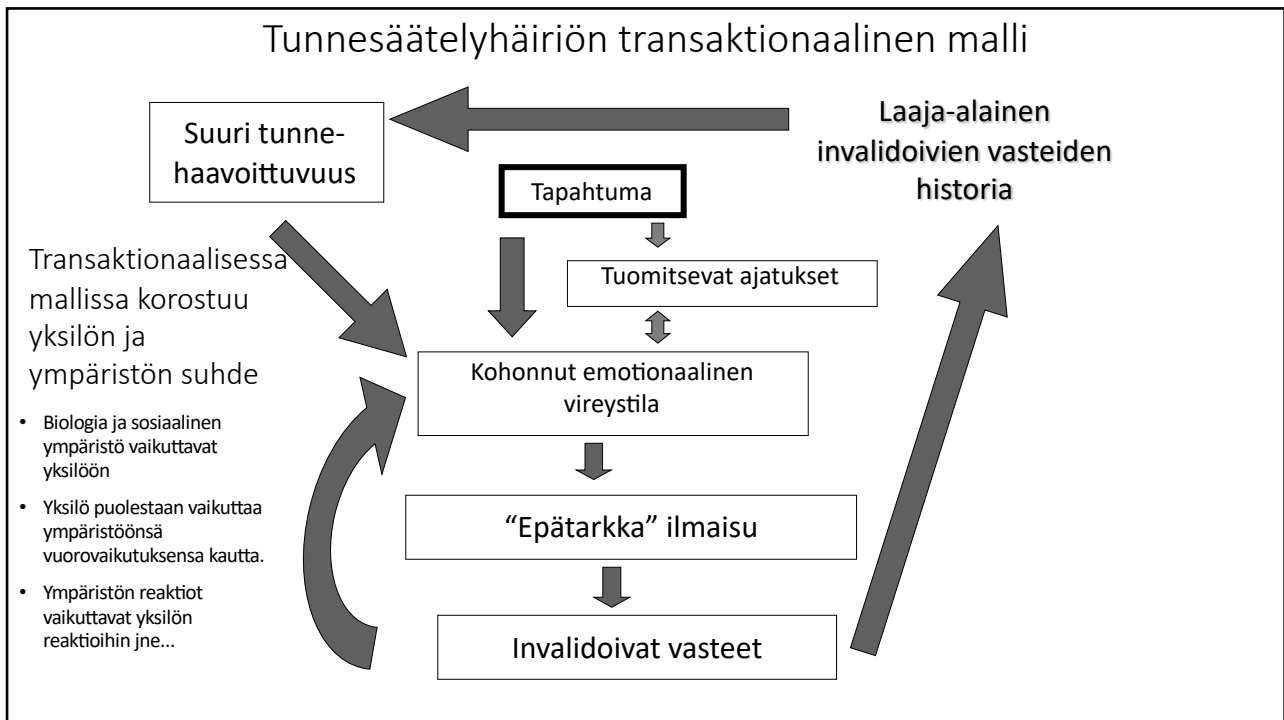
21

Biososiaalisen teorian perusteella epävakaasta persoonallisuudesta kärsivien henkilöiden terapiassa on keskeistä...

1. oppia tunnesäätelyä, jotta välttäisi sopeutumaton, tunteiden ohjaama käyttäytymistä ja
2. oppia luottamaan omiin tunteisiinsa, ajatuksiinsa ja toimintaansa sekä validoimaan niitä.



22



23

Mistä emootiot tulee?

- Ajatukset, toiminta, ajattelun vinoumat, klassinen ehdollistuminen ja toisten emootioiden näkeminen (myötätunnosta) tuottavat tunteita.
- AJATTELU, TULKINTA: Uhattuna olemisen ajatukset saavat aikaan pelko-emootioita, ajatukset menetyksestä surun jne.
- VINOUMAT: huomiolla ja muistilla on suuresti vaikutusta emootioihimme.
- KÄYTTÄYTYMINEN: Aggressio ruokkii viha-emootiota, välttely ja pako ruokkii pelko-emootiota.
- KLASSINEN EHDOLLISTUMINEN: Pelkoehdollistuminen tai ehdollistunut emotionaalinen responsi esiteltiin Watsonin ja Raynerin toimesta vuonna 1920. Koeasetelmaa kutsutaan ”Pikku Albertin tapaukseksi”.
- MYÖTÄTUNTEMINEN: Toisten tunteiden näkeminen saa meissä aikaan tunteita 8 ehdollistunut emotionaalinen responsi. Tunteet tarttuu.

Are influenced by . . .

- Thoughts
- Behaviors
- Information-processing biases
- Classical conditioning
- Vicarious learning

Emotions

And influence . . .

- Thoughts
- Behaviors
- Information-processing biases

24



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

Dialektinen käyttäytymisterapia

Hoitomalli ja oletukset potilaista sekä terapiasta

25



Marsha M. Linehan

- Psykologian professori Washingtonin yliopistossa.
- Tutki työryhmineen moninaisista diagnooseista kärsiviä, usein itsetuhoisia, naisia 1970-loppupuolelta alkaen.
- Ensimmäiset tutkimukset ilmestyivät 1991.
- Manuaalit yksilöterapiaan sekä taitovalmennukseen ilmestyivät vuonna 1993.
- DKT on multimodaalinen, periaatteiden ohjaama, näyttöön perustuva hoitomuoto erilaisille potilasryhmille.

WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

26

Dialektinen käyttäytymisterapia

- Lähtökohtaisesti käyttäytymisterapiaa (1. aalto)
- Mukana aineksia kognitioteorioista, zeniläisestä filosofiasta, dialektisesta filosofiasta
- Ei itsemurhien ehkäisyprojekti vaan elämänlaadun ”kohotusprojekti”.
- Moninaisen diagnoosin omaaville, vaikeasti hoidettaville, toistuvasti itsetuhoisille.
- Linehan työryhmineen kokeili erilaisia lähestymistapoja tutkimuslinikallaan.
- Terapiamalli koostuu toimivista käytännöistä, toimimattomat hylätty.
- Lukuisia eritasoisia tutkimuksia, useita randomisoituja kontrolloituja tutkimuksia
- Sovelluksia useisiin eri häiriöihin ja potilasryhmiin
 - Mm. nuoret, vanhukset, oikeuspsykiatria, syömishäiriöt, osastohoidot...

27

Hoidon dialektinen luonne ja ”henki”

- Tärkein dialektinen dilemma on hyväksyä potilas juuri sellaisena kun on, kontekstissa, jossa häntä opetetaan muuttumaan.
- DKT tasapainottelee hyväksynnän ja muutoksen välillä
- Hoidossa tulee rakentaa ja ylläpitää positiivista ja vastavuoroista yhteistyösuhdetta potilaan ja terapeutin välillä.

WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

28

*Kaiken kattava
tavoite DKT:ssa on luoda...*

ELÄMISEN ARVOINEN ELÄMÄ

WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

29

DKT:ssa noudatettavat olettamukset

- Olettamukset vaikuttavat siihen, mitä asioista ajattelemme ja miten niihin suhtaudumme – viime kädessä siihen, minkälaisia valintoja tilanteissa teemme.
 - Vaikka DKT:n olettamuksia ei voi sen enempää todistaa oikeiksi kuin vääriksi, niiden mukaista suhtautumista ja ajattelua pyritään ylläpitämään siitä yksinkertaisesta syystä, että näiden olettamusten kanssa käytännön terapiatyötä on helpompi tehdä tehokkaasti (sekä asiakkaan että terapeutin).

30

Asiakkaita koskevat olettamukset

1. Asiakkaat tekevät parhaansa
2. Asiakkaat haluavat edistyä
3. Asiakkaiden täytyy oppia ja käyttää uutta käyttäytymistä kaikissa olennaisissa tilanteissa ja ympäristöissä
4. Asiakkaat eivät voi epäonnistua DKT:ssa
5. Vaikka asiakkaat eivät tietenkään ole aiheuttaneet kaikkia ongelmiaan, heidän täytyy silti osallistua niiden ratkaisemiseen
6. Silloin kun muutosta ei tapahdu, asiakkaiden täytyy tehdä vielä enemmän, yrittää vielä kovemmin ja olla vielä motivoituneempia
7. Vaikeista tunnesäätelyongelmista kärsivän itsetuhoisen ihmisen elämä on sietämätöntä sellaisena kuin hän sitä tällä hetkellä elää
8. Kaikella käyttäytymisellä (toiminta, ajattelu, tunteet) on syynsä
9. Ongelmakäyttäytymisen syiden tutkiminen ja muuttaminen toimii paremmin kuin tuomitseminen ja syyttely

31

Terapiaa ja terapeutteja koskevat olettamukset

1. Suurinta välittämistä, mitä terapeutti voi tehdä, on auttaa asiakasta muuttumaan siten, että tämä pääsee kohti omia elämäntavoitteitaan (eikä vain puhua muutoksesta)
2. DKT:n tekemisessä tärkeintä on selkeys, täsmällisyys ja myötätunto
3. Terapeutin suhde on tasavertaisten ihmisten todellinen suhde
4. Käyttäytymisen lainalaisuudet ovat universaaleja ja koskettavat yhtälailla terapeutteja
5. Hoitavat henkilöt tarvitsevat tukea
6. DKT-terapeutti voi epäonnistua terapian toteuttamisessa tuloksellisesti
7. DKT voi epäonnistua tavoitteiden saavuttamisessa silloinkin kun terapeutit toteuttavat sitä hyvin

32



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

DKT-terapian struktuurit, tavoitteet ja hoidon vaiheet

33



Stantardin DKT:n komponentit

- Yksilöterapia (n. 45 min/vko)
 - Käyttäytymisterapeuttisesti orientoitunut
 - Hyväksynnän ja muutoksen tasapaino
 - Taitojen yleistäminen
- Taitoharjoitteluryhmä (1 x vko, 2 h)
 - Taitojen oppiminen
- Terapeuttien konsultaatiotiimi (1,5 h/vko)
 - Terapian pitäminen tehokkaana
 - Terapiaa terapeuteille
- Puhelinkonsultaatio potilaille
 - Taitojen yleistäminen
 - Kriisien hallinnan opettaminen

34

Hoidon vaiheet ja mitä niissä tehdään

Vaihe ja sen tarkoitus	Tehtävä	Terapian toteutus
PRE-TREATMENT: Kehitetään yhteistyössä ymmärrystä henkilön vaikeuksiin, tunnistaan mahdollisia ratkaisuja niihin ja linkitetään ne DKT:n lähestymistapaan.	- Tutustutetaan hoitomalliin. - Rakennetaan terapeutista suhdetta. - Kehitetään ymmärrystä vaikeuksiin. - Käydään läpi potilaan odotukset terapialle. - Sitoudutaan puolin ja toisin terapiaan ja sen kohteisiin. - Esitellään dialektinen asenne ja maailmankuva. - Linkitetään riskikäyttäytymiset ja hoidon kohteet	- Yksilöterapia - Terapeuttien konsultaatio tiimi
VAIHE 1: Saavutetaan käyttäytymisen vakaus	- Vähennetään välitöntä riskiä (oman tai muiden) henkeä uhkaaviin käyttäytymisiin. - Vähennetään terapiaa haittaavaa käyttäytymistä - Vähennetään elämänlaatua haittaavaa käyttäytymistä - Lisätään taitavaa käyttäytymistä	- Taitoryhmä - Yksilöterapia - Puhelinkonsultaatio - Terapeuttien konsultaatio tiimi
VAIHE 2: Menneiden tapahtumien emotionaalinen prosessointi. Hiljainen epätoivo.	- Vähennetään kaikkia PTSD:n liittyviä oireita. - Lisätään ensimmäisessä vaiheessa opittujen taitojen käyttöä.	Yksilöterapia
VAIHE 3: Autetaan saavuttamaan ja ylläpitämään säädeltyjä tunnekokemuksia	- Kohdennetaan hoito mm. parisuhde-, opiskelu tai työhön liittyviin ongelmiin - Lisätään itse-kunnioitusta ja itse-validaatiota - Jatketaan työskentelyä kohti elämisen arvoista elämää	VAIHETTA 3 ja 4 ei yleensä tarjota kunnallisessa DKT:ssa.
VAIHE 4: Lisätään kapasiteettia kokea iloa	Ratkotaan elämän eksistentiaalisia kysymyksiä	Yksilöterapia sekä sosiaali- ja työvoimapalvelut

35

Hoidon vaihe ja ensisijaiset hoidonkohteet

DKT:n ensimmäinen vaihe

I. Henkeä uhkaava käyttäytyminen

- Itsemurhakriisikäyttäytyminen
- Itseä vahingoittava käyttäytyminen
- Itsemurha-ajatukset ja/tai kommunikaatio/puheet
- Itsensä vahingoittamiseen tai itsemurhaan liittyvät odotukset ja uskomukset
- Itsemurha-uhkailulla vaikuttaminen
- Aggressiivisuus ja/tai väkivalta (tekijänä tai uhrina)
- Lasten kaltoinkohtelu tai laiminlyönti (tekijänä tai uhrina)

II. Terapiaa haittaavat käyttäytymiset

- Potilaan tai terapeutin käyttäytyminen, joka uhkaa tuhota terapian
- Haittaava käyttäytyminen, joka tapahtuu juuri nyt
- Potilaan tai terapeutin käyttäytyminen, joka (funktionaalisesti) lisää itsetuhoista käyttäytymistä
 - Terapeutti vaatii liikaa, etenee liian nopeasti/intensiivisesti
 - Potilas kieltäytyy työskentelemästä itsensä vahingoittamisen vähentämiseksi
 - Potilas ei käytä puhelin-valmennusta ennen itsetuhoista tekoa
 - Potilas kuvaa/uhkaa itsemurhalla, joka saa terapeutin ylireagoimaan ja tämä reaktio on potilaan käyttäytymistä vahvistava
- Käyttäytyminen, joka muistuttaa potilaan ongelmallista käyttäytymistä terapia ulkopuolella

36

Hoidon vaihe ja ensisijaiset hoidonkohteet

III. Elämänlaatua haittaavat käyttäytymiset

- Luettele kaikki asiat, jotka vaikuttavat merkittävästi nykyiseen elämänlaatuun (turvallisuuteen ja vakauteen). Listassa pitäisi olla kaikkein ongelmallisimmat käyttäytymiset ylimpänä, sisältäen mm. seuraavia ongelmia (mikäli ne ovat oleellisia): masennus, päihteiden käyttö, erilaiset vakavat unihäiriöt, asunnottomuus, ei säännöllisiä tuloja, ei pysyviä ihmissuhteita jne. Muista, että erilaiset sairaudet (esim. diagnosoidut häiriöt) voidaan määritellä vaiheeseen 1 tai vaiheeseen 2, riippuen vakavuudesta.
- Käytä käsitteellistämisen tueksi kaikkia tehtyjä muodollisia arviointejä mistä tahansa hoidon kohteesta.
- Luettele kaikki käyttäytymispuutteet sekä voimavarat.

IV. Vakavat puutteet taitojen käytössä

Toinen vaihe:

- Huomioi trauma/PTSD ja/tai ongelmat tunteiden kokemisessa (myös traumavihjeet, jos ne ovat tiedossa) sekä yleiset vaikeudet tunteiden prosessoinnissa/käsittelyssä (esim. tunteiden tukahduttaminen).

37

Esimerkki hoidon kohteiden hierarkiasta

1. Elämää uhkaavat käyttäytymiset

- Itsemurhayritykset lääkeyliannostuksilla
- Viiltely käsiin, reisiin ja vatsaan
- Tupakalla polttelu käsivarsiin
- Verenvuotoa aiheuttavaa oksentelua
- Yllykkeitä tasolla 4-5 (0-5) em. käyttäytymisiin
- Äkilliset muutokset itsemurha-aikeissa

2. Terapiaa haittaavat käyttäytymiset

- Terapia-aikojen unohtelu
- Ehdotettujen taitojen harjoittelusta kieltäytyminen
- Uhkaa tehdä valituksen yksilöterapeutin esimiehelle
- Keskittymättömyys terapiassa

• Elämänlaatua haittaavat käyttäytymiset

- Oksentelu, ahmiminen, kalorimäärän rajoittaminen alle 1200 kaloriin
- Kaottiset ihmissuhteet esim: uhkailee paljastaa perheen arkaluontoista informaatiota
- Myöhästelyt ja poisjäännit töistä, esimiehen ja työkavereiden uhkaileminen

38

Toissijaiset hoidonkohteet: Tunnista, miten toissijaiset kohteet johtavat ensisijaisiin kohteisiin

- A. Emootioiden säätelämättömyys
 - Pyritään lisäämään tunteiden säätelyä
- B. Itsensä mitätöinti
 - Pyritään lisäämään itsen-validointia
- C. Aktiivinen passiivisuus
 - Pyritään lisäämään aktiivista ongelmanratkaisua
- D. Näennäinen pätevyys
 - Pyritään lisäämään potilaan tarkkaa itsen ilmaisua ja kommunikaatiota
- E. Kriisejä tuottava toiminta
 - Pyritään lisäämään tietoista läsnäoloa ja kykyä realistiseen arviointiin
- F. Estynyt sureminen tai emotionaalinen kokeminen
 - Pyritään lisäämään emotionaalista kokemista
- On myös tärkeää tunnistaa yleisempiä toissijaisia/sekundäärisiä tunteita (ehkä A kohdassa) ja tuomitsevuutta (tyypillisesti B kohdassa)

39

Hoidon kohteita

- Toistuvat heikot lenkit/toissijaiset hoidonkohteet
 - Mitkä lenkit näkyvät useissa ketjuanalyysseissä? Tehokkainta olisi kohdistaa hoito näihin linkkeihin.
- Vahvuudet
 - Mitkä ovat asiakkaan vahvuudet? Nämä voivat olla olemassa olevia taitoja, sosiaalista tai ympäristön tukea, suojaavia tekijöitä, opittuja selviytymiskeinoja jne.
- Tunteiden arviointi
 - Varmista, että olet tunnistanut ketjuun kuuluvat tunteet. Mitä ensisijaisia ja toissijaisia tunteita ketjuanalyysissä ilmenee?

40

Tapauksen käsitteellistäminen DKT:ssa – pretreatment vaihe

1. Asiakkaan taustatiedot ml. diagnoosi, hoitohistoria ja DKT:n lähettämisen syy
2. Yksilöllinen arviointi
 - Viisi säätelyn vaikeutta
 - Asiakkaan vahvuudet ja puutteet
3. Biososiaalinen teoria
4. Hoidon vaiheen määrittely
5. Elämisen arvoisen elämän tavoitteet
6. Tarkasti käyttäytymisen tasolla määritellyt ongelmat
7. Ensisijainen hoidon kohteiden hierarkia (kaikille vaiheille)
8. Toissijaiset hoidon kohteet
9. Olettamukset ongelmakäyttäytymisen kontrolloivista taustamuuttujista
10. Ratkaisuvaihtoehtojen suunnitelma kontrolloiviin taustamuuttujiin
11. Ennustettavat tulokset ja niiden mittaaminen

41

Viikkokortti (seurantapäiväkirja)

Funktiot:

- Pitää tavoitteet selkeinä ja keskeisinä (joka päivä)
- Arviointi
 - Monitoroida terapian edistymistä ensisijaisissa tavoitteissa
 - Monitoroida toissijaisia tavoitteita, taitavia vaihtoehtoja
- Käytetään yksilötapaamisissa agendan laatimisessa (ja ketjuanalyysien parantamisessa)
- Muistuttaa taitojen harjoittelusta: blokkaa välttämisen- ja pakokäyttäytymistä
- Edesauttaa edistymistä (itsemonitorointi)

42

		Client Name: _____		Filled out in session? Y N How often did you fill out this card? ___ Daily ___ 2-3x ___ Once		Date Started _____												
Day & Date	Highest Urge To:			Highest rating each day for:							Drugs				Actions			REWARD
	Use	Suicide	S-H	Pain P	E	Sad	Shame	Anger	Fear Anxiety	Enjoyment	Alcohol	Illegal Drugs	Med: as prescribed	PRN/OTC		S-H	Lying	
	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	# Specify	# Specify	Y / N	# Specify		Y / N	#	0-7
Mon																		
Tues																		
Wed																		
Thurs																		
Fri																		
Sat																		
Sun																		
Med Changes:				*USED SKILLS 0 = Not thought about or used 1 = Thought about, not used, didn't want to 2 = Thought about, not used, wanted to 3 = Tried but couldn't use them 4 = Tried, could do them but they didn't help 5 = Tried, could use them, helped 6 = Used them automatically, didn't help 7 = Used them automatically, helped														
Homework for week and Results:																		
				Before	After			Belief in control of...				Before	After	Therapist:				
Urge to use (0-5):								Emotions (0-5):						Therapist:				
Urge to quit therapy (0-5):								Behaviors (0-5):						Signature: _____				
Urge to harm self (0-5):								Thoughts (0-5):						Reviewed On: _____				
Urge for Suicide (0-5):																		

43

Sitouttamisesta

- Ambivalenssi muutoshalukkuuden ja motivaation puutteen välillä on osa terapiaa ja siihen suhtaudutaan ongelmana, jotka terapiassa pyritään ratkaisemaan sen sijaan, että odotettaisiin asiakkaan ratkaisevan sen itse.
- Terapeutti on uuden käyttäytymisen puolestapuhuja, joka houkuttelee hyväntahtoisesti ja tuomitsemattomassa hengessä asiakasta valitsemaan uutta taitavaa käyttäytymistä toimimattoman käyttäytymisen tilalle.
- Sopimusneuvotteluvaiheessa pyritään hankkimaan riittävä sitoutuminen siihen, että asiakas pystyy rakentamaan itselleen elämänarvoisen elämän. Tavoiteltavan muutoksen tulee olla asiakkaan kannalta riittävän mielekäs, jotta hän jaksaa ponnistella sen eteen vastoinkäymisistä huolimatta.

Sitoutuminen muodostuu käyttäytymisistä, joita ovat ajatukset, tunteet ja teot sekä ympäristötekijöistä. Ja toisaalta sitoutuminen täytyy määritellä aina tapauskohtaisesti eli mitä (käyttäytymisiä) tarvitaan kunkin tavoitteen saavuttamiseksi.

44

Sitouttamisstrategioiden merkitys

- Erityisesti epävakaudesta kärsivillä asiakkailla on usein taustallaan kokemuksia terapeutoista, joista he eivät ole saaneet apua ongelmiinsa. Tämän lisäksi monet ovat itse pyrkineet muuttamaan käyttäytymistään siinä onnistumatta.
- Epäonnistumisten seurauksena on toivottomuuden tunteita ja vaikeus motivoitua muutostyöskentelyyn pitkäjännitteisesti.
- Yhteisten terapian tavoitteiden asettaminen ja niihin sitoutuminen on DKT:n keskeisimpiä tehtäviä, minkä vuoksi sopimusneuvotteluihin tulee käyttää riittävästi aikaa.

Sitoutuminen on käyttäytymistä, jota voidaan oppia, lisätä ja vahvistaa (M. Linehan)

45

Sitouttamisstrategiat

1. Hyötyjen ja haittojen pohtiminen
2. "Jalka oven väliin"
3. "Door-in-the-Face"
4. Valinnan vapaus , vaihtoehtojen puuttuminen
5. Aikaisempiin sitoumuksiin vetoaminen
6. Paholaisen asianajaja
7. Käyttäytymisen asteittainen muokkaaminen

46

Terapiaistunnon eteneminen

- 2-5 min. kuulumiset
- Viikkokortin tarkastus (n. 5 min)
- Agendan teko, kohdekäyttäytymisen valinta (n. 2 min)
 - Tavoitteet ja hierarkia
- Ketjuanalyysi viikkokortin pohjalta (n. 2-15 min)
 - Prioriteettien mukaan (episodi, joka on esiintymä käyttäytymisongelmasta, joka on hoidon kohteiden hierarkiassa korkeimmalla)
 - Kontrolloivat variaabelit
 - Käyttäytymisen funktio
- Ongelmanratkaisu
 - Taidot ja/tai muutosstaregijat
 - Yritetään saada potilas harjoittelemaan tai ainakin kuvaamaan ratkaisuvaihtoehtoja (10 min)
 - Annetaan oikeaa palautetta
 - Solution analysis -> Task analysis
 - Kotitehtävien suunnittelu
 - Hanki sitoutuminen harjoitteluun
- Validaatio ja dialektisuus on terapeutin työskentelyssä koko ajan mukana

47

Terapiasession alku

- DKT:n yksilöterapiasessio perustuu asiakkaan hoidon kohteiden hierarkiaan ja niihin käyttäytymisiin, joita hän raportoi viikkokortissaan.
- Terapeutti valitsee yhden yksittäisen episodin, jossa hierarkiassa korkeimmalla oleva käyttäytyminen esiintyy. Tämä episodi ketjutetaan eli määritellään ne tekijät, jotka kontrolloivat ongelmakäyttäytymisen esiintymisen.
- Terapeutin tutkii ongelmakäyttäytymistä ennen episodin (ketjuun) tutkimista.
 - Mm. käyttäytymisen muoto, vakavuus, intensiteetti, kesto, esiintyvyys.
 - Jos ongelmakäyttäytymistä ei ole tutkittu tai määriteltä kunnolla, ketjun (Behavior Chain Analysis, BCA) tutkiminen vaikeutuu.

48

Ongelmanratkaisu ja käyttäytymisen analysointi

- Ongelmanratkaisu -strategian (ydinstrategia) osat
 1. Ketjuanalyysi (controlling variables)
 2. Ratkaisuanalyysi (solution analysis) uusien käyttäytymisien luomiseen sekä arvioimiseen ja...
 3. Tehtävänalyysi (task-analysis) niiden toteuttamiseen.
- Huomio ongelmakäyttäytymisen ennakoivissa tekijöissä (haavoittuvuus tekijät + konteksti) sekä seurauksissa (lyhyet ja pitkäaikaiset).
- Tarkoitus identifioida ongelmakäyttäytymisen laukaisevia muuttujia (respondentti oppiminen) sekä käyttäytymisen ylläpitäviä tekijöitä (operantti oppiminen).
- Näyttöön perustuvat menetelmät uuden käyttäytymisen oppimiseksi (CBT procedures).

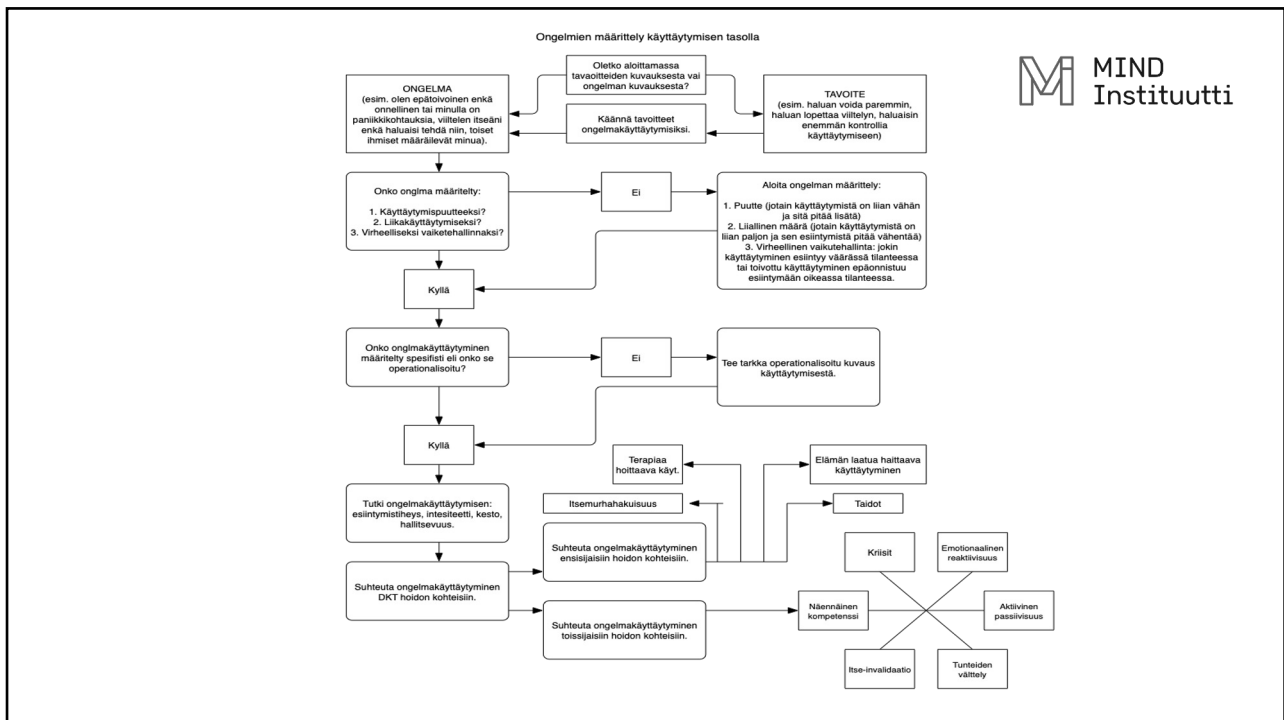
WiseMind Psychotherapies & Consulting Oy

49

Ongelmanratkaisu ja käyttäytymisen analysointi- toinen DKT:n ydinstrategioista

- Käyttäytymisen primaarit ja sekundaarit funktiot
 - Primaarit
 - Vaikean tunteen pois saaminen, tuntemuksen/tunteen aiheuttaminen ”yliregulaatio” tilanteessa, huomion saaminen tilanteesta, ”avun pyytäminen” itsetuhoisalla tavalla, vireystilan muutos tai muu toivottava kehollinen tuntemus
 - Käyttäytymisen funktiot ABA:ssa: 1) pako/välttely, huomio, asia tai esine, itsestimulaatio
 - Sekundaarit
 - Läheisten ja hoitohenkilökunnan huomio sairaalaan joutuessa, taloudellinen apu tai muu hyöty itsetuhoisuudesta, vaatimustason lasku, sairausloma

50



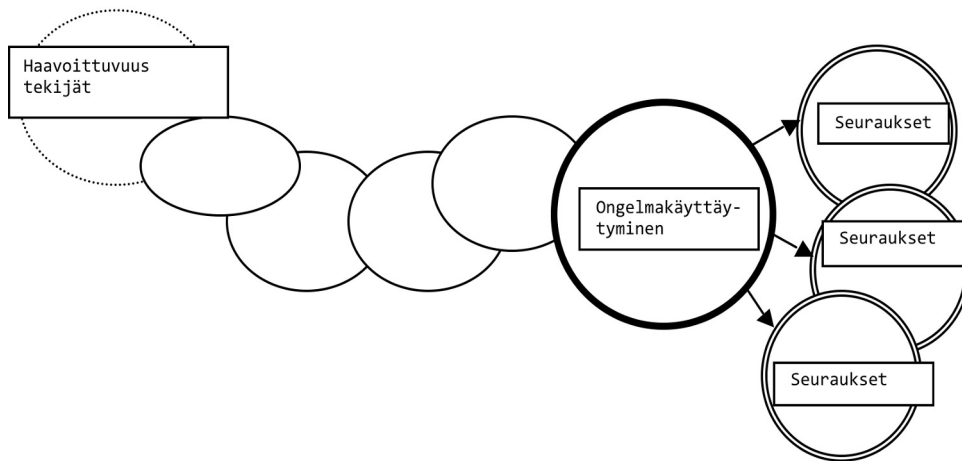
51

Ketjuanalyysin kysymyksiä

- Mikä ongelmakäyttäytyminen on kyseessä (tarkka kuvaus)?
- Mikä tapahtuma ympäristössä käynnisti ketjun tapahtumat?
- Mitä haavoittuvuustekijöitä henkilöllä oli kyseisenä päivänä?
- Millainen tapahtumaketju käynnistävää tapahtumaa seurasi, jonka seurauksena tapahtui ongelmakäyttäytymistä?
- Millaisia seurauksia ongelmakäyttäytymisellä oli ympäristöön?

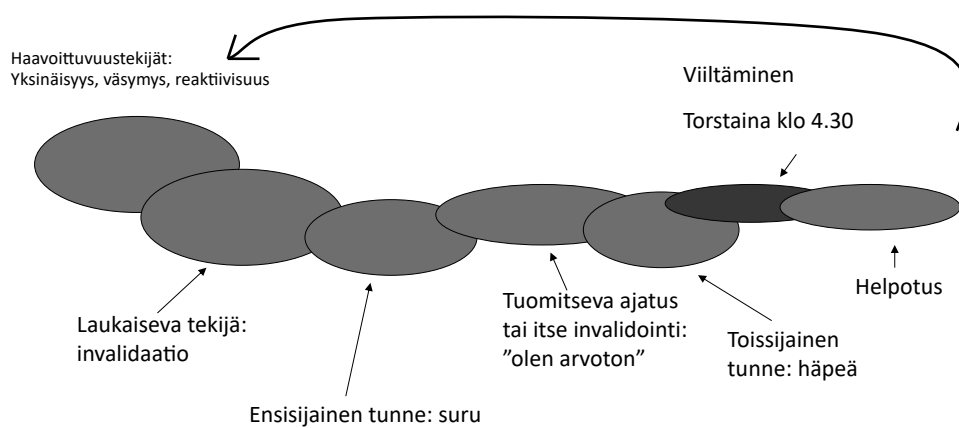
52

Ketjuanalyysi



53

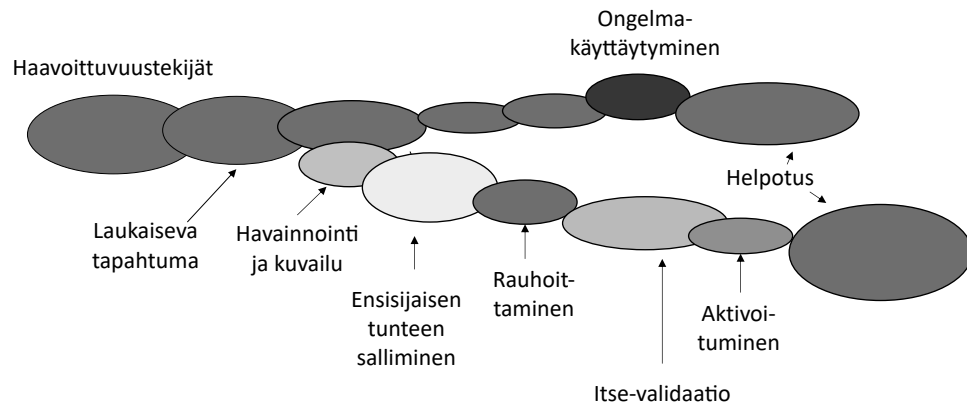
Esimerkki: ketjuanalyysi viiltelystä*



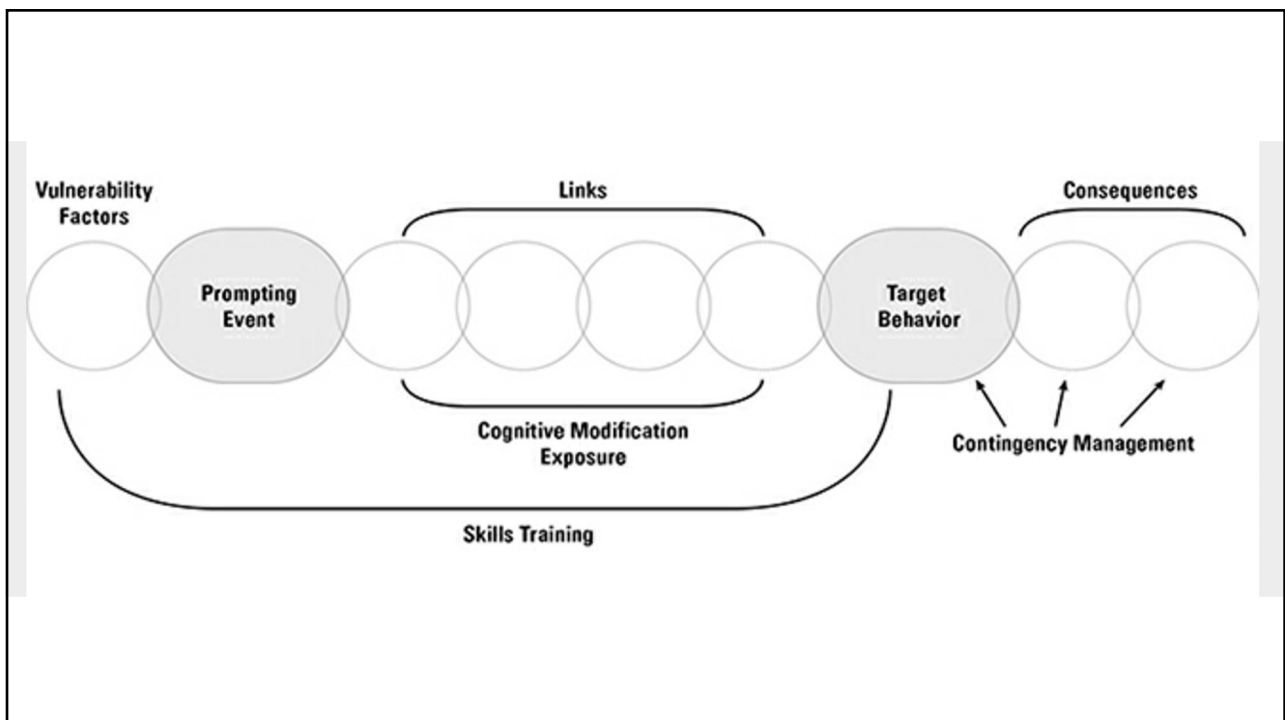
*yksinkertaistettu

54

Esimerkki: Ratkaisu



55



56

Ratkaisuanalyysi

- Nimetään taitavat käyttäytymiset, joiden avulla voidaan korvata käyttäytymisen ongelmalliset linkit ja vähentää ongelmakäyttäytymisen esiintymistä tulevaisuudessa.
- Kehitetään suunnitelma, jonka avulla voidaan vähentää tunnehaavoittuvuutta jatkossa. Käytetään käyttäytymisterapian strategioita ratkaisujen löytämiseksi. Tunnistetaan hyväksyntä- ja muutostratkaisut
- Käytetään opettamista, orientaatiostrategioita
- Korjataan ongelmakäyttäytymisen kielteiset seuraukset ympäristölle ja itselle.
- Vahvistetaan taitavaa käyttäytymistä. Sitoutetaan potilas uusiin käyttäytymiin.

57

Puuttuvien käyttäytymisten tyypit

1. **Odotettu käyttäytyminen:** Odotettu käyttäytyminen on sellaista käyttäytymistä, mihin henkilö on sitoutunut (esim. töihin ajoissa meneminen, kotitehtävien tekeminen), mitä henkilö on suunnitellut tekevän (esim. siivoaminen) tai mitä henkilö todella paljon haluaisi tehdä (esim. kuntoilu).
2. **Tarvittava käyttäytyminen:** Tarvittava käyttäytyminen on sellaista taitavaa käyttäytymistä, joka auttaa toimimaan tavoitteiden mukaisella tavalla (esim. vuorovaikutustaidot) tai kuinka selviytyä yksittäisistä ongelmatilanteista.

58

Puuttuvien linkkien analyysi:

1. Tiesitkö, mikä olisi ollut toimivaa käyttäytymistä kyseisessä tilanteessa? (Mikäli vastaus on ei, niin tutkitaan sitä miksi asiasta ei ole tietoa)
2. Tuliko mieleesi, että voisit toimia tilanteessa taitavasti? (Mikäli vastaus on ei, niin siirrytään ongelmanratkaisuun)
3. Olitko halukas toimimaan taitavalla tavalla? (Mikäli vastaus on en, niin siirrytään ongelmanratkaisuun, jossa ongelmana on halukkuuden puute)
4. Mikä esti taitavaa toimintaa kyseisessä tilanteessa? (Esteet ratkaistaan ongelmanratkaisumenetelmää apuna käyttäen)

59

Käyttäytymisen muuttaminen DKT:ssa

- DKT sisältää periaatteita, ei absoluuttisia totuuksia siitä, miten tulisi toimia.
- Terapeutit päättävät itsenäisesti, mitä periaatteita he soveltavat.
- DKT on käyttäytymisterapiaa, joka perustuu oppimisteorioihin (lähinnä respondentti- ja operantti oppiminen) ja ongelmanratkaisuterapioihin (D´Zurilla & Goldfried, Nezu). Näihin on myös lisätty periaatteita dialektisesta filosofiasta ja zen-buddhalaisuudesta.
- Oppimisteoriat selittävät sen, miten käyttäytymisongelmat syntyvät sekä sen, miten ne pysyvät yllä. Yleensä ongelmat kehittyvät asiakkaan tiedostamatta tai ainakin ilman minkäänlaista aikomusta kehittää ongelmia.
- Teoriat auttavat terapeuttia selvittämään ongelmakäyttäytymisen kontrolloivia taustamuuttujia sekä kehittämään niihin perustuvia ratkaisuja.
- Ongelmanratkaisuterapioissa lähdetään siitä, että ongelmallista käyttäytymistä esiintyy silloin, kun asiakkaalla ei ole psykologisia resursseja ratkaista ongelmia muulla tavalla.
 - Terapiassa autetaan potilasta hankkimaan tarvittavat resurssit elämän ongelmien ratkaisemiseksi esim. opetetaan asiakkaalle systemaattinen tapa ratkaista nykyisiä ja tulevia henkilökohtaisia ongelmia.

60

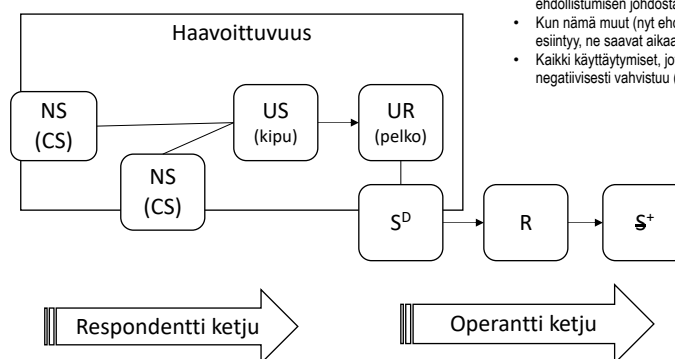
Oppimisteoriat DKT:n taustalla

- Käyttäytymisen muuttamisen taustateoriat DKT:ssa: Pavlovin respondentti oppiminen, Skinnerin operantti oppiminen, Staatsin yleinen teoria sosiaalisesta tai psykologisesta behaviorismista.
 - **Respondentti oppiminen** eli miten reaktio vaikutteeseen muuttuu kun se "pariutetaan" toisen vaikutteen kanssa: mm. pelkoehdollistuminen fobioissa, pakko-oireisuudessa ja post-traumaattisessa stressihäiriössä.
 - CS-US –yhteys ja tämän yhteyden kontingenssi ja sammuminen.
 - **Operantti oppiminen** eli miten käyttäytymisen seuraukset kontrolloivat sen (uudelleen) esiintymistä tulevaisuudessa.
 - "Operantit" ovat käyttäytymisiä, jotka "operoivat" ympäristössä tuottaen tiettyjä seurauksia
 - (Operantin) käyttäytymisen ja sen seurausten suhdetta kutsutaan kontingenssiksi
 - Operantti ehdollistumisen prosessi sisältää sekä vahvistuksen (reinforcement, käyttäytyminen lisääntyy tulevaisuudessa) että rankaisun (punishment, käyttäytyminen vähenee tulevaisuudessa)
 - Sammutumiseksi (extinction) kutsutaan tilannetta, jossa aiemmin (positiivisesti) vahvistunut käyttäytyminen ei enää vahvistu
 - **Psykologinen behaviorismi** eli miten persoonallisuus ja käyttäytyminen muovaantuu henkilökohtaisen biologian, ympäristön, kognitioiden ja emotionien vuorovaikutuksesta

61

Hobart Mowrerin kahden faktorin teoria (1947)

fear conditioning -> avoidance learning



- Vaarallinen, kivulias, aversiivinen vaikutte (US) aiheuttaa luonnollisen pelkoreaktion.
- Joku muu vaikutte (NS) tilanteessa, joka esiintyy samaan aikaan, assosioituu pelkoon klassisen ehdollistumisen johdosta.
- Kun nämä muut (nyt ehdollistuneet) vaikutteet (CS) esiintyy, ne saavat aikaan pelkoreaktion
- Kaikki käyttäytymiset, jotka saavat pois pelon, negatiivisesti vahvistuu (operantti).

62

Ketjuanalyysi ja tarvittavat DKT-taidot

Emotionaaliset komponentit	Säätelyn strategiat	DKT taidot
1. Emotionaaliseen haavoittuvuuteen liittyvät tekijät	Haavoittuvuustekijöiden hallinta (joko biologiset tai kontekstuaalisointi)	• 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. Ilmaisu tai toiminta	Ilmaisun tai toiminnan muuttuminen Vaihtoehtoinen käyttäytyminen	• Päinvastoin toimiminen • (Tietoisuustaidot)
7. Emotionaaliset jälkiseuraukset (ml. emootioista tietoisena oleminen)	Emotionaalinen prosessointi	• Tunnista ja luokittele tunteet • (Tietoisuustaidot)

63

SKILL SUGGESTIONS

ONGOING:	
I'm doing the best I can, and I can always do better, try harder, and be more motivated to change.	
Willingness	Dialectics
Wise Mind	Turning the Mind
Effectively, Nonjudgmental Stance, One-Mindfully	

BUILDING A LIFE WORTH LIVING	
Identify Values	Accumulate Positive Emotions: Long-Term
Build Mastery	FAST
Effectively	Radical Acceptance

REDUCING VULNERABILITY	
PLEASE Skills	Routine
Everyday Care	Everyday Acceptance
Cope Ahead	Mood Momentum
Accumulate Positive Emotions: Short-Term	

EMOTION DYSREGULATION	
Reactivity, Intense Emotions, Mood Swings, Anger, Slow Return to Baseline	
Half-Smile/Willing Hands	Mindfulness of Current Emotions
DEAR MAN/GIVE/FAST	Check the Facts
Self-Soothe	Radical Acceptance
Applying Mindfulness Skills to Emotion Dysregulation	

INTERPERSONAL DYSREGULATION	
Unstable Relationships, Idealization/Devaluation, Fear of Abandonment, Feeling Misunderstood	
Applying Mindfulness Skills to Interpersonal Dysregulation	Half-Smile/Willing Hands
Validation	DEAR MAN/GIVE/FAS
Check the Facts	Willingness
Effectively	Nonjudgmental Stance

BEHAVIORAL DYSREGULATION	
Impulsivity, Suicidality, Self-Harm	
STOP Skill	Pros/Cons
Opposite Action	Problem Solving
Distracts/ACCEPTS	IMPROVE
Applying Mindfulness Skills to Behavioral Dysregulation	

COGNITIVE DYSREGULATION	
Paranoia, Dissociation, Cognitive Distortions	
Applying Mindfulness Skills for Cognitive Dysregulation	Cognitive Distortions/Dialectic Shifts
Dialectics	Mindfulness of Current Thoughts
Check the Facts	DEAR MAN/GIVE/FACS

SELF-DYSREGULATION	
Identity Disturbance, Feelings of Emptiness or Boredom, Self-Hatred	
Applying Mindfulness Skills to Self-Dysregulation	Validation
Loving Kindness	Identifying Values
Accumulating Positive Emotions: Long-Term	Build Mastery
DEAR MAN/GIVE/FAST	Radical Acceptance

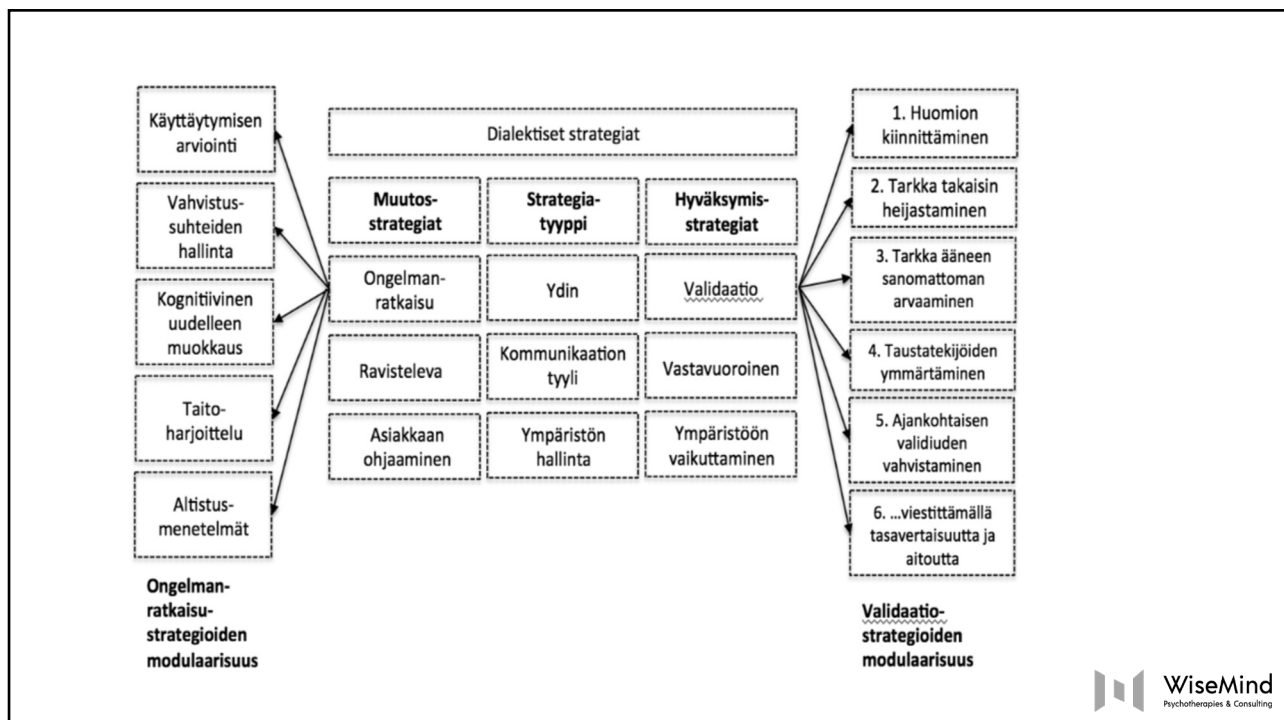
PHYSICAL DYSREGULATION	
TIPP Skills	Self-Soothe
Grounding Exercises	

64

Validaatio (ydinstrategia)

- Mikä tahansa tapa tai toiminta, jonka tarkoitus on **haluta ymmärtää** toista ihmistä, on validointia.
- Validointi on sitä, **viestität** toiselle halusi ymmärtää tai viestität, että olet ymmärtänyt hänen kokemuksensa.
- Validointi on sitä, että viestität toiselle, että hänen kokemuksensa on oikeutettu ja pätevä.
- MITÄ meidän tulisi validoida?
 - Tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä
 - Itseä
 - Muita ihmistä
- MIKSI meidän tulisi validoida?
- Se edistää suhteitamme muihin ihmisiin
- Validaatiolla osoitat, että:
 - Kuuntelet
 - Ymmärrät
 - Et tuomitse
 - Välität ihmissuhteistasi

65



66

Miten validoida toista ihmistä?

1. Kiinnitä huomiota, ole tietoisesti läsnäoleva

- Suuntaa huomiosi toiseen, kuuntele häntä tarkkaavaisesti.
 - *Pidä yllä katsekontaktia. Viestitämme myös asennollamme kuuntelemmeko toista tuomitsemattomalla asenteella.*

2. Heijasta takaisin, reflektoi

- Tiivistä keskustelukumppanisi tai oma näkökulmasi kuvailemalla sitä - ymmärryksen varmentamiseksi ja lisäämiseksi (älä väitä vastaan, kritisoi tai tuomitse sitä, mitä toinen kokee tai sitä mitä itse koet. Älä yritä saada häntä muuttamaan mieltään tai tavoitteitaan tai tekemään jotakin eri tavalla).
 - *Selvennä, mitä olet kuullut ja varmista, että olet ymmärtänyt, kysy tarkennuksia.*

3. Lue mieltä, arvaa tunteet

- Kuvaile keskustelukumppanisi tunteita tuomitsemattomasti ja tunnusta hänen kokemuksensa pätevyys (ajatukset, halut, tunteet, yms.).
 - *Anna itsesi hieman tuntea sitä, mitä keskustelukumppanisi kokee, ja ilmaise tämä hänelle äänensävylläsi, kasvojen ilmeilläsi, asennollasi.*

67

Miten validoida toista ihmistä?

4. Ymmärrä historian tai biologian valossa

- Osoita kärsivällisyyttä ja hyväksyntää. Toisen tuomitsemisen sijasta siedä. Aseta se, mitä pyrit toisen kokemisessa tai käyttäytymisessä validoimaan, laajempaan yhteyteen. Mieti, miten jokin käyttäytyminen on oikeutettua ja pätevää henkilön elämässä ottaen huomioon hänen elämäkokemuksensa.
 - *Kuvaile, MITEN se, mitä keskustelukumppanisi sanoo (tai tuntee, ajattelee, käyttäytyy) ON YMMÄRRETTÄVÄÄ ottaen huomioon hänen ajankohtaisen elämänsä tai aiemmat elämäkokemuksensa. Ongelmallisessakin käyttäytymisessä on jotakin valideja puolia, kun sitä tarkastelee laajemmassa kontekstissa - henkilö ei ole yhtä kuin tai vain hänen tuorein virheensä).*

5. Myönnä validi asia, validoi normatiivinen käyttäytyminen

- Suuntaa koko tarkkaavaisuutesi käsillä olevaan hetkeen. Havainnoi ja kuvaile neutraalisti ja myötäelävällä asenteella mielessäsi, mitä vuorovaikutuksessa tapahtuu.
 - *Normalisoi toisen ajatuksia, tunteita ja haluja ottaen huomioon ajankohtainen tilanne; etsi sitä, mikä niissä on normaalia ja pätevää.*
 - *Jos toisen käyttäytyminen on normaalia ja ymmärrettävää, sano se ääneen tai pyri löytämään toisen kokemuksia joitakin puolia (vaikkapa tunteet tai toiveet), jotka ovat normaaleja ja ymmärrettäviä.*

68

Miten validoida toista ihmistä?

6. Osoita tasapuolisuutta ja aitoutta

- Vaali halukkuuttasi ymmärtää. Ole aito. Kohtele toista tasavertaisena (pikemminkin kuin haavoittuvana tai kyvyttömänä).
 - *Jos toinen kokee voimakkaita tunteita, auta häntä tulemaan niiden kanssa toimeen (älä esimerkiksi vaihda puheenaihetta). Jos toinen ilmaisee voimakkaita tunteita tehottomalla tavalla, kerro ilmaisun toimimattomuudesta hänelle välittävällä tavalla mutta selkeästi. Ilmaise samalla halusi tarjota hänelle tukea.*
- Kerro omista kokemuksistasi tai ilmaise omaa haavoittuvuuttasi. Tämä on yksi validoinnin muoto.
 - *Suhteessa: jos toinen ilmaisee haavoittuvuuttaan, on hyvin validoivaa, jos voit vastavuoroisesti ilmaista omaa haavoittuvuuttasi (erityisesti teidän suhteeseen liittyvää).*
- Tee sitä, mitä on tarpeen tehdä viestittääksesi hyväksymistä toiselle. Tätä kutsutaan käyttäytymisen tason / toiminnalliseksi validoinniksi.
 - *Esim: jos toinen on kylmissään, tarjoa hänelle lämmikettä; jos toinen on surullinen, lohduta häntä, ole lähellä, kosketa häntä (silloin kun se sopii).*

69

Hoidon ydintekniikat

1. Ongelmanratkaisu
 - Ketjuanalyysi, ratkaisuanalyysi ja tehtäväanalyysi
2. Muutosstrategiat
 - a. Edukaatio
 - b. Altistusmenetelmät
 - c. Seuraussuhteiden hallinta
 - d. Kognitiivinen uudelleenmuotoilu
 - e. Vaikutehallinta
3. Taitojen (eli uuden käyttäytymisen) harjoittelu

70

Spesifit dialektiset strategiat

- Tasapainoita validaatiota ja ongelmanratkaisua
- Käytä metaforia ja kertomuksia
- Tavoittele ”viisaan mielen tilaa”
- Käännä vastoinikäyminen tai haaste vahvuudeksi/ voitoksi
- Arvioi tilannetta dialektisesti (”mitä kuvasta puuttuu?”)
- Anna muutoksen edetä omalla painollaan
- Huomaa tai nosta esiin paradoksi
- Esitä paholaisen asian-ajajaa (aidosti/ hyvätahtoisesti)
- Käytä hyväksymiseen ja muutokseen tähtääviä taitoja
- Tasapainoita kommunikaatiotyyli (minimoi neutraalia tyyliä)

71

71

Yksilöterapian strategiat DKT:ssa

- **Ydinstrategiat**
 - Validaatio & Ongelmanratkaisu
- **Muutostrategiat**
 - Altistus, kognitiivinen uudelleenmuotoilu, vahvistussuhteiden hallinta, psykoedukaatio, vaikutehallinta, taidot
- **Tyylistrategiat**
 - Resiprokaalisuus eli vastavuoroisuus, responsiivisuus, haastava-vuorovaikutustyyli (”empaattinen konfrontaatio”) ja irreverenssi.
- **Spesifit dialektiset strategiat**
 - Metaforat, tarinat, koanit, paholaisen asianajaja, yli-todestaottaminen (extending), ”limua sitruunoista”, ”jalka oven väliin, ovi naamalle”, paradoksin käyttö, viisaan mielen aktivointi, luonnollisten muutosten mahdollisuus, dialektisen maailmankuvan mukaantuominen
- **Case-management strategiat**
 - Ympäristöinterventiot, potilaan konsultointi, potilaan tilanteen esittely tiimissä

72

DKT:n muutosstrategiat

1. *Altistus ja reagoinnin ehkäisy* on välttämätöntä silloin, kun välttämiskäyttäytyminen (kohdekäyttäytyminen) oli aiemmin hyvinkin adaptiivista, mutta nyt hyvinkin ongelmallista.
2. *Kognitiivinen uudelleenmuotoilu* tai muokkaus on hyödyllinen silloin kun irrationaalisia tai maladaptiivisia kognitioita liittyy ongelmakäyttäytymistä edeltävästi.
3. *Seuraussuhteiden hallintaan perustuvat strategiat* ovat tarpeellisia silloin, kun ongelmakäyttäytymiset ovat vahvistuneita ja seuraussuhteet ovat muutettavissa, tai silloin kun taitavat käyttäytymiset eivät ole tarpeeksi vahvoja "esiintyäkseen" (tai silloin kun positiivisten seurausten määrä suosii dysfunktionaalista käyttäytymistä).
4. *Taitojen harjoittelu* (opettaminen ja oppiminen) on ehdottoman tarpeellista silloin, kun käyttäytyminen ei kuulu potilaan käyttäytymisrepertuaariin.
5. *Vaikuttehallinnan strategiat* ovat tarpeellisia silloin, kun potilaalla on elämässään / ympäristössään haitallisia vaikutteita.
6. *Edukaatiota* tarjotaan potilaalle (ja tämän lähiympäristölle) koko terapian ajan. Orientoidaan mm. käyttäytymisen periaatteista ja erilaisista hoitovaihtoehdoista- ja tutkimuksista.

73



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

Kertaus: Muutoksen tuottaminen käyttäytymisterapiassa

74

Muutoksen prosessi

1. Prosessi alkaa *käyttäytymisen ketjuanalyysillä*, jonka avulla tunnistetaan kohdekäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä eli *taustamuuttujia (kontrolloivat muuttujat)*.
2. Tämän jälkeen terapeutti ja potilas käyvät läpi kriittisiä kohtia ketjusta, jotka tulevat esiin yksittäisten linkkien (tai vaikute-vaste linkkiparien) kautta.
3. Näihin kohtiin keskittyen, terapeutti muodostaa hypoteeseja, joilla hän
 - selittää potilaalle ketjun kriittiset kohdat
 - jakaa ajatuksensa potilaan kanssa ja he
 - yhdessä päätyvät kaikista todennäköisimpään hypoteesiin
- Tätä vaihetta kutsutaan oivaltamisen (*insight*) vaiheeksi.

75

Muutoksen prosessi

4. Kun näkemys tilanteesta on lisääntynyt, terapeutti siirtyy seuraan vaiheeseen eli *ratkaisuvaihtoehtojen analyysiin*, jossa generoidaan positiiviseen muutokseen johtavia erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja ja pohditaan niiden kirjoa. Terapeutti esittelee ratkaisuvaihtoehdot potilaalle ja yhdessä valitaan yksi tai useampi vaihtoehto toteutettavaksi.
- Dialektisessa käyttäytymisterapiassa interventiovaihtoehdot ovat erilaisia muunnoksia tai yhdistelmiä neljästä eri "muutosproseduuri" kategoriasta.
 - Kaikilla näillä neljällä kategorialla on taustalla oma teoreettinen malli ja tunnettu muutosmekanismi.
 - Klassisessa käyttäytymisterapiassa on tietenkin käytössä kaikki tutkitut ja validoidut käyttäytymisterapian menetelmät.

76

Muutoksen prosessi - taitopuutokset

- Jos potilaalla todetaan *taitopuutteita*, terapeutti opettaa erilaisista taitojen opetus malleista ja periaatteista käsin tarvittavia taitoja potilaalle. Opetettavia taitoja voi olla esim.
 - Tunteiden tunnistaminen ja olotilojen luokittelu, huomion fokusointi ja nykyhetkeen keskittyminen, tietoisuuden lisääntyminen omasta olotilasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, ahdingon sietäminen erilaisin keinoin esim. uudelleen orientoitumalla, reagoimattomuuden harjoittelu, elimistön reaktiivisuuteen vaikuttaminen, motorisen käyttäytymisen (sanoo, tekee) muuttaminen oman käyttäytymistendenssin vastaiseksi (kohti meneminen vs. pois päin vetäytyminen), suora kommunikointi, kieltäytyminen ja oman tahdon ilmaisu, tilanteiden uudelleen arviointi, aktivoituminen uusiin ympäristöihin.

77

Muutoksen prosessi – kognitiivinen muutos

- Potilaan ongelmalliseen kognitiiviseen tyyliin, terapeutti käyttää erilaisista kognitiivisista malleista ja periaatteista käsin *kognitiivista uudelleen muotoilua*. Kognitiivisen muutoksen mallit voivat olla esim.
 - Kognitiivinen uudelleenmuokkaus (Beck), kognitiivinen defuusio (Heyes), irrationaalisten uskomusten ja ajattelun tutkiminen (Ellis), kognitiivisen uudelleentulkinnan lisääminen (Barlow), itselle ohjeiden antaminen (Meichenbaum), ajatuksista tietoisena olemisen harjoittelu ml. tuomitsevien ajatusten havainnointi (mm. Segal, Teasdale & Williams ja Linehan), ajatusten pysäyttämisen-menetelmä, ajatuksille altistaminen ja päinvastoin toimiminen (mm. en halua -> teen -harjoitus)

78

Muutoksen prosessi – seuraussuhteiden muutos

- Sellaisiin ongelmallisiin käyttäytymisen seurauksiin, jolloin potilaan maladaptiivinen käyttäytyminen on vahvistunut ja sopeutumista edistävä adaptiivinen käyttäytyminen ei ole, terapeutti käyttää operanttiin psykologiaan liittyviä periaatteita ja suunnittelee potilaan kanssa *seuraussuhteiden hallintaan perustuvia menetelmiä*. Näitä voi olla esim.
 - Itsensä palkitsemisen menetelmät, rahaketalous, erilaisten vahvistusaikataulujen käyttö esim. jatkuva vahvistus vs. aikataulutettu vahvistus, nonkontingentti vahvistus, erillisvahvistus proseduurit, rankaisuproseduurien vastuullinen käyttö mm. korjaa ja ylikorjaa (pos. rankaisu) sekä responssi maksaa (neg. rankaisu) –menetelmät.

79

Muutoksen prosessi – respondoinnin muutos

- Jos potilaan ketjussa on linkkejä (muuttujia, vihjeitä, signaaleja), jotka tuottavat automaattisia ja voimakkaita emootioita tai negatiivisiksi koettuja elimistön tiloja johtuen aiemmista ehdollistumistapahtumista, terapeutti käyttää klassiseen ehdollistumiseen perustuvia malleja sekä periaatteita ja suunnittelee potilaalle *vaikutehallintaan tai altistukseen perustuvia interventioita*. Näitä voi olla esim.
 - Altistus ja reagoinnin ehkäisy (OCD-tyyppinen oirehdinta), emotionaalinen altistus (DKT), vaikutteitsehallinta, vaikutteille tulvittaminen (CS flooding), trauma-altistus mielikuvissa (emotionaalisen prosessoinnin teoria, diskriminaatio harjoittelu), altistus pelottaville tilanteille (inhibitorinen oppiminen), käyttäytymistestit (nopeat altistukset, jotka vaikuttavat kognitiiviseen prosessointiin), reagoimattomuus harjoitukset, desensitisaatio ja vastaehdollistamisen menetelmät (resiprokaalinen inhibitio), ylialtistus tai liioitellut tilanteet

80

Muutoksen prosessi

- Koko käyttäytymisen muuttamisen prosessin ajan, terapeutti käyttää
 1. *opetuksellisia (didactic) strategioita* potilaan opettamisessa,
 2. *orientointi (orienting) strategioita* selventääkseen potilaan ja terapeutin rooleja muutoksen tuottamisessa sekä
 3. *sitouttamisen (commitment) strategioita* vahvistaakseen potilaan sitoutumista prosessiin ja sen tuomiin tehtäviin.

81

Puhelinkonsultaatio

- Puhelinkonsultaatio on osa DKT-terapiaa.
- Se toteutetaan tarkoin harkitun strategian pohjalta.
- Terapeutti sopii potilaan kanssa puhelinkonsultaatioon liittyvistä säännöistä ja kellonajoista, jolloin terapeutti on tavoitettavissa.
- Tavoitteena on, että potilas oppii pyytämään ja ottamaan apua vastaan asianmukaisella tavalla ja riittävän ajoissa.
- Milloin potilaan tulisi potilaan soittaa terapeutille?
 - Kun hän on aikeissa vahingoittaa itseään
 - kun hän on kriisissä eikä tiedä, mitä taitoja käyttäisi
 - kun hän tarvitsee apua taitojen yleistämisessä
 - kun hän epäilee suhdetta terapeuttiin ja terapiaan
- Jos potilas alkaa soitella usein, hän käyttäytyy terapiaa haittaavasti niin asia otetaan esille heti seuraavassa istunnossa.
- Jos potilas ei kykene soittamaan lainkaan, on sekin terapiaa haittaavaa ja tällöin puheluille sovitaan aikataulu.

82

Puhelinkonsultaatio

- Milloin potilaan ei tulisi soittaa terapeutille?
 - vuorokauteen sen jälkeen kun hän on vahingoittanut itseään (DKT-vuorokausisääntö)
 - kun hän on juuri vahingoittamassa itseään
- Terapeutti korostaa potilaalle, että tämä ottaisi yhteyttä terapeuttiin ennen kriisin kärjistymistä. Terapeutti selvittää potilaalle, mitä DKT-vuorokausisääntö tarkoittaa ja merkitsee.
- Terapeutin on aina arvioitava tilanteen vaarallisuus ja tarvittaessa ottava yhteyttä omaisiin tai hälytettävä muuten apua.
- Puhelinstrategiat kriisitilanteissa
 - Kun asiakas soittaa ollessaan kriisissä, häntä autetaan tunnistamaan ja säätelemään tunteitaan. Sen jälkeen pyritään löytämään järkevä suunnitelma tilanteeseen.
 - Jos potilaalla on ajatuksia tai impulsseja vahingoittaa itseään, arvioidaan itsemurhariski samaan tapaan kuin istunnoissa. Samoin toimintatapa on sama kuin istunnoissa. Terapeutti arvioi tilanteen vaarallisuuden ja toimii sen mukaisesti.
 - Terapeutti varmistaa aina, että potilaan tarvitsema apu on mennyt perille ja hän on turvassa. Terapeutti muistuttaa potilasta yhteisestä tavoitteesta eli tuhoavan käyttäytymisen vähenemisestä. Toisaalta terapeutti varmistaa, että interventiot eivät vahvistaisi potilaan itsetuhokäyttäytymistä.

83

Puhelinkonsultaatio potilaalle

1. Pyydä potilasta rauhoittumaan esim. hengittämällä pari kertaa syvään
2. Mikä on ongelma?
3. Mikä on tämän hetkinen tunne?
4. Pyydä potilasta hakemaan DKT-taitoalumnusmateriaali
5. Kysy, mitä taitoja potilas on jo kokeillut
6. Kysy, mikä on auttanut aiemmin
7. Kysy, haluaako potilas ratkaista jotenkin ongelman vaiko käyttää ahdingonsietotaitoja
8. Pyydä potilasta valitsemaan itselleen materiaalista kolme taitoa, joita kokeilee
9. Pyydä potilasta soittamaan myöhemmin uudelleen kun on kokeillut taitoja

84



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

DKT:n muutosmekanismit

85

Miksi DKT toimii (jos toimii)?

- Tärkein asia alkuun mainittavaksi on, että DKT on ennen kaikkea variaatio standardista, kliinisestä käyttäytymisterapiasta (Goldfried & Davison, 1976).
 - Se kehittyi valitsemalla käyttäytymisterapeuttisia strategioita, jotka olivat osoittautuneet tehokkaiksi useissa tutkimuksissa muiden häiriöiden kohdalla kuin epävakaassa persoonallisuudessa.
- *"Tässä vaiheessa on mahdotonta tietää, mitkä asiat ovat hoidon kannalta välttämättömiä, mitkä tuottaa riittävää tulosta ja mitkä ovat tarpeettomia".*

Linehan, M.M. (2000) *The Empirical Basis of Dialectical Behavior Therapy: Development of New Treatments Versus Evaluation of Existing Treatments*. Clinical psychology: science and practice, V7 N1.

86

DKT:n muutosmekanismit

I. Mindfulness

1. *Altistuminen (behavioral exposure) ja uuden reagoinnin oppiminen*
 - Yhdenmukainen interoseptiivisen altistuksen kanssa.
2. *Uskomusten kirjaimellisesti ottamisesta luopuminen*
 - Säännönohjaama käyttäytyminen vaikuttaa olennaisesti käyttäytymiseen, joka ilmenee verbaalisen säännön seurauksena, joka koskee käyttäytymisen (esim. julkinen puhe) ja seurauksen (tulla naurunalaiseksi ja nöyryytetyksi) välistä suhdetta.
3. *Havainnoinnin tai huomion kontrollointi*
4. *Erottelee käyttäytymisen komponentit toisistaan*
 - Ajatus on vain ajatus
 - Emootiossa on fysiologisia tuntemuksia sekä tulkinta tilanteesta ja sen laadusta
 - Havainto motorisesta ylläkkeestä tehdä jotain (action urges)
5. *Vaikutteiden havaitsemisen nopeutuminen*
 - Kahdenlaiset vaikuteympäristöt: 1) julkinen (overt) ja 2) yksityinen (covert)
 - Awareness training (tietoisuuden harjoittaminen)
6. *Pihtiopimun aktivoituminen (ACC)*
 - Yhdistetty positiivisten emootioiden kokemiseen

Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo and Linehan (2006) *Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations*. JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, vol. 62(4), 459–480.

87

DKT:n muutosmekanismit

II. Validaatio

1. *Vakaan minäkuvan kehittyminen*
 - Itsen vahvistamisen (Self-verification) teoria (Swann, 1983)
 - 1. Vakaan minäkuva on ihmisille elintärkeää yhtenäisyyden (koheesio) tunteen kehittämisessä ja sitä tarvitaan kokemusten määrittelyssä ja organisoinnissa.
 - 2. Itsen vahvistamisen on yleinen vahvista (general reinforcer) ja suurimmalle osalle ihmisistä.
2. *Emotionaalisen tilan rauhoittuminen ja oppimisen tehostuminen*
3. *Motivaation lisääntyminen*
4. *Käyttäytymisen prosessit validaatiossa: mallinnus ja seuraussuhteiden hallinta*

88

DKT:n muutosmekanismit

III. Kohdentaminen ja ketjuanalyysi

1. *Aversiiviset seuraukset*

- Ajan kuluessa potilaat oppivat, että jos heillä on ollut viikon aikana itsetuhoista käyttäytymistä, seuraava terapiasessio pitää sisällään yksityiskohtaisen selvityksen ongelmakäyttäytymisestä ja sen ympäröivästä kontekstista.

2. *Altistus ja reagoinnin ehkäisy*

- Emotionaalisista reaktioista keskustelu ja niiden herättämän stimulaatio tuottaa ei-vahvistunutta altistumista emootioille session aikana.
- Altistuminen, jota tapahtuu ketjuanalyysin aikana voi myöskin vähentää häpeää ja lisätä aktiivista ongelmanratkaisua.

3. *Edesauttaa episodista muistia*

4. *Taitavan käyttäytymisen in vivo oppiminen*

89

DKT:n muutosmekanismit

IV. Tunteelle vastakkainen toiminta (Opposite Action)

1. *Altistus ja reagoinnin ehkäisy*
2. *Potilaan käyttäytymisrepertuaarin laajeneminen ja uusien reagoitintapojen oppiminen*
3. *Kognitiivinen muutos*

V. Dialektiset strategiat

1. *Irreverentin ja vastavuoroisen kommunikation sekä hyväksyntä- ja muutos-pohjaisten interventioiden tasapainottaminen.*
2. *Lisää tilanteeseen orientoivia reaktioita*
3. *In Vivo Learning and Modeling*

VI. Asiakas-terapeutti systeemi

1. *Vastakkainasettelun vähentyminen*
2. *Terapeutin tehokkuuden ylläpysyminen*

90

Pääasiallisten muutosmekanismien yhteenveto

- Yhteenvetona voidaan todeta että, tietoisuustaidot, tunnevastainen toiminta (opposite action), ongelmakäyttäytymisiin kohdentaminen sekä ketjuanalyysi ja dialektiikka toimivat seuraavien mekanismien kautta:
 1. Altistus, reagoinnin ehkäisy ja sammuminen (extinction) tai tehottomien tai perusteettomien emotionaalisten responssien peittyminen (masking)
 - tietoisuustaidot, vastakkainen toiminta ja ketjuanalyysi
 2. Uusien taidokkaiden (vaihtoehtoisten) responssien oppimisen lisääntyminen emotionaalisten vaikutteiden läsnä ollessa
 - tietoisuustaidot, validaatio, vastakkainen toiminta, ketjuanalyysi ja dialektiikka
 3. Huomion kontrolloinnin lisääntyminen, orientoituminen sekä vaikutteiden erottelu tai muisti
 - tietoisuustaidot, ketjuanalyysi, dialektiikka
 4. Tehokkaan hoidon ylläpitäminen ja tasapainottaminen
 - dialektiikka

91



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

DKT-tiimissä toimiminen

Rakenne, hierarkia, agenda

92

Konsultaatiotiimi on keskeinen väline adherenssin varmistamisessa

- DKT-tiimin jäsenet sitoutuvat toteuttamaan DKT:ta, eivät jotakin muuta hoitomallia, silloinkin kun
 - Toinen hoito on helpompaa
 - Yksi tai useampi tiimin jäsen osaa toista hoitoa paremmin
 - Kaikki tuntevat toivottomuutta
 - Jokin toinen lähestymistapa vaikuttaa syystä tai toisesta hyvältä idealta
- Terapiatyön ymmärtäminen oppimisprosessina
 - Paremman DKT:n erottaminen huonommasta
 - Palautteen antaminen ja vastaanottaminen

93

DKT konsultaatiotiimin sopimukset

1. Hyväksytään – ainakin käytännön tasolla – dialektinen filosofia
2. Vaikka potilas olisi valittanut jonkun terapeutin käyttäytymisestä, ei vaadita tätä terapeuttia kohtelemaan potilasta toisella tavalla (vaan opetetaan potilasta tehokkaaseen vuorovaikutukseen tämän terapeutin kanssa)
3. Terapeuttien ei tarvitse toimia keskenään samalla tavalla
4. Jokainen tarkkailee omia henkilökohtaisia ja ammatillisia rajojaan ilman, että tarvitsee pelätä toisten tuomiota
5. Pyritään tuomitsemattomiin ja empaattisiin tulkintoihin potilaiden käyttäytymisestä
6. **Kaikki terapeutit ovat erehtyväisiä!**

94

Tiimi-istunnon rakenne

1. Tehtävien jako
 - agendan kokoaja / ajan käytöstä huolehtija (teamleader)
 - kirjaaja
 - tuomitsevuuden/polarisoitumisen havainnoija (ns. kellonsoittaja)
 - "skill of the week" perehdyttäjä (seuraavalle kerralle)
2. Agendan kokoaminen
3. "Skill of the week" tai Mindfulness –harjoitus
4. Muistutetaan yhdestä kons.tiimin sopimuksesta
5. Havainnot ryhmistä + ryhmänohjaajien konsultaatiot
6. Yksilöterapeuttien konsultaatiot
7. Kirjaaja kertoo tehdyt sopimukset ja annetut lupaukset

○ Kohtien 4-5 tilalla katsotaan n. 3 viikon välein nauhoituksia terapiaistunnoista

95

DKT konsultaatiotiimissä käsiteltävien asioiden hierarkia

1. Terapeutti, joka tarvitsee apua potilaansa itsemurhavaaran takia
2. Terapeutti, tarvitsee apua jaksakseen potilaansa kanssa
3. Terapeutti/ryhmä, joka tarvitsee apua, koska potilas/potilaat käyttäytyvät terapiaa haittaavasti
 - Ryhmässä
 - Yksilöterapiassa
 - Sääntöjen rikkomista terapiaistuntojen ulkopuolella
4. Terapeutti, joka tarvitsee apua potilaansa elämänlaatua vakavasti haittaavan käyttäytymisen takia
5. Terapeuttien DKT-taitojen / terapiataitojen harjoittelu

Kuitenkin hierarkia tehdään aina ensisijaisesti kiireellisyysperiaatteella (kiirrellisyys 0-5)

96

Esimerkkejä DKT konsultaatiotiimin alussa esitettävistä kysymyksistä yksilöterapeuteille

- ”Kuka tarvitsee tiimin apua lisätäkseen halukkuutta jatkaa DKT:n tekemistä tiimissä?”
- ”Kuka tarvitsee tiimin apua potilaansa itsetuhoisen, terapiaa haittaavan tai vakavasti elämänlaatua haittaavan käyttäytymisen käsittelemisessä?”
- ”Kuka tarvitsee tiimin tukea jaksakseen potilaansa kanssa?”
- ”Kuka tarvitsee tiimin apua pitääkseen terapian tehokkaana?”
- ”Onko jollakin onnistumisen kokemus, josta muutkin voisivat oppia?”
- Tiimi (ja loppukädessä tiimin johtaja) varmistaa, että terapeutti 1) osaa analysoida potilaan ongelmaan liittyviä tekijöitä, 2) tietää tarvittavat interventiot niiden hoitamiseksi, 3) saa palautetta jo käyttämilleen interventioille, 4) jaksaa ylläpitää motivaatiotaan hoitaa potilasta

97

Toiminta konsultaatiotiimeissä

- Puhutaan siitä, mitä **terapeutti** tekee potilaansa kanssa / miten terapeutti toteuttaa hoitosuunnitelmaa
 - Potilaasta vain sen verran, että saadaan ymmärrys siihen, mitä terapian tekemisen taitoja terapeutti tarvitsee
- Kuunnellaan aktiivisesti
- Validoidaan terapeutin toimintaa ja vaikeuksia
- Määritellään terapeutin ongelma potilaansa kanssa
- Tuotetaan ratkaisuehdotuksia
- Tehdään rooliharjoituksia
- Autetaan terapeuttia pitämään kiinni hoitosuunnitelmasta. Kannustetaan!
- ⇒ Terapeutti kertoo, mitä hän on keskustelusta saanut ja mitä hän lupaa tehdä jatkossa

98

Vielä muutama tärkeä periaate...

- Tuodaan esiin omaa haavoittuvuutta ja erehtyväisyyttä
 - Terapeutit ovat toden näköisesti tehneet kaikki ne virheet, joista heitä syytetään
- Uskalletaan ottaa esiin vaikeitakin asioita
- Annetaan palautetta – otetaan vastaan palautetta
- Kohdellaan toisia vähintään yhtä hyvin kuin potilaita
 - Varokaa kohtelemasta tiiminjäseniä (ja potilaita) niin, että he olisivat liian haavoittuvia.
- Tiimin johtajalle pitää soittaa, jos tiimissä jollakin terapeutilla on itsetuhoinen potilas.

99

Date: _____ Start time: _____ End time: _____
 Completed by: _____

DBT CONSULTATION TEAM MEETING CHECK LIST
 PART A: STRUCTURE OF THE CONSULTATION TEAM MEETING

The Team designated:

☐ A Team Leader (TL): _____
☐ An Observer (O): _____ A
☐ Note-Taker (NT): _____

☐ A Team Member led a mindfulness practice. _____
☐ The TL read one of the Consultation Team Agreements. _____
☐ The NT read the notes from last week's Team. _____
☐ The TL identified a Dyad* of the week to discuss: _____
☐ The TL checked if anyone had plans to be away. _____
☐ A team member expressed plans to be away: _____
☐ The team identified a coverage plan for any team member planning to be away. _____

☐ No team member expressed plans to be away.
☐ The TL asked for updates to the emergency contact sheet.

The TL checked if any team members had concerns with anyone engaging in:

☐ Life-Threatening Behavior (including imminent suicide risk): _____
☐ Therapy-Interfering Behavior: _____
☐ Serious Quality of Life Interfering Behavior: _____

The TL checked if any team members were engaging in:

☐ Unethical, irresponsible, or problematic behavior, including being out of adherence: _____
☐ Team-interfering behavior: _____
☐ Therapy-interfering behavior: _____

☐ The TL checked if any team members were approaching burnout: _____
☐ At the end of the meeting, the TL rang the bell to close the meeting.

General Team Process:

☐ The team discussions focused primarily on TEAM MEMBERS BEHAVIORS more so than the behaviors of the people whom team members serve
☐ Generally, the highlighting, targeting, and problem solving regarding team members' behaviors were conducted in an "easy manner".
☐ A strong position was expressed about a clinical or related issue.
☐ Someone on the team brought up an opposing position. The A
☐ dialectic or equally opposing tension was highlighted.
☐ The team worked to achieve synthesis (balanced resolutions)
☐ The team meeting involved a balance of acceptance (validating each other) and change-based (problem solving) interaction styles and strategies.

*Dyad = two people involved in an ongoing relationship or interaction.

© 2002-2008 Marsha M. Linehan, Ph.D., ABPP. • University of Washington | Behavioral Research & Therapy Clinics
 • Training Evaluation & Development Group • Dept. of Psychology, Box 351525 • Seattle, WA 98105
 • Ph: (206) 543-5870 • Fax: (206) 616-1513 • www.dbt.org/psych.washington.edu

1 of 2

100

Date: _____ Start time: _____ End time: _____
 Completed by: _____

PART B. TARGET BEHAVIORS ADDRESSED DURING THE CONSULTATION TEAM MEETING

☐ A team member was doing 2 things at once (i.e., reading and listening; talking on the telephone; chatting out of turn with other team members).
☐ The Observer rang the bell.
☐ This behavior was highlighted and blocked by the team.

☐ A team member was treated as "fragile". An obvious issue came up that needed to be targeted (i.e., defensiveness, judgmental talking, lateness) that was not highlighted or discussed by the team. Or, feedback clearly was needed, but was not provided.
☐ The Observer rang the bell.
☐ The behavior was highlighted.
☐ The team discussed the avoided issue or provided the needed feedback.

☐ Feedback. A team member displayed defensiveness in response to feedback.
☐ The Observer rang the bell.
☐ The behavior was highlighted.
☐ The team member was asked to re-phrase the statement(s).

☐ A team member offered solutions before the problem was clearly defined.
☐ The Observer rang the bell.
☐ The behavior was highlighted.
☐ The problem was clarified.

☐ A team member engaged in self-invalidation (i.e., denigrating self, judgmental toward self, presenting as "incompetent").
☐ The Observer rang the bell.
☐ This behavior was highlighted and blocked by the team.
☐ The team member was asked to re-phrase the self-invalidating statement(s). A

☐ team member spoke in a judgmental or derogatory manner about persons he/she serves.
☐ The Observer rang the bell.
☐ This behavior was highlighted and blocked by the team.
☐ The team member was asked to re-phrase the judgmental statement(s).

☐ A team member was late for the meeting.
☐ The behavior was highlighted.
☐ A chain analysis was conducted.
☐ Solutions were agreed upon.
☐ A commitment to implement a solution was elicited.

☐ A team member was obviously unprepared.
☐ The behavior was highlighted.
☐ A chain analysis was conducted.
☐ Solutions were agreed upon.
☐ A commitment to implement a solution was elicited.

☐ A team member did not speak during the team meeting.
☐ The behavior was highlighted.
☐ A brief chain analysis was conducted.
☐ Solutions were agreed upon.
☐ A commitment to implement a solution was elicited.

© 2002-2008 Marsha M. Linchen, Ph.D., ABPP • University of Washington | Behavioral Research & Therapy Clinics
 • Training Evaluation & Development Group • Dept. of Psychology, Box 351525 • Seattle, WA 98195
 • Ph. (206) 543-8810 • Fax (206) 616-1513 • www.brtf.psych.washington.edu

2 of 2

101


WiseMind
 Psychotherapies & Consulting


MIND
 Instituutti

Adherenti DKT

102

ADHERENCE CODING CHEAT SHEET- LONG FORM		BOLD ITEMS ARE REQUIRED IN STAGE I INDIVIDUAL DBT	
I. STRUCTURAL STRATEGIES 1. Reviews & conveys IMPORTANCE OF PROGRESS/DIARY CARD since last contact (Stages I & II) 2. Attends to INITIAL OR DETEIORATING MOOD that seriously interferes with therapy 3. Checks on and conveys IMPORTANCE OF OTHER MODES of DBT therapy. 4. ORGANIZES SESSION according to primary behavior targets or skills to be taught 5. Has an EMOTION FOCUS 6. Uses SESSION-ENDING strategies 7. Discusses TERMINATION [not until 2/3 of treatment is complete]		35. Helps C CHANGE COGNITIONS via informal cognitive modification 36. Uses FORMAL COGNITIVE MODIFICATION protocols VII. VALIDATION STRATEGIES 37. V1 appears INTERESTED 38. V2 ACCURATELY REFLECTS behavior of C 39. V3 correctly articulates "MINDREADS" thoughts/feelings/urges that have not been fully expressed 40. V4 explains C's behavior in terms of past LEARNING OR BIOLOGICAL FACTORS 41. V5 finds and articulates the validity of C's responses in terms of CURRENT EVENTS 42. V6 interaction with C is RADICALLY GENUINE 43. V6 communicates BELIEVING IN C	
II. PROBLEM ASSESSMENT STRATEGIES 8. Helps C DEFINE THE PROBLEM BEHAVIOR (figures out exactly what the problem is rather than assumes the problem) 9. Helps C SPECIFICALLY DESCRIBE Emotions, Cognitions, and Behavior 10. Relates N-SESSION TO OUT-OF-SESSION behavior 11. Highlights and describes PATTERNS of behavior over time 12. Generates and tests HYPOTHESES with C about variables influencing or controlling behaviors 13. Conducts CHAIN ANALYSIS on event [only required for primary target] 14. Helps C identify/clarity GOALS AND OBJECTIVES 15. Asks RELEVANT QUESTIONS		VIII. RECIPROCAL COMMUNICATION STRATEGIES 44. is RESPONSIVE to C (as opposed to impervious to influence; talking "at") 45. is ANYWAY to in session behavior of C 46. Expresses WARM ENGAGEMENT (as opposed to reluctance to interact and work with C) 47. is NONJUDGMENTAL toward C 48. SELF-DISCLOSES 49. Maintains REASONABLE POWER EQUILIBRIUM 50. Gives and accepts TOUCH	
III. PROBLEM SOLVING 16. Provides DIADACTIC INFORMATION ; teaches about behavior 17. ORIENTS C to treatment and to C's role in this process 18. Helps C GENERATE & EVALUATE SOLUTIONS (models or offers new behaviors to replace dysfunctional behaviors) 19. Teaches or models NEW BEHAVIOR OR SKILLS using skill acquisition procedures 20. COACHES using corrective feedback to shape and refine behavior emitted (Score 1-5, if specific skill was used) 21. GENERALIZES SKILLS by actively transferring skills learned in session to C's real-world environment 22. Elicits or ACTIVATES NEW BEHAVIOR out of C in the moment. Compels an active response from C. 23. Asks for and attempts to get a STRONG COMMITMENT 24. TROUBLESHOOT s with C to anticipate future problems in applying solutions generated or commitments		IX. IRREVERENT STRATEGIES 51. Discusses dysfunctional behaviors in a MATTER-OF-FACT manner 52. DIRECTLY CONFRONTS dysfunctional behavior 53. UNORTHODOX/ IRREVERENCE : uses unexpected, irrelevant or humorous responses X. DIALECTICAL STRATEGIES 54. BALANCED STYLE & strategies: acceptance-oriented strategies with change-oriented strategies 55. Advocates BALANCED SOLUTIONS [only code 0 if no skills offered, otherwise score 1-5] 56. MAGNIFIES TENSION by using devil's advocate, paradox, "lemonade out of lemons" and/or extending 57. Works for synthesis and models DIALECTICAL THINKING and behaviors 58. Speaks in METAPHORS , tells parables and stories, and uses analogies as a teaching tool 59. Moves with SPEED AND FLOW keeping C slightly off balance	
IV. CONTINGENCY MANAGEMENT 25. REINFORCES target-relevant adaptive behaviors. 26. EXTINGUISHES maladaptive behaviors 27. Uses AVERSIVE CONTINGENCIES (punishment) for dysfunctional behaviors 28. Uses principles of SHAPING in reinforcing C's behavior 29. OBSERVES LIMITS [Code Only explicit statements]		XI. CASE MANAGEMENT STRATEGIES 60. Follows the CONSULTATION TO THE CLIENT guidelines. [long-term outcome is more important than short-term outcome] 61. INTERVENES IN C'S ENVIRONMENT [short-term outcome is more important than long-term outcome].	
V. EXPOSURE BASED PROCEDURES 30. Uses explicit but non-protocol-based INFORMAL EXPOSURE procedures [requires explicit statement by T] 31. Uses explicit and FORMAL EXPOSURE based treatment protocols		XII. PROTOCOLS 62. Engages in CRISIS STRATEGIES protocol. 63. Uses SUICIDAL BEHAVIORS protocol. 64. Uses THERAPY-INTERFERING BEHAVIOR protocol. 65. Follows QUALITY-OF-LIFE-INTERFERING BEHAVIOR protocol. 66. Follows PHONE CALL protocol.	
VI. COGNITIVE STRATEGIES 32. CLARIFIES CONTINGENCIES of C's behaviors 33. Helps C OBSERVE AND DESCRIBE COGNITIONS , beliefs, underlying assumptions, and styles of thinking. 34. CHALLENGES COGNITIONS and helps C re-evaluate thoughts/assumptions/styles of thinking			

™DBT Adherence © Marsha M. Linehan

103



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

DKT ja osastohoito

Sairaalaolosuhteissa toteuttava DKT

104

Epävakaan persoonallisuushäiriön sairaalahoito

- EP:n osastohoitoperiaatteet ovat olleet monien tieteellisten debattien aiheena monien vuosien ajan.
- Tunnetut ulkomaiset (American Psychiatric Association Practice Guidelines, 2001; National Collaborating Centre for Mental Health (UK), 2009) sekä suomalainen Käypähoito- suositukset (Korkeila ym., 2015) tarkasti määrittelevät EP:n osastonhoitajan indikaatiot.
- Esimerkiksi, suomalaisen käytpä hoito suosituksen mukaan EP:n osastohoitoindikaatiot ovat:
 - a. akuutti vakava itsemurhavaara
 - b. psykoottinen oireilu, jota ei hallita avohoidossa
 - c. vaikea dissosiaatio-oireilu, johon liittyy toimintakyvyn huomattava heikkeneminen
 - d. vaikea mielialahäiriö ja
 - e. hallitsematon päihteiden käyttö vaikeaoireisella potilaalla (Korkeila ym., 2015).

105

Epävakaan persoonallisuushäiriön sairaalahoito

- Monet EP:n asiantuntijat puhuvat osastohoitojaksoja vastaan.
 - Esimerkiksi, Dawson ja MacMillan (Dawson ym, 1993) ja Joel Paris uskovat, että EP:n **osastohoito on aina haitallista** ja he suosittelevat **pidättäytymään osastohoidosta** päivystykseen hakeutumisen syistä riippumatta (Paris, 2013).
 - Yksittäisten tutkimusten mukaan EP:n osastohoito on itsessään **seuraavan itsemurhayrityksen ennustava tekijä** (Soloff ja Fabio, 2008) ja siksi sairaalahoitojaksoihin uskotaan liittyvän ”iatrogeenisen” (hoidosta johtuva epäsuotuisa tila) itsetuhoariskin lisääntyminen.
 - Toistuvat osastohoitojaksot vaikuttavat **kielteisesti** potilaiden yrityksiin **sitoutua** DKT:hen tai muihin avohoitopalveluihin (Brodsky ym., 2017).
 - EP potilaat usein kokevat helpotusta itsetuhoariskin jälkeen ja siksi itsemurhan riski välittömästi itsetuhoariskin jälkeen on mahdollisesti pienempi, minkä takia **osastohoito saattaa olla tarpeeton** (Stanley ym., 2007).
- Tästä huolimatta noin 20-30% osastopotilailla on edelleen todettavissa EP ja EP:n absoluuttinen rajoittaminen sairaalaympäristön ulkopuolelle on epätodennäköistä mm. korkeiden komorbiditeettitilukujen takia.
 - Sairaalahoitoissa on edelleenkin paljon avohoitopalveluihin huonosti sitoutuvia erittäin itsetuhoisia potilaita joko pitkällä hoitojaksoilla tai toistuvasti ajautuvat lyhyille hoitojaksoille jopa saman viikon aikana.

106

Epävakaan persoonallisuushäiriön sairaalahoito

- Tuoreen pitkittäistutkimuksen mukaan (Fowler ym., 2018) sairaalahoitojen vaikutus EP:n kulkuun ja ennusteeseen **näyttää kuitenkin paljon paremmalta** kuin aiemmin uskottu.
- Erityisesti ne sairaalahoitojaksot, **joihin sisältyy strukturoidut hoito-ohjelmat** (kuten DKT sovellettuna sairaalaympäristöön), **vähentävät merkittävästi itsetuhoista käyttäytymistä** ja lääkeyliannostuksien määrää, tavanomaiseen sairaalahoitoon verrattuna.
- Siksi tavanomaisesta hoidosta siirtyminen strukturoituun DKT-periaatteita soveltavaan sairaalahoitoon on tärkeätä.

107

Sairaalaolosuhteissa toteuttava DKT

- Avohoidossa toteuttavaan DKT:hen verrattuna sairaalaolosuhteissa toteuttavaa DKT:ta on tutkittu hämmästyttävän vähän ja tutkimuksien tulokset ovat ristiriitaisia, muun muassa metodologisten eroavaisuuksien vuoksi.
- Marsha Linehan työryhmineen on luonut 12 viikkoa kestävästi intensiivisen DKT sairaalahoito-ohjelman (Bohus ym., 2004), mikä ajankohtaisessa sairaalahoitopaikkojen puutteessa ei ole toteutuskelpoinen suomalaisissa sairaalaolosuhteissa.
 - Tämän ohjelman kliininen tutkimus on ollut meneillään esimerkiksi Alankomaissa (van den Bosch ym., 2014).
- Yksittäisiä pieniä kliinisiä tutkimuksia lyhyemmistä hoito-ohjelmista on olemassa:
 - 12 päivää (Springer ym., 1996)
 - 18 päivää (Katz ym., 2004).
- Laadukkaita tutkimuksia lyhyestä (alle 12 viikkoa) sairaalahoidossa annettavasta DKT:sta **ei ole juurikaan**.
- Swenson kollegoineen kuvailee DKT periaatteita soveltavaa hoito-ohjelmaa, joka soveltuu käytettäväksi akuuteilla sairaalaosastoilla (Swenson ym., 2001).

108

DKT periaatteita soveltava EP:n sairaalahoito-ohjelma

- Mikäli potilas suostuu tähän ohjelmaan, allekirjoitetaan sopimus.
- Ohjelmassa jokaisella sairaalahoitoon tulleella EP-potilaalla on oma hoitotiimensä ja hoito-ohjelma koostuu kolmesta vaiheesta. Potilaan oireiden ja kärsimyksen validaatio ja psykoedukaatio kuuluu välttämättömänä osana jokaiseen hoitovaiheeseen.
- Ensimmäisessä vaiheessa (orientaatio; ketjuanalyysi, tavoitteet ja viikkokortti):
 - Orientoidaan potilas hoito-ohjelmaan (sairaalahoidon roolin avaaminen hoitojärjestelmässä)
 - Kliininen psykiatrinen arvio, laboratoriotutkimusten tarkistus ja lääkeshoidon arvio.
 - Yhteys avohoitoon ja/tai potilaan DKT-terapeuttiin.
 - Käydään läpi DKT-periaatteiden mukainen ketjuanalyysi sairaalahoitoon (useimmiten itsetuhoiseen tekoon tai muuhun ongelmakäyttäytymiseen) johtaneesta tilanteesta, asettavat realistisia tavoitteita (potilas pärjää avohoidossa) ajankohtaiselle sairaalahoitojaksolle ja sopivat hoitojakson kestosta. Osastohoitojakson aikana potilas käyttää joko hoitoryhmän kanssa kehittämää viikkokorttia tai DKT:ssa käytettävää viikkokorttia, jonka avulla tavoitteisiin pääsyä monitoroidaan päivittäin. Viikkokorttiin kirjataan osastohoitojakson tavoitteet ja sovitaan miten kulkua tavoitteisiin mitataan. Hoitojakson tavoitteena on välttää seuraavan hoitojakson saman syyn takia ja siksi turvasuunnitelman (safety planning) (Stanley ym., 2015; Stanley ym., 2016) luominen alkaa jo ketjuanalyysin tekemisen vaiheessa.
 - Sovitaan, mitä DKT-taitoja sairaalahoitojakson aikana pitää oppia (osana ketjuanalyysiä safety planning) vastaavanlaisten ongelmatilanteiden sattuessa (ensisijaisesti tietoisuustaidot, ahdingonsietotaidot ja tunnesäätelytaidot). Hoitosuunnitelman teko.

109

DKT periaatteita soveltava EP:n sairaalahoito-ohjelma

- Toisessa vaiheessa (ongelmakäyttäytymisen hallinta):
 - Taitojen harjoittelu päivittäin joko ryhmässä tai yksilöllisesti. ”Kotitehtävät”.
 - Yksilöllisesti turvasuunnitelman (safty palnning) luominen ja läpikäyminen.
 - Potilaan ja hoitohenkilökunnan motivaation parantaminen.
- Kolmannessa vaiheessa:
 - Arvioidaan tavoitteisiin pääsyä
 - Käydään läpi opittuja ja/tai osastohoitojakson aikana harjoiteltuja taitoja.
- Käydään läpi turvasuunnitelman, varmistetaan että hoito jatkuu avohoidossa.

110

Tärkeää epävakaiden potilaiden osastohoidossa

- AVOHOIDON TUKITOIMI
- LYHYET HOITOJAKSOT
- Tuomitsematon suhtautuminen ja kielenkäyttö
- Validaation käyttö
- Hoidon TAVOITTEELLISUUS – fokusoidaan siihen asiaan, joka johti sairaalahoitoon
- Potilas hoitoa vastaanottavasta (= passiivisesti helpotusta odottavasta) -> aktiiviseksi hoidon tekijäksi
- Ketjuanalyysin käyttö
- Toimivan ja tehokkaan käyttäytymisen vahvistaminen
- Ahdingon sieto- ja kriisitaitojen opettaminen

111



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

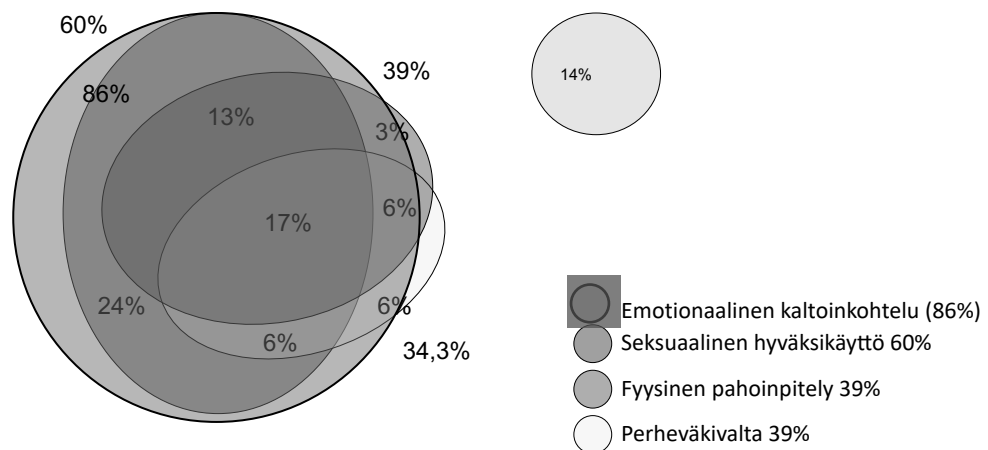
Traumapotilaiden DKT

Freiburg- Mannheim Borderline Study

112

Epäsuotuisat lapsuuden kokemukset epävakaa persoonallisuudessa

N=285 (Freiburg- Mannheim Borderline Study)



113

Kompleksinen psykologinen trauma

- Mieleenpalautumat (flashback)
- Hyperaktiivisuus
- Välttely
- Vakavia ongelmia tunteensäätelyssä
 - Häpeä, syyllisyys, inho
- Negatiivinen itsekuva
- Negatiivinen ruumiinkuva
- Ongelmia lähisuhteissa

114

Indeksi trauma

- Se määritelty traumaattinen tapahtuma, johon parhaillaan liittyy kaikkein eniten kärsimystä tuottavia emootioita tai kaikkein voimakkainta välttelyä tai pako-käyttäytymistä.
- Tekniikat:
 - Tutkiminen
 - Lomake: viikkokortti takaumien tutkimiseen

115

PTSD:n ja tunne-elämältään epävakaaan persoonallisuuden samanaikainen esiintyvyys

Scheyderer et al., BPDED 2015

- Väestötutkimus (USA):
 - 53% tunne-elämältään epävakaaista potilaista täyttää PTSD:n kriteerit
 - 14% PTSD potilaista täyttää tunne-elämältään epävakaaan kriteerit
 - Iän merkitys: mitä vanhempi, sitä epätodennäköisemmin tunne-elämältään epävakaa

116

Olemassaolevat psykososiaaliset hoidot - poissulkukriteerit

- Zlotnick et al., 1997: Taitoryhmä
 - Päihteiden väärinkäyttö, vakava dissosiativinen oireilu ES 0.7
- Cloitre et al., 2002: (Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation eli STAIR ja pitkitetty altistus eli PE)
 - Syömishäiriöt, päihteiden väärinkäyttö, vakava dissosiativinen oireilu, epävaka persoonallisuus ja itsemurhayritykset. CAPS 69; ES1.7
- Chard et al., 2005 (Kognitiivisen prosessoinnin terapia eli CPT)
 - Päihteiden väärinkäyttö ja itsemurha-alttius; (CAPS 65); ES 2.7
- McDonagh et al., 2005 (Näyttöön perustuvat hoidot eli EBT ja Ongelmanratkaisu)
 - Itsemurhayritys historia, päihteiden väärinkäyttö (CAPS 69); ES 0,7
- Resick et al., 2008 (CPT)
 - Itsemurha-alttius (CAPS 65) ES 1,68
- Cloitre et al., 2010; (STAIR ja PE)
 - Mukaanlukien EVP – poissulku kriteerejä ei raportoitu (CAPS 62) ES 2.3

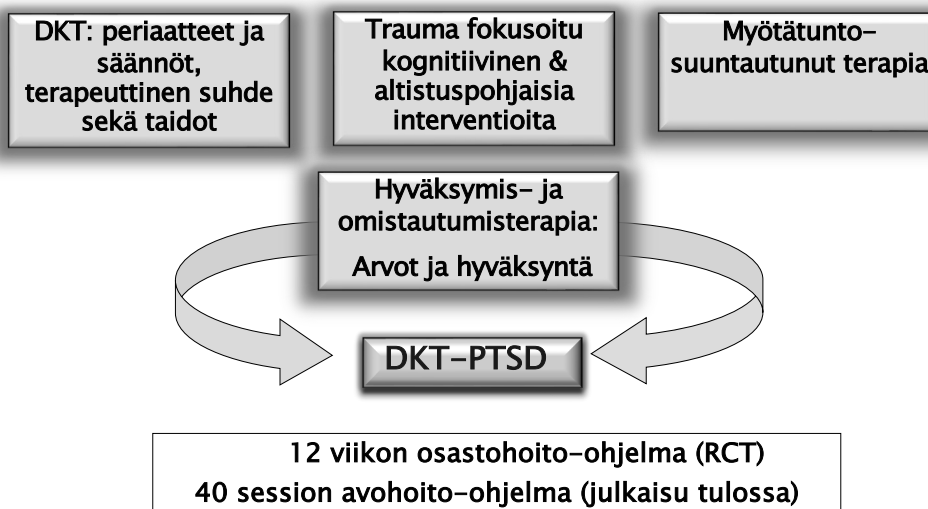
117

Tarvitsemmeko hoitoa, joka...

- ...on fokusoitu usean trumaattisen kokemuksen aiheuttamaan tilaan
- ...ei possulje
 - Voimakasta dissosiativista oireuilua
 - Kroonista suisidaalisuutta
 - Jatkuvaa itsetuhoisuutta
 - Samanaikaista päihteiden väärinkäyttöä
 - syömishäiriöitä
 - Ja joka toimii, jos CAPS-pisteet ovat yli 90.

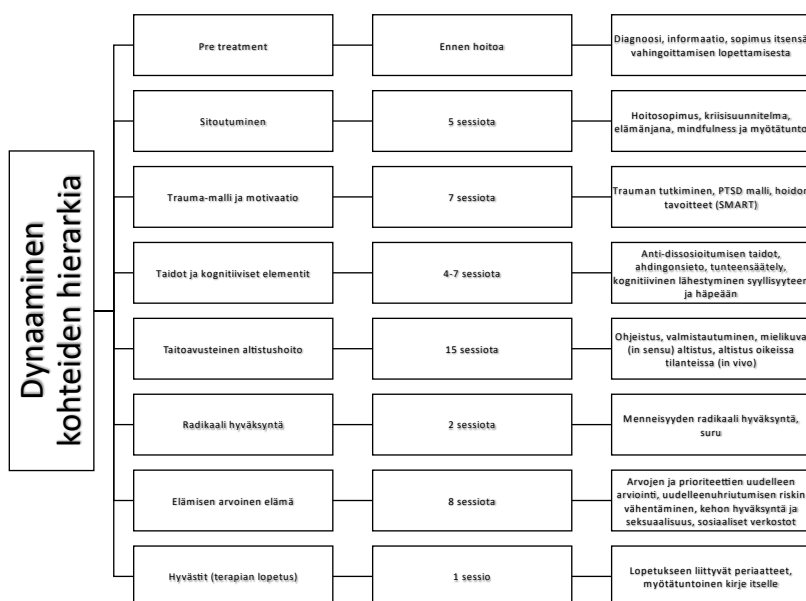
118

DKT-PTSD: Modulaarinen hoito

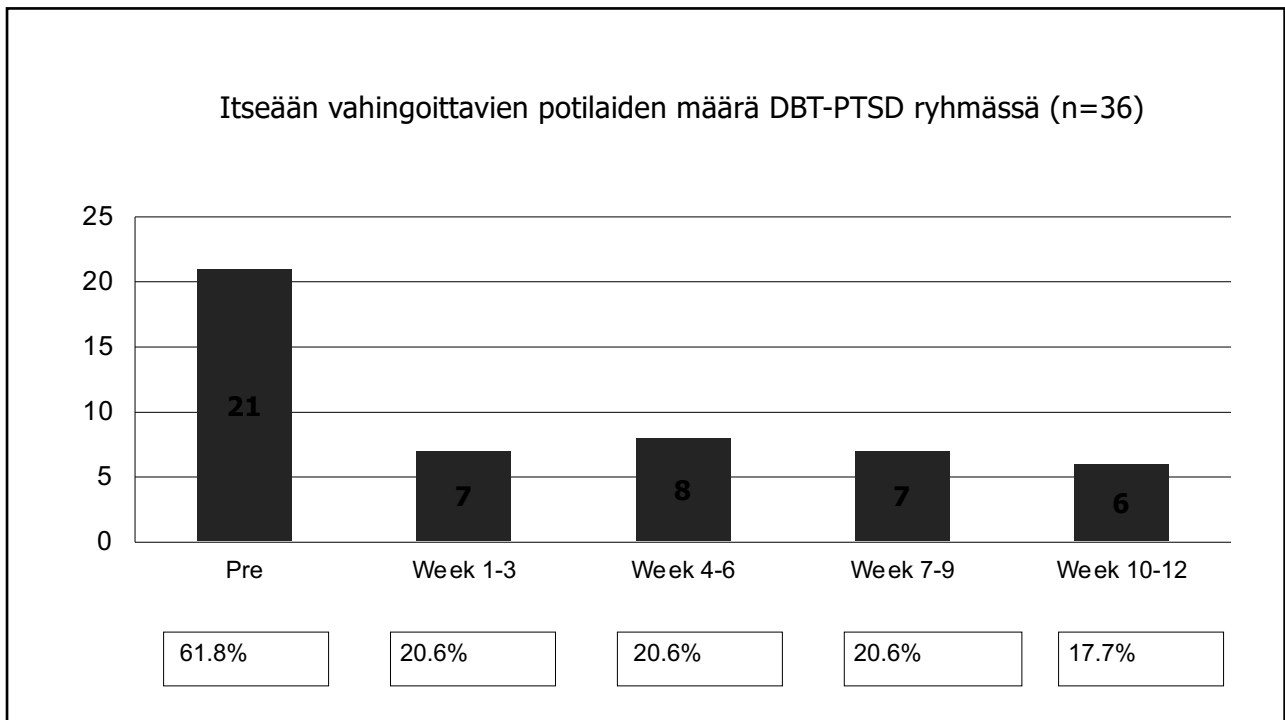


119

Hoidon struktuuri



120



121

DKT-PTSD: Hoito-ohjelma

Pakolliset hoidot

- Psykoedukaatio (ryhmä)
- Taitojen harjoittelu (ryhmä + yksilö)
- Tietoisuustaitojen harjoittelu (ryhmä)
- Kognitiiviset interventiot (ryhmä + yksilö)
- Altistushoito (yksilö)

Tarpeenmukaiset hoidot

- Erottelu harjoittelu (yksilö)
- Painajaisten hoito (yksilö)

12 viikkoisessa osastohoidossa on yhteensä 14 h yksilöhoitoa ja 36 h ryhmähoitoa

122

Taitojen harjoittelu 1 (tulokkaat, 6 viikkoa)

- Tietoisuustaidot
- Ahdingonsietotaidot
 - (sovellettu) jännitys
 - (dissosioitumisen) varomerkit
 - anti-dissosiaatio taidot
 - ensiapulaukku
 - Miten selvittää ahdingosta-aidot
- Emotionaalinen haavoittuvuus
 - Uni, liikunta, ravinto
- Tunteensäätely
 - Häpeä
 - Syyllisyys

123

Taitojen harjoittelu 2 (edistyneet, 6 viikkoa)

- Tunteen säätelyn taidot
 - Inho
 - Kontaminaatio
 - Itse-inho
 - suru
- Radikaali hyväksyntä
- Itsetunto

124

Perusryhmä 1: Tulokkaat, 6 viikkoa (edukaatio)

- Trauma
- Traumamuisto
- PTSD, ehdollistuminen, pako, välttely
- Dissosiaatio
- Erottelu
- Maladaptiiviset olettamukset ja uskomukset
- Altistus terapia
- Valintojen tekeminen

125



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

Vielä pari tutkimusta

1) DKT:n eri komponenttien analyysi ja 2) vaikeudet taitoharjoitteluryhmässä

126

DKT:n eri komponenttien analyysi

- Potilaat arvottiin kolmeen ryhmään
 - DKT yksilöterapia + aktiviteettiryhmä (DBT-I)
 - DKT taitoryhmä + tapaushallinta (DBT-S)
 - Standardi DKT (S-DBT)
- Drop-outtien määrä merkitsevästi korkeampi DBT-I vs. S-DBT –ryhmässä.
 - 48% vs. 24%
- DBT-I heikompi verrattuna S-DBT ja DBT-S ryhmiin itsetuhoisuuden määrässä niiden kohdalla, jotka olivat itsetuhoisia.
- DBT-I –ryhmässä enemmän päivystyskäyntejä ja psykiatrisia sairaalahoitoja seurannan aikana verrattuna S-DBT -ryhmään.
- Masentuneisuudessa ja ahdistuneisuudessa- DBT-I tuotti samaa tulosta kuin muut ryhmät.

Linehan, M.M., et al. (2015). Dialectical behavior therapy for high suicide risk individuals with borderline personality disorder: A randomized clinical trial and component analysis. *JAMA Psychiatry*.

127

Overcoming Barriers to Skills Training in Borderline Personality Disorder

- Missouri-Columbia yliopiston tutkijat haastattelivat 40 DKT-hoidossa ollutta asiakasta heidän kokemuksistaan taitojen oppimisesta.
- Tutkijat halusivat saada vastauksia kolmeen kysymykseen:
 - minkä tekijöiden asiakkaat kokivat vaikeuttaneen DKT-taitoharjoittelua
 - miten asiakkaat kokivat voittaneensa nämä vaikeudet ja
 - miten edellä mainitut esteet ja niiden voittaminen erosivat keskeyttäneiden ja hoidon kokonaan suorittaneiden välillä.
- Mukana oli 13 keskeyttänyttä ja 27 hoidon kokonaan suorittanutta asiakasta.
- Haastattelut toteutettiin mahdollisimman pian lopettamisen jälkeen (Barnicot ym. 2015).

Barnicot K, Couldrey L, Sandhu S, Priebe S. (2015). Overcoming Barriers to Skills Training in Borderline Personality Disorder: A Qualitative Interview Study. *PLoS One*.

128

Overcoming Barriers to Skills Training in Borderline Personality Disorder

- Taitojen oppimisvaiheessa analysoitujen haastattelujen perusteella tutkijat erottivat kaksi keskeistä ongelma-aluetta: **ahdistuneisuus ryhmässä ja vaikeus ymmärtää esitettyä taitomateriaalia**.
 - kontrollin menettämisen kokemus sekä haluttomuus kokeilla taitoja (taidot liian vaikeita, hyödyttömiä tai tehottomia)
- Valtaosa (N=32/40) tutkimukseen osallistuneista DKT-asiakkaista kuvasi vaikeuksien voittamisen olleen pitkäkestoinen prosessi, jossa olennaista oli sitoutuminen työskentelemään uudelleen ja uudelleen muutoksen edestä.
 - **Potilaat osallistuivat silloinkin, kun he eivät ymmärtäneet opetusta eivätkä uskoneet siitä olevan hyötyä**
 - Harjoittelemista siitäkin huolimatta, että taidot olivat aluksi vaikeita eivätkä tuntuneet auttavan.
- Monet asiakkaat (N=25/40) kokivat ryhmän tarjonneet tukea taitoharjoittelun vaikeuksissa.
 - Tärkeää oli **kokeneemilta ryhmänjäseniltä saatu rohkaisu**, joskus myös terapeuttien tarjoamat esimerkit heidän omasta taitojen käytöstään.
 - Oppiminen koettiin helpommaksi silloin, kun ryhmässä oli hauskaa, iloinen ilmapiiri ja kun kaikki osallistuivat.
- Yli puolet (N=23/40) toi esiin myös yksilöterapeutin tuen tärkeyden, esimerkiksi silloin, kun **yksilöterapeutit selittivät ryhmässä epäselväksi jääneitä asioita**, ohjasivat taitojen käyttöä puhelimitse ja tukivat taidokasta käyttäytymistä rooliharjoituksien avulla.
- Merkille pantavaa on se, että vain kolmasosa (N=13/40) asiakkaista kertoi ystäviensä ja perheenjäsentensä tukeneen heitä taitojen käytössä.
- Kun tutkijat vertasivat DKT-hoidon keskeyttäneiden (13) ja kokonaan suorittaneiden (27) ryhmiä, he totesivat keskeyttäneiden kokeneen enemmän oppimista vaikeuttavaa ryhmän aikaista jännitystä.

129



WiseMind
Psychotherapies & Consulting



MIND
Instituutti

Taitoryhmät ja taitojen opettaminen DKT:ssa

130



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

Viisas Mieli (Duodecim, 2019)

131

- **Päätavoite:**
- Päätavoitteena on oppia, miten voidaan muuttaa ahdinkoa ja kärsimystä aiheuttavia käyttäytymisiä, tunteita ja ajatuksia.
- **Tarkemmat tavoitteet:**
- Vähentää
 - tyhjyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta ja tuomitsevuutta,
 - yksinäisyyttä ja ristiriitoja ihmissuhteissa,
 - joustamattomuutta ja vaikeutta sietää muutosta,
 - tunteiden vuoristorataa, äärimmäisiä tunteita ja ongelmia tunteiden säätelyssä sekä
 - impulsiivista käyttäytymistä, vaikeutta hyväksyä todellisuus sellaisena kuin se on, omapäisyyttä ja riippuvuuksia.
- Lisätä
 - tietoisien läsnäolon taitoja, vuorovaikutustaitoja,
 - tunteiden säätelyn taitoja ja ahdingonsietotaitoja.

Taitoryhmän
tavoitteet

132

Miksi taitoharjoittelua?

- Kun taidot opitaan, ryhmäläinen on kykenee...
 - säätelemään tunnetilaansa turvallisesti
 - toimimaan taitavasti ihmissuhteissa
 - olemaan tietoisena itsestään (tunteista, tuntemuksista, ajatuksista, toiminnastaan, asioista jotka vaikuttaa itseän) sekä ympärillä olevista ihmisistä (toisten tunteet, ajatukset...) vrt. mentalisaatio.
 - hallitsemaan tilanteet niin, etteivät ne eskaloitu itsetuhoiseksi tai aggressiiviseksi konfliktiksi tai että hallitsee käyttäytymisensä niin, ettei siitä seuraa voimakasta häpeää tai liiallisia syyllisyyden tunteita
 - ajattelemaan monia eri vaihtoehtoja mustavalkoisen ajattelutavan sijaan

133

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 ”loppuunpolttaminen”

134

Ryhmän säännöt 1.

- Neljän peräkkäisen poissaolon jälkeen osallistuminen DKT-hoito-ohjelmaan keskeytetään
- Jokaisella ryhmäläisellä tulee olla yksilöterapia taitovalmennusryhmän lisäksi
- Ryhmään ei voi tulla päihtyneenä
- DKT:n on tarkoitus auttaa irrottautumaan itsetuhoisesta käyttäytymisestä. Siksi kaikenlainen itsetuhoisesta käyttäytymisestä puhuminen on ryhmässä kielletty. Ryhmäläiset eivät saa keskustella keskenään itsetuhoisesta käyttäytymisestä myöskään ryhmän ulkopuolella.
- Kaikilla ryhmään osallistuvilla on vaitiolovelvollisuus ryhmän asioista
- Ryhmän jäsenet tekevät parhaansa saapuakseen ajoissa ryhmään ja hyväksyvät myöhästymisestä yksilöllisesti sovittavat seuraukset

135

Ryhmän säännöt 2.

- Poissaolo tulee ilmoittaa soittamalla (ei tekstiviestillä) mahdollisimman ajoissa taitovalmentajien DKT-numeroon _____. Ilmoittamattomasta poissaolosta lähetetään sakkomaksu
- Ryhmäläisten välillä ei saa olla seurustelu- tai seksisuhteita
- Kännykät on pidettävä suljettuina ryhmäistuntojen ajan työrauhan takaamiseksi
- Ryhmässä tulee toimia muita kunnioittaen
- Ryhmäläinen sitoutuu parhaan kykynsä mukaan harjoittelemaan taitoja koko terapian ajan ja pitämään tarvittavat materiaalit mukanaan
- Koska monilla ryhmäläisillä on vaikeuksia päihteiden käytön hallinnassa, ryhmässä ei saa puhua päihteiden käytöstä myönteiseen sävyyn.

136

Nuorten DKT-ryhmän säännöt (Miller, Rathus & Linehan, 2007)

- Ryhmään osallistuvalla pitää olla myös yksilöterapeutti, joka tekee- tai tukee DKT-hoitoa
- Asiat, jotka eivät liity käsiteltävään taitoon, eivät kuulu ryhmään
- Osallistujan odotetaan tulevan ryhmään halukkaana ja kykenevänä opettelemaan taitoja, joten päihteiden vaikutuksen alaisena ei ryhmään voi osallistua
- Osallistuja ei saa vahingoittaa itseään ryhmän aikana
- Ryhmän aikana ei saa jakaa tarinoita itsetuhoisesta käyttäytymisestä ellei tarinat suoraan liity käsiteltävään taitoon (HUOM. Ryhmässä ei voi kuvata spesifisti itsetuhoista käyttäytymistä vaan se korvataan sanalla ”ongelmakäyttäytyminen”)
- Uhkaava käyttäytyminen tai kielenkäyttö on ehdottomasti kielletty
- Osallistuja ei voi puhua ryhmän salassa pidettävistä asioista ryhmän ulkopuolella

137

Ryhmän hierarkia

1. Hoitoa tuhoavat käyttäytymiset, jotka vaarantavat ryhmän jatkumisen
 - Väkivaltainen käyttäytyminen (*heittelee tai rikkoo tavaroita, hakkaa seinää, käy toisiin ryhmäläisiin käsiksi*), itsetuhoinen käyttäytyminen (*ottaa lääkkeitä ryhmän aikana, viiltelee, hakkaa/raapii itseään*), voimakas kriisikäyttäytyminen (*uhkailee itsemurhalla, puhuu jatkuvasti halusta toimia itsetuhoisesti, itkee äänekkäästi*), kaikki käyttäytymiset, jotka saavat muiden ryhmäläisten huomion pois opetuksesta (*puhuu puhelimeen, jatkuvasti poistuu tilasta ja tulee takaisin...*)
2. Oppiminen, harjoittelu ja taitojen yleistäminen
3. Käyttäytymiset, jotka häiritsevät ryhmää
 - enemmänkin hidastavat ryhmän kulkua kuin tuhoavat sen
 - Ryhmän ohjaajat voivat ehdottaa taidokkaampaa käyttäytymistä tai jättää huomiotta

138

Vastaaminen ryhmää tuhoavaan käyttäytymiseen

- Kun ryhmää tuhoavaa käyttäytymistä ilmenee ja jos ohjaajat eivät saa tilannetta nopeasti hallintaan, ryhmä keskeytetään ja ryhmäläisille tulee ilmaista selkeästi, että käyttäytyminen ei voi jatkua ja seuraavista interventioista voi olla apua:
 - Käyttäytymisestä yritetään tehdä (lyhyt) ketjuanalyysi
 - Toisten ryhmäläisten osallistuvaa käyttäytymistä vahvistetaan huomiolla, palkinnoilla tai rahaketelous merkeillä (jos käytössä)
 - Ryhmälle pitää asettaa selkeä raja
 - Toinen ryhmänohjaaja menee ulos selvittämään yksittäisen ryhmäläisen kanssa tilannetta tai ryhmäläistä voidaan puhuttaa tauon aikana
 - Ryhmäläinen passitetaan soittamaan yksilöterapeutille. Tilanteesta joka tapauksessa ilmoitetaan yksilöterapeutille, joko tiimissä tai otetaan jo aiemmin yhteyttä.
 - Ryhmäläiselle ilmoitetaan selkeästi odotukset ja kannustetaan taitavaan käyttäytymiseen. Myös erottaminen ryhmästä määrääjäksi voi tulla kyseeseen.

139

Ryhmän struktuuri

1. Jokainen ryhmäkerta (*mm. Jorvissa ja allekirjoittaneen ryhmässä*) alkaa nopealla tietoisuustaidolla, jossa jokaiselta ryhmäläiseltä kysytään kysymys: ”kuinka monta prosenttia huomiostasi on tässä hetkessä?” Tarkoitus ei ole, että ryhmäläinen alkaa kertomaan asioita, missä hänen huomionsa on vaan tarkoitus on opettaa tunnistamaan huomion kohde (*huomio ajatuksissa menneistä tai tulevista tapahtumista, huomio olotilassa, tuntemuksissa tai tunteissa...*)
2. Tämän jälkeen tehdään muodollinen tietoisuustaitoharjoitus (*havainnointi, kuvailu, osallistuminen tai avoimenmielen harjoitus*), jonka joku ryhmäläinen ohjaa.
 - Mitä harjoituksessa tehdään, asento-ohjeet, yleiset ohjeet: harjoitusta ei voi tehdä oikein tai väärin, jos huomio karkaa niin palautetaan se takaisin harjoitukseen, jos tulee tuomitsevia ajatuksia niin pannaan ne merkille ja päästetään niistä irti -> palataan harjoitukseen

140

Ryhmän struktuuri (jatkuu)

3. Edellisen ryhmäkerran kertaus

- Ryhmäläiset saavat referoida muistamiaan asioita edellisestä ryhmäkerrasta. Ensiksi ilman monisteita mutta sen jälkeen käydään kaikki oleelliset kohdat kertauksen vuoksi läpi niin että ryhmäläisillä on materiaalit edessään.

4. Kotitehtävien läpikäynti

- Ensimmäisenä kotitehtävistään saa kertoa se, joka on tehnyt eniten (vahvistussuhteiden hallinta), kotitehtävistä on oltava kirjalliset muistiinpanot (harjoittelupäiväkirja), huomio taitavassa käyttäytymisessä

5. Tauko

- Annetaan nuorten olla keskenään (jos mahdollista), tarjotaan jotakin syömistä ja juomista

6. Uusi opetettava taito

7. Kotitehtävien suunnittelu

- Kotitehtäviä tehdään joka päivä, kotitehtävät ovat konkreettisia, ne annetaan kirjallisessa muodossa (muistutus facebookkiin), harjoittelusta tehdään muistiinpanoja

8. Loppukysymys: "Mikä esti ja mikä edisti taitojen oppimista tänään?"

141

Kotitehtävät ja niiden tarkastus

- Voi olla, että on tehokkaampaa keksiä joku muu sana "kotitehtävien" tilalle esim. harjoitustehtävät.
- Tavoite on saada ryhmäläinen harjoittelemaan ja käyttämään taitoja luonnollisessa ympäristössään
- Kotitehtävien läpikäymisellä ryhmänohjaaja saa mahdollisuuden varmistua siitä, että taito on ymmärretty
- Se tarjoaa myös mahdollisuuden jatkaa taidon opettamista
- Muut ryhmäläiset saavat vinkkejä toisiltaan taitavasta käyttäytymisestä
- Kaikki ryhmän jäsenet huomaavat ryhmässä, että taitavalla käyttäytymisellä ja taitojen harjoittelulla saa huomiota ja ihailua ryhmän ohjaajilta (operantti ehdollistuminen)
- Jos joku ei ole tehnyt tehtäviä niin nopea ketju syistä tai vaihtoehtoisesti huomiotta jättäminen.
 - Toistuva kotitehtävien tekemättömyys käsitellään yksilöterapiassa (terapiasuhdetta haittaava käyttäytyminen)

142

Kotitehtävät ja seuraussuhteiden hallinta

- Joillekin ryhmäläisille omalla vastuulla harjoittelu ei ole riittävä varmistamaan taitojen oppimista
- Ryhmässä voidaan pitää posteria, johon merkitään ryhmäläisten tehdyt kotitehtävät ja niiden perusteella voidaan tehdä palkintosuunnittelu.
 - Tieto kotitehtävin tekemisestä voidaan välittää myös yksilöterapeuteille, jolloin sitäkin kautta ryhmäläinen saa sosiaalista vahvistusta
- Palkintosuunnittelussa on hyvä ottaa ryhmäläiset itse mukaan (valinta esim. viidestä mahdollisesta + reinforcement sampling). Vahvistus aikataulutukset tulisivat olla sekä fixed- (FR) että variable ratio (VR) –aikataulutuksia. Alussa ehkä jatkuva vahvistus (CRF).
- Jos tästäkään huolimatta kotitehtävät eivät tule tehdyksi, asia jätetään yksilöterapiaan.

143

Kotitehtävien antaminen ryhmässä

- 5-10min
- 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 Miten-taidoista tarvitset eniten harjoitusta? Ok, kirjaa päivittäin ylös, mitkä toiminnot päivän aikana ovat vieneet sinua kohti elämäntavoitteita, mitkä pois niistä.”

144

Uusien taitojen opettaminen ja harjoittelu

- Ryhmänohjaajat ovat OPETTAJIA, jotka luovat validoivan oppimisympäristön, jossa jokaisen moduulin spesifit taidot opetetaan, ymmärretään ja niitä harjoitellaan
- Ryhmänohjaajat tuovat ryhmään esimerkkejä ja harjoituksia tavoitteinaan voimistua keskustelua ryhmäläisten keskuudessa taitavasta käyttäytymisestä
- Kaikki eivät hyödy kaikista taidoista, kaikki taidot kuitenkin opetellaan
 - Opeta innostuneesti, sitoutuneesti ja käytä paljon henkilökohtaisia esimerkkejä
 - Käytä metaforia ja esimerkkejä muilta vahvistaaksesi taitojen oppimista
 - Vahvista ahdingonsietotaitojen ja tehokkaan vuorovaikutuksen taitojen käyttöä ryhmässä toistensa kanssa. Rohkaise kertomaan kun nuori käyttää taitoa ryhmässä.
 - Käytä paljon valko- tai fläppitaulua. Kirjoita sinne kotiharjoitteluohteet, avainsanoja
 - Ryhmän apuohjaaja voi mallintaa taitoja sekä huomauttaa periaatteista käyttäytymisen taustalla

145

Ryhmän aktivoimisen terapeuttiset tekniikat

- Pyytää ryhmän jäseniä valmistelevaan ja ohjaamaan tietoisuustaitoharjoitus. Tämä mahdollistaa harjoittelun luovuuden lisääntymisen ja tietoisuustaitoharjoitukset "ostetaan" ryhmässä paremmin
- Pyytää yhtä ryhmäläistä, joka käyttänyt jotakin taitoa erityisen paljon tai hyvin, opettamaan sitä muille.
- Pyytää ryhmäläisiä ehdottamaan toisilleen taitoja tai ratkomaan ongelmia, jos jollakin on ollut vaikeuksia toimia taitavasti
- Huomioi ryhmän jäsen, joka on toiminut erityisen taitavasti esim. kehumalla, heittämällä "yläfemmat", satunnainen palkinto, ym.
- Kehittää ryhmään pistejärjestelmä (rahaketalous, token economy, ym.), jolla palkitsette hyvin tehdyistä kotitehtävistä tai muista taidokkaista käyttäytymisistä ryhmässä.

146

Ryhmän aktivoimisen terapeuttiset tekniikat

- Pyytäkään ”korjaavia” käyttäytymisiä henkilöltä, joka on häirinnyt ryhmää
- Pyytäkää ryhmän uutta jäsentä kirjoittamaan alussa itsestään kirje, jonka säilötte ja luette kun henkilö on viimeistä kertaa ryhmässä.
- Ottakaa ryhmään aika ajoin jo ryhmästä poistuneita ryhmäläisiä ”buustaamaan” taitoja. Samalla kokeneemmat ryhmäläiset auttaa uusia ryhmäläisiä taitojen soveltamisessa.
- Pitäkää valmistajaisjuhla ryhmän lopettavalle nuorelle, jossa kaikki ryhmäläiset saavat kertoa huomioitaan lopettavan nuoren edistymisestä matkan varrella. Tässä taitojen käyttö ja niiden harjoittelu saa ryhmältä vahvistusta ja lisää toivoa ryhmän tuoreimissa jäsenissä
- Naurakaa ryhmäläisten kanssa aina kun mahdollista ja näyttäkää surullisuutenne kun se on sopivaa. Pyrkikää olemaan spontaaneita ja aitoja.
- Tarjoilkaa tauolla syötävää ja juotavaa esim. teetä.

147

Tietoisuustaidot



1. Viisas mieli (MF3)
2. Havainnointi (MF4-4c)
3. Kuvailu (MF4-4c)
4. Osallistuminen (MF4-4c)
5. Tuomitsemattomuus (MF5-5c)
6. Huomion keskittäminen nykyhetkeen (MF5-5c)
7. Tee sitä mikä toimii, tehokkuus (MF5-5c)
8. ”Loving kindness” mindfulness (MF8)
9. Tekevän- ja ”olevan” mielen tasapainottaminen (MF 9, 9a)

148

Tietoisuustaitojen merkitys ja tarkoitus

- Tavoite:

- Vähentää tuskaa, jännitystä ja stressiä.
- Pystyä kokemaan todellisuus täydemmin, olemaan läsnä omassa elämässään.
- Lisätä kykyä tarkkailla ja tunnistaa oman mielen tuottamia kokemuksia ja tulkintoja.
- Lisätä kykyä kohdistaa huomio haluamaansa asiaan.

149

Tietoisuustaitojen merkitys ja tarkoitus

- Tietoinen läsnäolo (Mindfulness):

- Tietoinen läsnäolo on hyväksyvää tietoista läsnäoloa ja kykyä tarkkailla havainnoinnin piiriin nousevia kokemuksia. Tähän yhdistetään tuomitsematon asenne ja sisäisten kokemusten hyväksyminen sellaisenaan.
- Tietoinen läsnäolo on sitä, että ihminen on valppaana nykyhetkessä, hän pitää tietoisuutensa tarkkaavaisesti kulloisessakin todellisuudessa. (Thich Nhat Hanh)
- Tietoista läsnäoloa on mahdollisuus harjoitella. Tietoisuustaidot auttavat tunnistamaan omia tunteita ja ajatuksia ja erottamaan nämä toisistaan.
- Tietoisuustaidot ovat pohja kaikille DKT-taidoille.

150

Tietoisuustaitojen merkitys ja tarkoitus

• Tietoisuustaitojen harjoittelu

- Tietoisuustaitoja voi harjoitella missä ja milloin vain ja mitä tahansa tehdessä. Harjoittelu on huomion kiinnittämistä kyseiseen hetkeen ilman tuomitsemista tai arvottamista.
- Meditaatiolla tarkoitetaan tietoisien läsnäolon ja tietoisuustaitojen harjoittamista istuen, seisten tai maaten, tarkoituksellisesti ja tietty aika. Meditaatiosta on erilaisia muotoja.
- On myös olemassa hengellisiä tapoja harjoittaa tietoisuustaitoja sekä liikkeeseen perustuvia tapoja (esim. jotkut joogalajit, QiGong, tai chi jne.).

151

Mindfulnessin muutosmekanismit

1. *Altistuminen käyttäytymisen tasolla ja uusien responsesien opettelu*

- Vähentää potilaan yritystä kontrolloida hänen yksityisiä kokemuksiaan (esim. emootioita, ajatuksia ja kehollisia tuntemuksia)
- Opettaa kontrolloimaan huomion kohdetta
- Opettaa huomaamaan, että ajatus on vain ajatus tai emootio on vain emootio, ilman yritystä muuttaa niitä.
 - Kokemuksen hyväksyntä, ilman yritystä korjata, muuttaa, tukahduttaa tai muuten välttää kokemus
 - An emerging body of empirical data suggests that chronic attempts to control private experience through inhibition, suppression, or avoidance are associated with BPD-related features.
- Koska mindfulness pitää sisällään hyväksyntää ja kipeiden sisäisten kokemusten tuomitsematonta havainnointia, se voi toimia aiemmin vältettyjen emootioiden, ajatusten ja tuntemusten vahvistumattoman (nonreinforced) altistuksen kautta.
 - Respondentti sammuminen
- Mindfulness nykyisen (sekulaarin) määritelmän mukaan on yhteneväinen interoseptiivisen altistuksen (Craske, Barlow, & Meadows, 2000) määritelmän ja idean kanssa.

Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo and Linehan (2006) *Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations*. JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, vol. 62(4), 459–480.

152

Mindfulnessin muutosmekanismit- vaikutus tunteensäätelyyn

- Opettamalla mindfulnessia potilaalle emotionaalisesti haasteellisena aikana, DKT tarjoaa mahdollisuuden oppia uusia assosiaatioita niistä vaikutteista, joka nostattaa intensiivisen emotionaalisen tuskan.
- Davidson ja kollegat tutkivat vuonna 2003 8-viikon mindfulness-meditaatio ohjelman vaikutuksia neuraaliseen aktiivisuuteen.
 - Verrattuna odotuslistalla oleviin kontrolli ryhmäläisiin, niillä osallistujilla, jotka saivat mindfulness intervention, oli merkittävästi lisääntynyttä aktivaatiota vasemmalla puolella pihtipoimun etualueella (Anterior Cingulate Cortex, ACC). Tämä aivoalue on yhteydessä positiivisiin affekteihin.
 - Tämä löytö antaa olettaa, että mindfulness voi vaikuttaa emotionaaliseen kokemukseen.
- Mindfulness voi hidastaa emootioihin liittyviä reagointi tendenssejä ja vaikuttaa tilanteen kognitiiviseen arviointiin.
 - Mindfulness voi muuttaa automaattisia reagointi tendenssejä silloin kun potilas vain havainnoi, kuvailee ja osallistuu emotionaaliseen kokemukseen ilman, että toimii niiden mukaan. Tällöin, mindfulness muuttaa käyttäytymisvastetta emootioon, mutta myöskin siihen liittyviä ajatuksia, mielikuvia, ja/tai muistoja. Muuttamalla reagointi tendenssejä (esim. vain havainnoimalla), mindfulness automaattisesti muuttaa tilanteen tai tapahtuman merkitystä ilman henkilön tarvetta muokata tai muotoilla tilanteen arviointia suoraan.

Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo and Linehan (2006) *Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations*. JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, vol. 62(4), 459–480.

153

Mindfulnessin muutosmekanismit

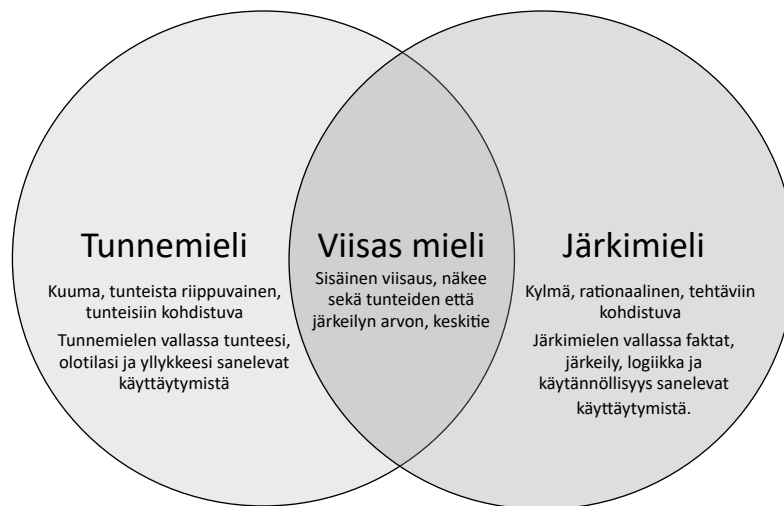
1. Altistuminen (behavioral exposure) ja uuden reagoinnin oppiminen
 - Yhdenmukainen interoseptiivisen altistuksen kanssa.
2. Uskomusten kirjaimellisesti ottamisesta luopuminen
 - Säännönohjaama käyttäytyminen pääosin kuvaa käyttäytymistä, joka ilmenee verbaalisen säännön seurauksena, joka on kehittynyt aiemman käyttäytymisen (esim. julkisen puheen pitäminen) ja sen seurauksen (naurun alaiseksi joutuminen) suhteesta.
3. Havainnoinnin tai huomion kontrollointi
4. Erottelee käyttäytymisen komponentit toisistaan
 - Ajatus on vain ajatus
 - Emootiossa on fysiologisia tuntemuksia sekä tulkinta tilanteesta ja sen laadusta
 - Havainto motorisesta ylläkkeestä tehdä jotain (action urges)
5. Vaikutteiden havaitsemisen nopeutuminen
 - Kahdenlaiset vaikuteympäristöt: 1) julkinen (overt) ja 2) yksityinen (covert)
 - Awareness training
6. Pihtipoimun aktivoituminen
 - Yhdistetty positiivisten emootioiden kokemukseen

Lynch, Chapman, Rosenthal, Kuo and Linehan (2006) *Mechanisms of Change in Dialectical Behavior Therapy: Theoretical and Empirical Observations*. JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY, vol. 62(4), 459–480.

154

Viisas Mieli: Mielentilat (Handout 3):

Tietoisuustaidot: Ydin tietoisuustaidot



155

Mielen ottaminen hallintaan, "Mitä"-taidot (Handout 4):

- **HAVAINNOINTI**
 - Huomaa kehon tuntemuksia
 - Siirrä huomio tarkoituksellisesti tähän hetkeen
 - Kontrollooi huomiotasi
 - Harjoita sanatonta katsomista
 - Havainnoi sekä sisä- että ulkopuolisia asioita
- **KUVAILU**
 - Lisää sanoja kokemukseesi
 - Luokittele havaintosi
 - Erotä tulkinnat ja mielipiteet faktoista
 - Jos et pysty havaitsemaan jotain aisteillasi, et pysty kuvailemaan sitä.
- **TIETOINEN OSALLISTUMINEN**
 - Heittäydä täysin tekemiseen hetkessä
 - Tule yhdeksi sen kanssa, mitä olet tekemässä
 - Toimi intuitiivisesti Viisaan Mielen avulla
 - Mene virran (flow) mukana. Reagoi spontaanisti.

156

Ideoita havainnoinnin harjoitteluun (Handout 4A):

- **Havainnoi silmilläsi**
 - Makaa selälläsi ja katsele pilviä, kävele hitaasti ja huomaa puut, kukkasat ja koko luonto, istu ulkona mutta älä jää katseellasi kiinni asioihin ja ihmisiin, huomaa muiden ihmisten ilmeet, eleet ja liikkeet, yritä löytää jotakin kaunista katseltavaa
- **Havainnoi ääniä**
 - Pysähdy hetkeksi ja vain kuuntele. Kuuntele äänen muotoa ja värähtelyä. Kuuntele taukoja äänten välissä. Kuuntele toisten puhetta, sen korkeutta ja sointia.
- **Havainnoi makuja syödessäsi**
 - Pistä jotakin suuhusi ja siirrä kaikki huomiosi sen maistamiseen. Pidä sitä suussa ja huomaa miten maku muuttuu. Syö ateria ja huomioi jokainen suupala.
- **Havainnoi tuoksuja**
 - Hengitä sisään ja pyri huomaamaan kaikki tuoksut ympärilläsi. Tuo jotain lähelle nenääsi ja huomaa tuoksu. Ruokaa tehdessäsi, huomaa mausteiden tuoksu, suihkussa huomioi saippuan ja shampoon tuoksu...
- **Havainnoi ylllykkeesi tehdä jotakin**
 - Surffaa ylllykkeellä kuvittelemalla, että ylllykkeesi on kuin aalto ja sinä olet tukevasti surffilaudan päällä. Huomaa ylllykkeesi välttelle jotain tai jotakuta. Skannaa koko kehosi ja huomaa kehosi tuntemukset... Missä kohtaa kehossa ylllykkeesi tuntuu? Kun syöt jotakin, tunnista ylllykkeesi niellä.
- **Havainnoi tuntemuksia ihollasi**
 - Raapaise ylähuultasi ja havainnoi tuntemusta. Kun kävelet, havainnoi tuntemukset jalkapohjissasi. Siirrä huomiosi kaikkeen, mikä koskee ihoasi. Koske jotakin – seinää, lemmikkiä, hedelmää, henkilöä – tunne tekstuuri, huomaa tuntemukset ihollasi.

157

Ideoita kuvailun harjoitteluun (Handout 4B):

- **Harjoittele kuvaamaan sitä mitä näet ulkopuolellasi**
 - Makaa selälläsi ja katso taivasta. Etsi pilvi, mikä muotoja voit kuvata.
 - Kuvaile ihmisiä, joita näet.
 - Etsi jokin asia luonnosta, esim. lehti, kivi, kanto, jota voit kuvailla.
 - Kuvaile jonkin henkilön kasvoja, silloin kun hän on vihainen, surullinen, peloissaan, jne.
- **Harjoittele kuvaamaan ajatuksia ja tuntemuksiasi**
 - Harjoittele kuvaamaan tunteita ja olotiloja sellaisena kuin ne tulee sinulle: esim. ”minulle tuli vihainen olotila”.
 - Harjoittele kuvaamaan ajatuksiasi, silloin kun sinulla on voimakas tunnetila: esim. ”tunnen X, ja minun ajatukseni ovat Y”.
 - Kuva mahdollisimman monta ajatusta kun sinulla on voimakas tunne tai olotila
- **Harjoittele kuvaamaan hengitystäsi**
 - Joka kerta kun hengität sisään tai ulos, kuvaile sitä sanomalla: ”nyt sisäänhengitän, nyt uloshengitän”. Pidennä hengitystäsi ja sano: ”nyt hengitän pitkään sisään, nyt hengitän pitkään ulos”, jne.

158

Ideoita osallistumisen harjoitteluun (Handout 4C):

- Harjoittele tietoisuutta yhteydestäsi universumiin
 - Keskitä huomiosi siihen osaan kehosta, joka koskee johonkin objektiin (lattia tai maanpinta, happimolekyylit, tuolin käsinotat, vaatteesi, sängyn lakanat tai päiväpeitto). Yritä nähdä, miten olet yhteydessä tähän esineeseen tai asiaan ja hyväksyä se. Mieti esineen tarkoitusta, funktiota ja mitä se tekee sinulle. Mieti sen kiltteyttä suhteessa sinuun.
- Tanssi musiikin tahtiin, laula, laula suihkussa, hypi sängyllä ja tanssi, laula karaoke ystäviesi kanssa, mene juoksemaan ja keskity ainoastaan siihen, palaa peliä ja heittäydy siihen...

159

Mielen ottaminen hallintaan, ”Miten”-taidot (Handout 5):

- TUOMITSEMATTOMUUS
 - Katso, mutta älä arvioi sitä hyväksi tai pahaksi.
 - Hyväksy jokainen hetki sellaisena kun se on.
 - Tiedosta hoitavan ja vahingollisen sekä turvallisen ja vaarallisen ero, mutta älä tuomitse niitä.
 - Tiedosta arvosi, toiveesi, emotionaaliset reaktiosi, mutta älä tuomitse niitä.
 - Kun huomaat, että tuomitset, älä tuomitse tuomitsemistasi.
- YKSI ASIA KERRALLAAN
 - Kohdista huomiosi täysin tähän hetkeen, ole totaalaisesti läsnä.
 - Tee vain yhtä asiaa kerrallaan, huomaa halusi olla vain osittain läsnä. Jos syöt, niin syö. Jos kävelet niin kävele.
 - Päästä irti muista tekemisistä esim. ajatuksista, aktiviteeteista, voimakkaista tunteista. Palaa siihen mitä olit tekemässä – uudestaan ja uudestaan.
 - Keskitä mielesi.
- TEHOKKUUS (TEE SITÄ MIKÄ TOIMII)
 - Ole tietoinen tilanteen tavoitteista
 - Kohdista huomiosi siihen, mikä toimii.
 - Pelaa sääntöjen mukaan.
 - Toimi niin taitavasti kuin pystyt.
 - Päästä irti omapäisyydestä ja käsiesi päällä istumisesta.

160

Ideoita tuomitsemattomuuden harjoitteluun (Handout 5A):

- Jätä vertailut, tuomiot ja oletukset (Mindfulness worksheets 2-2c, 5-5c)
- Harjoita tuomitsematonta ajatusten havainnointia sanomalla mielessäsi, *”tuomitseva ajatus tuli mieleeni”*.
- Vaihda tuomitsevat ajatuksesi tuomitsemattomalla kuvaamisella.
 - Kuvaa faktat ja ole neutraali
 - Kuvaile käyttäytymisen seurauksia sen sijaan, että tuomitset koko ihmistä.
 - Kuvaile omia tunteita ja olotiloja
 - Havainnoi tuomitsevia ilmeitä, eleitä ja äänenpainoja
 - Muuta tuomitsevat ilmeet, eleet ja äänenpainot
 - Kirjoita tuomitsematon kuvaus tilanteesta, josta tuli jokin voimakas tunne
 - Kun olet tuomitseva, harjoita puolihymyilyä ja/tai avoimia käsiä (willing hands), Handout DT14

161

Ideoita asia kerrallaan harjoitteluun (Handout 5B):

- Keskitä tietoisuutesi kahvia tai teetä keittäessäsi
- Keskitä tietoisuutesi astioita pestessäsi
- Keskitä tietoisuutesi kun peset käsin vaatteita
- Keskitä tietoisuutesi siivoat
- Keskitä tietoisuutesi kun kylvet ilman kiirettä
- Keskitä tietoisuutesi meditaation avulla

162

Ideoita tehokkuuden harjoitteluun (Handout 5C):

- Havainnoi itseäsi kun olet vihainen tai vihamielinen jollekulle. Kysy itseltäsi, ”onko tämä tehokasta”.
- Havainnoi itseäsi kun alat haluta olla ”oikeassa” etkä tehokas. Luovu oikeassa olemisesta ja pyri tehokkuuteen.
- Huomaa omapäisyys itsessäsi. Kysy itseltäsi, ”onko tämä tehokasta”.
- Luovu omapäisyydestä ja harjoittele toimimaan sen sijaan tehokkaasti. Huomaan näiden ero.
- Kun tunnet vihaa tai vihamielisyyttä tai olet aikeissa tehdä jotakin toimimatonta, harjoita avoimia käsiä (willing hands, handout DT14)
- *Being mindful is about being as effective as possible.*

163

Loving Kindness eli lempeän hyvántahtoisuuden toteuttaminen

- Lempeä hyvántahtoisuus (Loving Kindness) tarkoittaa tietoisuustaitoa, joka on kehitetty lisäämään rakkautta ja myötätuntoa ennen kaikkea itseämme, mutta myös läheisiämme ja lopulta myös kaikkia muita ihmisiä kohtaan.
- Lempeä hyvántahtoisuus suojelee meitä tuomitsevuudelta, pahalta tahdolta ja vihamielisiltä tunteilta itseämme ja muita kohtaan.
- Lempeä hyvántahtoisuuden toteuttaminen
 - Lempeän hyvántahtoisuuden toteuttaminen on kuin rukouksen lukeminen itselle tai jollekin toiselle/toisille. Samoin kuin rukoillessa, lempeässä hyvántahtoisuudessa toivotetaan mielessä kauniita ajatuksia ja toiveita itselle tai toiselle.

164

Loving Kindness eli lempeän hyvántahtoisuuden toteuttaminen

1. Valitse henkilö, jolle lähetät lempeää hyvántahtoisuutta. Aloita itsestäsi tai jos se tuntuu vaikealta, aloita henkilöstä, josta välität paljon.
2. Aloita hengittämällä rauhallisesti ja syvään. Avaa kämmenet ja tuo henkilö mieleesi.
3. Lähetä lempeä hyvántahtoisuus lämpimillä ajatuksilla ja toiveilla kuten: "Suotakoon minulle onnea, suotakoon minulle rauhaa, suotakoon minulle terveyttä, suotakoon minulle turvaa" tai jollain muulla positiivisella toivotuksella. Toista toivotusta rauhassa ja kiinnitä huomiota jokaisen sanan merkitykseen. (Jos sinulle tulee häiritseviä ajatuksia tai ajatuksesi karkaavat muualle, pane ne vain merkille ja siirrä lempeästi huomiosi takaisin lempeän hyvántahtoisuuden harjoitteluun.) Jatka, kunnes tunnet olevasi uppoutunut lempeään hyvántahtoisuuteen.
4. Harjoittele asteittain alkaen itsestäsi siirtyen läheistesi ja ystäväsi kautta henkilöihin, joista et pidä, joille olet vihainen tai jotka ovat vihollisiasi aina kaikkiin maailman ihmisiin asti. Toivota lempeää hyvántahtoisuutta mielessäsi tyyliin "Olkoon xxx onnellinen, suotakoon xxx:lle rauhaa, suokoon elämä sinulle terveyttä" jne.
5. Harjoittele joka päivä lempeän hyvántahtoisuuden toivottamista.

165

ESIMERKKI: Lyhyet ohjeet tietoisuusharjoitukseen

1. Ota itsellesi mukava asento tuolissa.
2. Hengitä luonnolliseen tahtiin.
3. Aseta puhelimestasi ajanlaskuri kolmeen minuuttiin (iTunes: Ajatstin, Timer+).
4. Ala laskea hengitystäsi niin, että sisään- ja uloshengitys on yksi hengitys.
5. Laske viisi hengitystä. Aloita alusta ja laske jälleen viisi hengitystä. Jatka hengitysten laskemista yhdestä viiteen niin kauan kunnes ajastin soi.
6. Jos mielesi alkaa vaeltamaan, palaa hengityksen laskemiseen.
7. Jos sinulla on tuomitsevia ajatuksia, pane ne merkille ja päästä niistä irti. Älä ole tuomitseva tuomitsevuuttasi kohtaan.
8. Jos sekoat laskuissasi, aloita yksinkertaisesti jälleen ykkösestä ja jatka siitä eteenpäin. Muista olla tuomitsematta itseäsi tästä.

166

Tunteidensäätelyn taidot

10. Tunteiden ymmärtäminen ja nimeäminen (ER2)

11. Faktojen tarkastaminen (ER8)

12. Toimiminen päinvastoin kun tunne edellyttää (ER10)

13. Ongelmanratkaisu (ER12)

14. Positiivisten asioiden lisääminen elämään lyhyellä tähtäimellä (ER15, ER16)

15. Positiivisten asioiden lisääminen elämään pitkällä tähtäimellä (ER17)

16. Arvojen mukainen käyttäytyminen ja prioriteetit (ER18)

17. Itsensä päteväksi tunteminen ja tilannehallinnan harjoittelu (ER19)

18. Haavoittuvuuden vähentäminen tunnemielelle (ER20)

19. Vallitsevista tunteista tietoisena oleminen (ER22)

20. Äärimmäisten tunteiden hallinta (ER23)

21. Tunteiden havainnointi ja kuvailu (ER5, 6)

22. Tunnepäiväkirja (ER3)

167

Tunteensäätelytaitojen tavoitteet

1. Ymmärtää ja nimetä tunteita

- Havainnoida ja kuvata tunteita
- Ymmärtää tunteiden merkitys

2. Vähentää ei-toivottujen tunteiden esiintymistä

- Pysäyttää ei-toivotun tunteen viriäminen
- Muuttaa ei-toivottua tunnetta

3. Vähentää haavoittuvuutta tunteille

- Vähentää haavoittuvuutta tunnemielelle.
- Lisätä tunteiden sietokykyä ja vaikeiden asioiden kestämistä

4. Vähentää emotionaalista kärsimystä

- Vähentää vaikean tunteen aiheuttamaa kärsimystä
- Selvitä vaikeiden tunteiden kanssa niin, ettei pahenna tilannetta

168

Tunteiden ymmärtäminen ja nimeäminen (Emotion regulation Handout 1)

- **Mitä tunteet tekevät sinulle** (ER3)
 - Sillä on syynsä, miksi meillä on tunteita
 - 1) emotiot motivoi (ja organisoi) toimintaa, 2) emotioilla kommunikoidaan ja ne vaikuttavat toisiin, 3) emotiot vaikuttavat meihin
- **Tekijöitä, jotka tekevät tunteiden säätelystä vaikeaa** (ER4)
 - Taitojen puute, vahvistavat seuraukset, tunteellisuus, märehtiminen/murehtiminen, uskomukset tunteista (ER4a), biologia
- **Malli emotioiden kuvaamiseen** (ER5)
 - Tunteet ovat monimutkaisia responsseja
 - Jonkun osan muuttaminen systeemissä voi muuttaa kokonaisvaltaisesti reaktiota
- **Tapoja kuvailla tunteita** (ER6)
 - Tunteiden havainnoinnin, kuvailun ja nimeämisen oppiminen voi auttaa tunteiden säätelyssä

169

Tunteiden kuvaamisen tapoja

- **Viha**, ärtymys, rauhattomuus, harmistus, katkeruus, suuttumus, raivo, turhautuminen, kiihtymys, kiukku, vihamielisyys, närkästys, kiusa, tyrmistys, kauhistus, julmuus.
- **Inho**, kammo, iljetys, vastenmielisyys, halveksunta, iva, väheksyntä, etovuus, närkästys, ällötys, viheliäisyys.
- **Pelko**, ahdistus, uhka, säikähdys, kauhu, hysteria, hermostuneisuus, paniikki, shokki, jännittyneisyys, huoli
- **Ilo**, onni, helpotus, viihdytys, toivo, tyydytys, hilpeys, euforia, riemu, mielihyvä, ylpeys, optimismi, hyväntuulisuus, leppoisuus, veikeys, hauskuus
- **Mustasukkaisuus**, tarrautuvuus, varuillaan olo, epäluuloisuus, puolustautuvuus, menettämisen pelko, omistushaluisuus, itsesuojeluhalu
- **Rakkaus**, ihailu, kiintymys, mieltymys, hellyys, myötätunto, halu, pitäminen/ ”tykkääminen”, kaipaus, lämpö, sympatia, intohimo, välittäminen
- **Suru**, surullisuus, epätoivo, kurjuus, pettymys, koti-ikävä, tuska, kärsimys, alakulo, apeus, yksinäisyys, synkkyys, murhe, melankolia, depressio
- **Häpeä**, paheksunta, hämillään olo, nolous, nöyryytys, vaivaantuneisuus
- **Syyllisyys**, katumus, paheksuttavuus, huono omatunto, tunnontuska, pahoillaan olo
- **Kateus**, katkeruus, ahneus, jano, halu, tyytymättömyys.

170

Tunnereaktioiden muuttaminen

1. Tosioiden tarkastaminen

- Tarkista sopiiiko tunnereaktiosi tilanteeseen ja tosiioihin.
- Muuta uskomuksiasi ja oletuksiasi vastaamaan paremmin tilannetta

2. Vastakkainen toiminta

- Kun tunteesi eivät sovi tilanteeseen, jossa olet, tai kun toimiminen tunteiden mukaan ei olisi tehokasta, voit muuttaa tunnereaktiotasi toimimalla tunteelle päinvastaisella tavalla.

3. Ongelmanratkaisu

- Käytä ongelmanratkaisua silloin, kun se on mahdollista. Ongelmanratkaisulla voit vähentää negatiivisten tunteiden esiintyvyyttä.

171

Tosioiden tarkistaminen

• TOSIASIAT

- Monet tunteet ja toiminnot ovat seurausta ajatuksista ja oletuksista eivätkä itse tilanteesta.
 - Tilanne => ajatus => tunteet
- Tunteillamme voi myös olla suuri vaikutus siihen miten ajattelemme tietystä tilanteesta.
 - Tilanne => tunteet => ajatus
- Tunteiden tutkiminen ja tosioiden tarkistaminen voi auttaa muuttamaan tunteitamme.

172

Kuinka voit tunnistaa tosiasiat

1. Minkä tunteen haluan muuttaa?
2. **Mikä saa aikaan tämän tunteen?**
 - Kuvaa aistein havaittavat tosiasiat. Kiinnitä huomioisi tosiasioihin, ja pane merkille mahdollinen arvosteleisuus, ehdottomat ajatukset ja musta-valkoisuus.
3. **Mitkä ovat tulkintani, ajatukseni sekä olettamukseni kyseisestä tilanteesta?**
 - Mieti muita mahdollisia tulkintoja. Harjoittele tilanteen katsomista joka kantilta sekä eri tavoilla. Testaa, vastaavatko olettamuksesi sekä tulkintasi tosiasioita.
4. **Oletanko, että kyseessä on uhka?**
 - Nimeä uhka. Arvioi mahdollisuus todelliseen uhkaan. Mieti mahdollisimman monta keinoa selvittää tilanne.
5. **Mikä on pahin mahdollinen tilanne?**
 - Kuvittele pahimman mahdollisen tilanteen toteutuminen. Kuvittele selviäväsi tilanteesta hyvin (käyttämällä ongelmanratkaisukeinoja tai radikaalia hyväksyntää).
6. **Vastaavatko tunteeni sekä tunteiden voima tilanteen tosiasioita?**
 - Tarkista mitkä tosiasiat sopivat kyseisiin tunteisiin. Kysy viisaalta mieleltä, onko tunnereaktio suhteessa tosiasioihin.

173

Toimiminen tunteelle vastakkaisella tavalla

Muuta tunnetta toimimalla päinvastoin kuin tunteen herättämä toiminnan halu kehoittaisi.

TUNNE:	TOIMINNAN HALU:	VASTAKKAINEN TOIMINTA:
Pelko	Juosta karkuun, välttää	Lähesty, älä välttele.
Viha	Käydä kiinni, hyökätä	Väistä varovaisesti, ole kiltimpi.
Suru	Vetäytyä, eristäytyä	Ole aktiivinen.
Häpeä	Piiloutua, välttää	Kerro asia ihmisille, jotka hyväksyvät sen.

174

Miten toimia tunteelle vastakkaisella tavalla?

- 1. Askel: Tunnista ja nimeä tunne, jonka haluat muuttaa.
- 2. Askel: Tarkista tosiasiat selvittääksesi ovatko tunteesi oikeutettuja. Tarkista myös onko tunteen voima ja kesto tosiasian mukaisia. (esimerkiksi. ”ärtymys” sopii tosiasiaan kun joku kääntyy autollaan eteesi, ”maantieraivo” taas ei sovi.)
- **3. Askel: Tunnista ja kuvaile toiminnan halu.**
- 4. Askel: Kysy viisaalta mieleltä: onko tunteen mukainen toiminta tehokasta tässä tilanteessa?
 - Jos tunne ei sovi tosiasioihin tai tunteen mukaan toimiminen ei ole tehokasta:
- **5. Askel: Tunnista mikä olisi vastakkaista toimimista tunteen toiminnan halulle.**
- **6. Askel: Tee päinvastoin kun mitä tunteesi kehottaisivat sinua toimimaan.**
- 7. Askel: Jatka päinvastoin toimimista kunnes tunteesi muuttuvat.

175

Ongelmanratkaisu

- **1. Vaihe. Selvitä ongelmatilanne.**
- 2. Vaihe. Tarkista tosiasiat varmistaaksesi että olet oikeanlaisessa ongelmatilanteessa.
 - Jos tosiasiat ovat oikein ja tilanne on ongelmallinen, siirry vaiheeseen 3.
 - Jos tosiasiat eivät tue tilannetta, mene alkuun kohtaan 1.
- **3. Vaihe. Selvitä tilanteen ratkaisun tavoite.**
 - Tunnista, mitä pitää tapahtua tai muuttua, jotta tuntisit olosi hyväksi.
 - Pidä tavoite yksinkertaisena ja toteutettavana.
- **4. Vaihe. Välyttele mielessäsi monia eri ratkaisuvaihtoehtoja.**
 - Mieti mahdollisimman monta eri ratkaisua. Kysy neuvoa ihmisiltä, joihin luotat.
 - Älä ole kriittinen millekään ajatukselle heti aluksi (odota kohtaan 5 arvioidaksesi ideat).
- **5. Vaihe. Valitse ratkaisu, joka sopii tavoitteeseen ja todennäköisimmin toimii.**
 - Jos olet epävarma, valitse kaksi hyvää ratkaisua.
 - Harkitse ratkaisun puolesta ja vastaan olevat asiat.
 - Valitse ensin paras vaihtoehto.
- **6. Vaihe. Toimi ratkaisun tavoin.**
 - Toimi! Laita ratkaisu toimintaan,
 - Ota ensimmäinen askel, sitten toinen askel jne.
- 7. Vaihe. Arvioi ratkaisun tulokset.
 - Toimiko se?
 - Jos ei toiminut? Mene takaisin kohtaan 5 ja kokeile toista ratkaisua.

176

Tunnemielen haavoittuvuuden vähentäminen – Elämisen arvoisen elämän rakentaminen

- **Lisää positiivisia tunteita:**

- Lyhyellä tähtäimellä: Tee sellaisia miellyttäviä asioita, jotka ovat mahdollisia juuri nyt.
- Pitkällä tähtäimellä: Tee sellaisia muutoksia elämääsi, jotka mahdollistavat positiivisten asioiden tapahtumisen tulevaisuudessa.

- **Kehitä hallinnan tunnetta.** Yritä tehdä sellaisia asioita, jotka lisäävät hallinnan tunnettasi ja saavat sinut tuntemaan itsesi pystyväksi ja päteväksi.

- **Tee taitavan käyttäytymisen etukäteissuunnitelma.** Mieti, miten käytät taitoja silloin, kun tunnemieli ottaa vallan.

- **Huolehdi fyysisestä terveydestäsi ja ruumiistasi.** Hoida sairauksia, syö terveellisesti, vältä mielialaan vaikuttavia aineita (jotkut lääkkeet väärin käytettynä, alkoholi, huumeet), huolehdi riittävästä unen saannista ja harrasta liikuntaa.

177

Positiivisten tunteiden lisääminen lyhyellä aikavälillä

- **Lisää välittömiä positiivisia kokemuksia**

- Tee sellaisia miellyttäviä asioita, joista seuraa positiivisia tunteita.
- Tee joka päivä yksi asia miellyttävien asioiden listalta (ks. lista seuraavalla sivulla).
- Harjoittele toimimista tunteelle vastakkaisella tavalla. Vältä välttelyä!
- Keskity tietoisuustaitoja käyttäen miellyttäviin asioihin.

- **Ole tietoinen positiivisista kokemuksista**

- Keskity positiivisiin asioihin silloin, kun ne tapahtuvat.
- Jos mieli vaeltaa pois myönteisistä tapahtumista, kiinnitä niihin huomiota tietoisesti aina uudelleen ja uudelleen
- Eläydy ja osallistu kokonaisvaltaisesti miellyttäviin kokemuksiin

- **Vältä murehtimista!**

- Älä tuhoa tai vähättele positiivisia kokemuksia. Älä ajattele, että hyvä loppuu joskus tai että etolisi ansainnut sitä yms.

178

Positiivisten tunteiden lisääminen pitkällä aikavälillä

- Muuta elämääsi niin, että positiivisia asioita tapahtuu useammin.
- 1. Vältä välttämistä. Älä siirrä asioita. Aloita heti tekemään asioita, jotka ovat edellytyksenä elämisen arvoiselle elämälle. Jos et tiedä mitä tehdä, käy läpi alla olevat vaiheet.
- 2. Mieti, mitkä ovat sinulle tärkeitä arvoja elämässäsi. Mitä arvostat elämässäsi, mitä pidät tärkeänä? Esim. Johonkin kuulumista, tehokuutta, fyysistä terveyttä, toisten ihmisten hyvää kohtelua.
- 3. Valitse yksi keskeinen arvo, jonka eteen päätät työskennellä. Kysy itseltäsi, mikä on tärkeää juuri nyt.
- 4. Mieti, minkälaisia päämääriä ja tavoitteita tähän arvoon liittyy. Mitä tavoitteita kohti sinun tulisi mennä, jotta valitsemasi keskeinen arvo toteutuisi elämässäsi. Esimerkiksi: Työn saaminen, jotta voin tehdä jotain hyödyllistä. Urheiluharrastuksen aloittaminen, jotta pääsen parempaan kuntoon.
- 5. Valitse yksi päämäärä, jonka eteen työskentelet.
- 6. Mieti, mitä pieniä askelia voit ottaa, jotta pääset lähemmäksi tavoitettasi. Esim. Tutkia netistä työpaikkailmoituksia.
- 7. Ota ensimmäinen askel.

179

Hallinnan tunteen kehittäminen ja taitavan käyttäytymisen suunnitelma

- Kehitä hallinnan tunnetta
- 1. Tee joka päivä jotain sellaista, joka vahvistaa hallinnan tunnettasi ja lisää pätevyyden tunnetta.
 - Suunnittele onnistumisia, älä epäonnistumisia.
- 2. Tee jotain vaikeaa, mutta mahdollista.
- 3. Lisää tekemäsi asian vaikeusastetta vähitellen.
 - Jos ensimmäinen askel tuntui liian vaikealta, tee jotain hieman helpompaa seuraavalla kerralla.
- 4. Haasta itsesi.
 - Jos tehtävä on liian helppo, kokeile seuraavalla kerralla jotain vähän vaikeampaa.

180

Hallinnan tunteen kehittäminen ja taitavan käyttäytymisen suunnitelma

- Tee taitavan käyttäytymisen suunnitelma vaikeiden tilanteiden varalle (cope ahead)
- 1. Kuva tilanne, joka mahdollisesti johtaisi ongelmalliseen käyttäytymiseen.
 - Tarkista tosiasiat.
 - Huomioi sellaiset tunteet tai toiminnat, jotka voivat nousta esiin ja vaikeuttaa taitojen käyttöä.
- 2. Päätä, mitä selviytymiskeinoja tai ongelman ratkaisun taitoja haluat ko. tilanteessa käyttää.
 - Ole tarkka ja kirjoita ylös yksityiskohtaisesti kuinka selviät tunteitasi kanssa tilanteesta.
- 3. Käy läpi tilanne mielikuvissasi mahdollisimman elävästi.
 - Kuvittele itsesi tilanteen keskelle, älä katsomaan tilannetta sivusta.
- 4. Harjoittele mielessäsi toimivaa tapaa selviytyä tilanteesta.
 - Käy läpi mielessäsi tarkalleen, miten voit toimia tilanteessa tehokkaasti.
 - Käy läpi, miten toimit, mitä ajatuksia sinulla tulee mieleen, mitä sanot ja kuinka sen sanot. Käy läpi, mitä mahdollisia uusia ongelmia voi tilanteesta nousta esiin.
 - Harjoittele selviytymään tehokkaasti tilanteesta, joka olisi sinulle pahin mahdollinen.
- 5. Harjoittele rentoutumaan yllä olevien harjoitusten jälkeen.

181

Terveydestä huolehtiminen

1. Vaali terveyttäsi ja hoida sairauksiasi. Huolehdi ruumiistasi. Mene lääkäriin tarvittaessa.
 - Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä.
2. Syö tasapainoisesti. Huolehdi, ettet syö liikaa tai liian vähän. Syö säännöllisesti ja tietoisesti. Jätä väliin sellaiset ruuat tai ruoka-aineet, jotka vaikuttavat tunnemieleesi.
3. Vältä mielialaan vaikuttavien aineiden käyttöä. Älä käytä huumeita ja ole varovainen alkoholin kanssa.
4. Nuku riittävästi. Pyri nukkumaan 7-9 tuntia joka yö tai sen verran, että tunnet olosi hyväksi ja pirteäksi. Pidä säännöllinen unirytmisi.
5. Liiku. Harrasta jotain liikuntaa joka päivä. Yritä liikkua 20 minuuttia päivittäin.

182

Erittäin vaikeiden tunteiden kanssa selviäminen

- Tietoisuus vallitsevasta tunteesta
 - Tunteen tukahduttaminen lisää kärsimystä. Tietoisuus kulloisestakin tunteesta on tie tunteen vallasta vapautumiseen.
- Äärimmäisten tunteiden kanssa selviäminen
 - Joskus tunnekuuhu on niin voimakas, että taitojen käyttö on äärimmäisen vaikeaa. Tällöin kriisitaidot ovat tarpeen.
- ”Vianmäärittäminen” ja yhteenvedo tunteensäätelytaidoista
 - On monia keinoja säädellä tunteitaan. Joskus se, mitä tekee, ei autakaan. Silloin on hyvä tarkistaa, mistä ko. tekemisen toimimattomuus johtuu. Voi olla myös hyvä koota lista tärkeistä taidoista, joita tarvitaan tunteiden säätelyyn. Vaikeassa tilanteessa on hankala muistaa ulkoa tarvittavia taitoja, silloin lista voi olla apuna.

183

Tietoisuus vallitsevasta tunteesta ja tunteesta irti päästäminen

- Havainnoi tunnettasi
 - Astu askel taaksepäin ja tunnista tunteesi läsnäolo.
 - Koe tunteesi aaltona, joka tulee ja menee.
 - Kuvittele surffaavasi tunteen aallonharjalla.
 - Tässä voi auttaa mielikuva merestä ja aalloista. Havainnoi ensin, että meressä on aaltoja ja sitten "asetu niiden päälle liukumalla niillä". Aaltoja vastaan ei voi tapella, liukumalla niiden mukana huomaat, että se on loppujen lopuksi helpoin tapa selvittää niistä.
 - Älä yritä estää tai tukahduttaa tunnetta.
 - Älä yritä päästä eroon tunteesta.
 - Älä yritä pitää kiinni tunteesta.
 - Älä voimista tunnetta.
- Harjoittele ruumiin tuntemusten tietoista kokemista
 - Havainnoi, missä kohti kehoasi tunne tuntuu.
 - Koe tunne kehossasi niin täysin, kuin vain voit.
 - Havainnoi, kuinka kauan kestää, kunnes tunne vaimenee.
- Muista: Sinä et ole sama kuin tunteesi
 - Älä automaattisesti toimi tunteesi mukaisesti.
 - Muistelee hetkiä, jolloin olet tuntenut toisin.
- Harjoittele pitämään tunteestasi
 - Kunniota tunnettasi.
 - Älä tuomitse tunnettasi.
 - Harjoittele myöntyvyyttä.
 - Hyväksy tunteesi.

184

Äärimmäisten tunteiden kanssa selviäminen

- Seuraa seuraavia vaiheita silloin, kun tunteesi on äärimmäisen voimakas, ja sen aiheuttaman tunnekuohun takia kyky käyttää taitoja on erittäin vaikeaa tai katoaa kokonaan.
- Olet ”taitojen romahtamispisteessä”, kun:
 - Ahdinkosi on äärimmäinen,
 - olet tunnekuohun vallassa,
 - et pysty keskittymään muuhun kuin tunteeseen,
 - aivosi ikään kuin lopettavat ottamasta informaatiota vastaan tai
 - et pysty ratkaisemaan ongelmaa tai käyttämään vaativia taitoja.
- Ensiksi huomioi, että olet tässä pisteessä.
 - Seuraavaksi tarkista tosiasiat. Oletko todella ”hajoamassa” tässä tilanteessa.
 - => Jos et, KÄYTÄ (tunteensätelyn) TAITOJA!
 - => Jos kyllä, seuraa seuraavia ohjeita:
- 1. Käytä kriisitaitoja laskeaksesi tunteen voimakkuutta (katso: Ahdingonsietotaidot – kriisitaidot).
 - TIPP eli kehon lämpötilan muuttaminen, intensiivinen liikunta, lihasrentoutus ja tasainen hengitys.
 - Huomion siirtäminen muualle.
 - Itsensä rauhoittaminen aistien avulla.
 - Hetken parantaminen.
- 2. Kun tunteen voimakkuus on hieman laskenut, palaa edellisen sivun aiheeseen eli yritä havainnoida tietoisena vallitsevaa tunnettasi.
- 3. Tarvittaessa kokeile muita tunteensätelytaitoja.

185

”Vianmääritys” - Eli mitä tehdä, jos se mitä teet, ei auta

- Tarkista biologinen haavoittuvuutesi
 - Oletko tavallista haavoittuvampi? Oletko hoitanut fyysistä sairauttasi? Oletko laiminlyönyt syömistäsi, nukkumistasi, kuntoasi? Oletko käyttänyt jotain aineita, jotka lisäävät haavoittuvuuttasi?
 - Hoida tunnehaavoittuvuuttasi (ks. Tunteensätelytaidot – Tunnehaavoittuvuuden vähentäminen).
- Tarkista taitosi
 - Käy läpi, mitä olet kokeillut. Kokeilitko sellaisia taitoja, jotka todennäköisesti auttavat? Käytitkö taitoja kunnolla?
 - Käytä taitojasi. Käy läpi taitomonisteita ja kokeile jotain muuta taitoa. Hanki apua taitojen käytössä. Kokeile uudelleen.
- Tarkista vahvistajat
 - Vaikuttavatko tunteesi muihin ihmisiin siten, että tunteesi saa heitä tekemään jotain?
 - Motivoivatko tunteesi sinua tekemään jotain, mitä pidät tärkeänä?
 - Validoivatko tunteesi uskomuksiasi tai identiteettiäsi?
 - Tuntuvatko tunteesi jollain tavoin hyvältä?
- Jos vastasit kyllä johonkin ylläolevista:
 - Harjoittele tehokkaita vuorovaikutustaitoja,
 - yritä löytää muita motiivintekijöitä,
 - harjoittele itsesi validointia tai
 - tee lista tunteen muuttamisen hyödyistä ja haitoista

186

”Vianmäärittäminen” - Eli mitä tehdä, jos se mitä teet, ei auta

- Tarkista mielentilasi
 - Käytätkö tarpeeksi aikaa ja vaivaa ongelman ratkaisuun ja taitojen käyttöön?
- Jos et:
 - Tee lista ongelmaan panostuksen ja taitavan käytöksen hyvistä ja huonoista puolista.
 - Harjoittele radikaalia hyväksyntää ja myöntyvyyttä.
 - Harjoittele tietoisuustaidoista osallistumista ja tehokkuutta.
- Tarkista tunnekuormituksesi
 - Oletko sen verran poissa tolaltasi, että vaikeimpien taitojen käyttö on vaikeaa tai mahdotonta? Jos kyllä => Voiko ongelmaa ratkaista? => Jos kyllä => Siirry ongelmanratkaisuun. => Jos et => harjoittele tietoisuutta vallitsevasta tunteesta.
 - Jos tunteesi ovat niin voimakkaita, että sinun on vaikea ajatella => käytä TIP-taitoja!
- Tarkista tulevatko myytit ja uskomukset tunteista tiellesi
 - Jos tulevat => tarkista tosiasiat, haasta myytit ja harjoittele tuomitsematonta ajattelua!

187

Nuorten taitoryhmissä lisäksi: Tunteen tarina (The Story of Emotion)

- Nuorten kognitiivisen käyttäytymisterapian malli, jossa selvitetään, kuinka tunteet kehittyvät ja kuinka niitä ilmaistaan.
- Nuori oppii ymmärtämään, ettei ole tunteiden armolla ja hän voi vaikuttaa siihen, miltä tuntuu ja miten käyttäytyy
- Tekemällä ketjun emotionaalisesta tilanteesta, nuori oppii,
 - että hän voi suojella itseään vaikeissa tilanteissa, vaikka hänellä olisikin haavoittuvuustekijöitä
 - että hän on kykeneväinen löytämään tilanteissa vaihtoehtoisia tulkintoja, jotka eivät johda tunteiden voimistumiseen
 - että hän voi tehokkaasti säädellä ja rauhoitella epämiellyttäviä kohontunteuksia (sydämen lyöntitiheys, puristus rinnan seudulla, ”perhosia” vatsassa)
 - että hän on kyvykäs toimimaan turvallisella tavalla, vaikka olisikin voimakkaita yllätyksiä.
- Tunteen tarina saattaa johtaa toiseen tarinaan, jossa on toisen lopputulos.
- Toimii myös ketjuanalyysin harjoituksena nuorelle (haavoittuvuudet, triggerit, tulkinnat, käyttäytymisvalinnat)

188

Tunteen tarina (The Story of Emotion) HANDOUT

1. Haavoittuvuustekijät

- Miltä sinusta tuntui juuri ennen tilannetta? Olitko nukkunut tarpeeksi? Oliko sinulla nälkä? Olitko jo valmiiksi stressaantunut?

2. Tilennetekijät – triggerit

- Mikä asia tai tapahtuma laukaisi sinussa tunteita? Mitä näit, kuulit? Syytettiinkö sinua jostain? Tuottiko jokin asia häpeää, pelkoa, inhoa, vihaa?

3. Ajatukset tai uskomukset tilanteesta

- Mitä ajattelit siitä, mitä tapahtui? Laukaisiko tilanne muistoja tai uskomuksia?

4. Kehon tuntemukset ja reaktiot

- Miltä sinun kehossasi tuntui? Alkoiko sydämesi hakkaamaan, kämmenet hikoilemaan, lihakset jännittymään? Tunsitko "perhosia vatsassa"? Tunsitko kuumotusta ja kihelmöintiä?

5. Nimeä tunne

- Mikä olisi tunteen nimi, joka kuvaa parhaiten tuntemuksiasi ja olotilaasi? Viha, suru, pelko, inho, ilo, hämmennys? Vai oliko tunne vain "epämiellyttävyys"?

6. Käyttäytymiset / toiminta

- Miten toimit tunteen johdosta? Olitko tyytyväinen reagoitteesi? Jos et, niin mikä olisi ollut toinen tapa reagoida?

189

Tehokkaan vuorovaikutuksen taidot

23. DEAR MAN (IE5)

24. GIVE (IE6)

25. FAST (IE7)

26. Ihmissuhteiden luonti ja tuhoavista suhteista luopuminen (IE10)

27. Uusien ihmisten löytäminen elämään (IE 11, 11a)

28. Toisista tietoisena oleminen (IE12)

29. Suhteen päättäminen (IE13)

30. Dialektinen ajattelu ja toiminta (IE16)

31. Toisten validointi (IE18)

32. Invalidaatiosta selviytyminen (IE19)

33. Itsevalidaatio (IE19a)

34. Käyttäytymisien lisääminen (IE20)

35. Käyttäytymisien vähentäminen tai lopettaminen (IE21)

190

Vuorovaikutustaitojen tavoitteet

1. Käyttäytyä taitavasti siten, jotta saa mitä haluaa ja tarvitsee
 - Saada toiset toimimaan siten, kun haluat.
 - Saada toiset ottamaan omat näkemykset vakavasti.
 - Ilmaista kielto toimivasti.
2. Luoda ihmissuhteita ja katkaista haitallisia ihmissuhteita
 - Vahvistaa olemassa olevia ihmissuhteita.
 - Estää ihmissuhdevaikeuksien kasaantuminen.
 - Käyttää taitoja ongelmien torjumiseksi.
 - Tarvittaessa korjata ihmissuhteita.
 - Ratkaista ongelmia ennen kuin ne käyvät liian isoiksi.
 - Löytää ja rakentaa uusia ihmissuhteita.
 - Päättää haitallisia ihmissuhteita.
3. Kulkea keskitietä
 - Luoda ja vahvistaa tasapainoa ihmissuhteissa.
 - Tasapainottaa hyväksyntää ja muutosta ihmissuhteissa.

191

Vuorovaikutustaitojen käyttöä häiritseviä asioita

- Tarvittavien vuorovaikutustaitojen puute.
- Epävarmuus siitä, mitä haluaa tai tarvitsee.
 - On taitoja, mutta on vaikeuksia tietää, mitä todella haluaa toisilta ihmisiltä.
 - On vaikea löytää tasapainoa omien ja toisten ihmisten tarpeiden välillä.
 - Vaatii toisilta joko liikaa tai ei vaadi mitään.
 - Kieltäytyy kaikesta tai antaa kaikkensa.
- Tunteet ovat tiellä.
 - On taitoja, mutta tunteet (esim. viha, ylpeys, halveksunta, pelko, häpeä tai syyllisyys) vaikuttavat tekemisiin.
- Pitkän tähtäimen tavoitteet unohtuvat.
 - Välittömät tarpeet ja halut tulevat pitkän tähtäimen tavoitteiden tielle. Tulevaisuus katoaa mielestä.
- Muut ihmiset häiritsevät.
 - On taitoja, mutta toiset ihmiset tulevat tielle.
 - Muut ihmiset ovat voimakkaampia.
 - Muut ihmiset tuntevat olonsa uhatuiksi tai eivät pidä siitä, mitä heiltä haluaa.
 - Muita ihmisiä ei saa tekemään haluamaansa ilman että uhraa (edes vähän) omaa itsekunnioitustaan.
- Ajatukset ja uskomukset häiritsevät.
 - Huoli, että pyytäisensä tai kieltäytymisestä seuraa jotain ikävää.
 - Uskomus, ettei ole ansainnut pyytämäänsä asiaa.
 - Uskomus, etteivät muut ole ansainneet pyytämäänsä asiaa.

192

Tavoitteiden saavuttamisen taidot pähkinäkuoressa

- Tavoitteiden selkiyttäminen
 - Arvioi, kuinka tärkeää on:
 - Saada, mitä haluaa/ päästä tavoitteeseen?
 - Ylläpitää ihmissuhde?
 - Pitää kiinni itsekunnioituksestaan?
- Pyyntöjen tai kieltäytymisen esittäminen: DEARMAN
 - =>Kyetä vakuuttavasti toimimaan oikeuksiensa ja toiveidensa puolesta.
- Ihmissuhteiden toimivuus: GIVE
 - =>Toimimista siten, että hyvät ihmissuhteet vahvistuvat.
- Itsekunnioituksen ylläpitäminen: FAST-aidot
 - => Toimimista ihmissuhteissa siten, että itsekunnioitus pysyy.
- Tekijöitä, joita tulee huomioida
 - Päätöksenteko sen suhteen, kuinka voimakas tarve on pyytää jotain tai kieltäytyä jostain.

193

Päämäärään pääsemisen tehokkuus: DEARMAN

- DEARMAN (describe, express, assert wishes, reinforce, mindful, appear confident, negotiate) – taidot liittyvät pyyntöjen/toiveiden/kieltäytymisten tehokkaaseen esittämiseen.
- Ideana näissä taidoissa on olla selkeä, jämäkkä ja ytimekäs
 - Kuva (jos tarpeen) lyhyesti tilanteesi. Pysy faktoissa. Kerro toiselle selkeästi, mitä asia koskee.
 - ”Sanoit, että tulet syömään kotiin, mutta tulitkin vasta myöhään illalla.”
 - Ilmaise mielipiteesi ja tunteesi asiasta. Älä olet toisen tietävän automaattisesti, kuinka tunnet. ”Aloin jo huolestua, kun sinua ei kuulunut.”
 - Käytä minä-muotoa (minä haluan/en halua, minä aloin, minusta tuntuu...) ja vältä kysymyksiä (sinun pitäisi, sinä et saisi...).
 - Pyydä mitä haluat tai kieltäydy selkeästi. Älä olet toisen tietävän, mitä haluat. Muista, että toinen ei voi lukea ajatuksiasi.
 - ”Minusta olisi kiva, jos voisit soittaa ja ilmoittaa, jos sinulla menee myöhään.”
 - Selvitä, mitä positiivisia seurauksia pyyntösi toteuttamisesta olisi. Seurausten selvittäminen toimii positiivisena vahvistajana. Jos tarpeen, selvennä myös niitä negatiivisia seurauksia, joita pyyntöösi suostumatta jättämisestä seuraisi.
 - ”Olin helpottunut, jos tietäisin, missä olet ja koska tulet, se helpottaisi myös illan ohjelman suunnittelua.”

194

Päämäärään pääsemisen tehokkuus: DEARMAN

- **Keskittyneesti:** Pidä huomiosi tavoitteissa. Ole tietoisesti läsnä tilanteessa. Pysy aiheessa.
 - Tämä voi olla hankalaa, varsinkin, jos toinen osapuoli ei ole yhtä mieltä kanssasi. Apuna voi olla seuraavat tekniikat:
 - - ns. broken record eli rikkinäisen levyn –tekniikka => ilmaise mielipiteesi aina uudelleen ja uudelleen, muista pitää äänensävy lempeänä!
 - - Jätä huomioimatta jos toinen henkilö hyökkää, uhkaa tai yrittää vaihtaa aihetta. Ole noteeraamatta tällaista, pysy vain asiassa.
- **Uskottavasti:** Ole tehokas ja vakuuttava. Käytä vakuuttavaa äänensävyä ja muista katsekontakti. Ei mitään muminaa, mulkoilua, jalkoihin tuijottamista tms.!
- **Neuvotellen:** Ole valmis antaa jotain saadaksesi jotain. Ole tarvittaessa valmis neuvottelemaan ja joustamaan ratkaisuvaihtoehtoista. Pysy omassa mielipiteessäsi, mutta yritä etsiä myös muita ratkaisuvaihtoehtoja, jos tilanne ei muuten tunnu edistyvän. Voit vastuuttaa myös toista osapuolta ratkaisun löytymisestä: ”Mitä meidän sinun mielestäsi pitäisi tehdä tässä tilanteessa, kuinka tämän voisi ratkaista?”

195

Ihmissuhteen laatuun liittyvä tehokkuus: GIVE

- **Ns. GIVE-aidot** liittyvät keinoihin, joilla pidetään yllä hyvää suhdetta vuorovaikutustilanteessa.
- GIVE tulee sanoista gentle, interested, validate ja easy-manner
- **Kiinnostunut:** Kuuntele ja ole kiinnostunut toisesta henkilöstä ja siitä, mitä hänellä on sanottavana. Ota katsekontakti toiseen henkilöön. Älä keskeytä tai puhu päälle. Ole kärsivällinen.
- **Iloinen:** Käytä vähän huumoria. Hymyile. Hyväntuulisella käyttäytymisellä helpotat toisen oloa vuorovaikutustilanteessa.
- **Validoiva:** Validoi eli ota todesta toisen kokemus. Osoita sanoilla ja teoilla, että ymmärrät toisen tunteet ja ajatukset tilanteesta. Yritä nähdä asiat toisen henkilön näkökulmasta. ”Ymmärrän, että tämä on hankalaa sinulle...” ”Huomaan, että olet kiireinen ja...” Jos toiselle henkilölle on vaikea jutella julkisella paikalla, siirry rauhallisempaan paikkaan puhumaan.
- **Arvostava:** Ole lempeä ja kohtelias lähestymisessäsi. Kunnioita ja arvosta toista henkilöä.
 - Älä hyökkää: Vältä verbaalisia ja fyysisiä hyökkäyksiä.
 - Älä uhkaile: Jos sinun täytyy selvittää asian ikäviä seurauksia, kuvaa ne rauhallisesti ilman uhkailuja. Hyväksy myös toisen henkilön kieltävä vastaus.
 - Älä arvostele: Vältä moralisointia ja syylistämistä. Vältä ilmauksia: ”Jos olisit hyvä ihminen, tekisit...” tai ”Sinun pitäisi...”/”Sinun ei pitäisi...”.
 - Älä ihaile: Vältä virnistelyä tai silmien pyörittelyä äläkä käytä ilmauksia kuten ”Tuo on tyhmää” tai ”Ei mua kiinnosta”.

196

Validaation tasot

1. Kiinnitä huomiota: Näytä kiinnostuneelta toista ihmistä kohtaan.
2. Heijasta takaisin: Kerro, mitä kuulit ja näit toisen ihmisen sanovan varmistaaksesi, että ymmärsit oikein.
3. ”Lue ajatuksia”: Ole herkkä sille, mitä ei sanota ääneen. Kiinnitä huomiota ilmeisiin ja eleisiin. Osoita ymmärryksesi sanoilla tai teoilla. Tarkista, oletko oikeassa.
4. Hae ymmärrystä: Mieti, tuleeko toisen henkilön käytös, tunteet tai ajatukset ymmärretyiksi, kun otetaan huomioon hänen taustansa, kokemuksensa tai nykytilanteensa.
5. Huomioi validit asiat: Mieti, kuinka henkilön tietyt tunteet, ajatukset tai käytös voivat olla ymmärrettäviä (valideja), koska ne sopivat tilanteeseen.
6. Osoita tasa-arvoisuutta: Ole oma itsesi ja kohtele toista tasa-arvoisena.

197

Itsekunnioitukseen liittyvä tehokkuus: FAST

- Reiluus (be Fair): Ole reilu ja oikeudenmukainen sekä itseäsi että toisia kohtaan. Muista validoida myös omia tunteitasi ja toiveitasi.
- Anteeksipyytelyn välttäminen (do not Apologize): Älä pyytele turhaan anteeksi. älä pyydä anteeksi sitä, että olet olemassa tai sitä että pyydät jotain. Älä pyydä anteeksi sitä, että olet eri mieltä. Älä näytä anteeksipyytelevältä (katso alas, roikota päätä).
- Totuudessa pysyminen (Truthfully): Älä valehtele. Älä liioittele tai esitä avutonta silloin, kun en ole sitä.
- Arvojen säilyttäminen (stick to you Values): Pidä kiinni omista arvoistasi. Tee itsellesi selväksi, mitä pidät oikeana ja pidä siitä kiinni. Älä luovu arvoistasi sen takia, että pääsisit tavoitteeseesi tai joku pitäisi sinusta.

198

Uusien ihmissuhteiden muodostaminen ja haitallisten ihmissuhteiden päättäminen

1. ihmisten löytäminen ja heidän kiinnostuksensa herättäminen
 - läheisyys, samankaltaisuus, keskustelutaidot, välittämisen ilmaisu ja osallistuminen
2. tietoisien läsnäolon taidot ihmissuhteissa (mindfulness of others)
 - läheisyyden luominen tietoisien läsnäolon avulla
3. tuhoavien tai häiritsevien ihmissuhteiden päättäminen
 - pysyminen viisaan mielen tilassa taitojen käyttö turvallisuuden varmistaminen

199

Tietoisien läsnäolon taidot ihmissuhteissa (Mindfulness of Others)

- Ystävyyssuhteet kestävät pidempään, kun olemme niissä tietoisesti läsnä.
- Havainnoi
 - Pidä yllä kiinnostusta ja uteliaisuutta muita ihmisiä kohtaan.
 - Älä yritä tehdä montaa asiaa kerrallaan, vaan keskity henkilöön, jonka kanssa olet.
 - Pysy nykyhetkessä sen sijaan, että miettisit, mitä sanoa seuraavaksi.
 - Älä keskity itseesi, vaan keskity ympärilläsi oleviin ihmisiin.
 - Ole avoin kaikelle uudelle tiedolle toisista ihmisistä.
 - Huomio arvottavat tai tuomitsevat ajatukseti muista. pane ne merkille ja päästä ne sitten menemään.
 - Älä takerru aina oikeassa olemiseen.
- Kuvaa
 - Korvaa arvioivat tai tuomitsevat sanat kuvailevilla sanoilla.
 - Vältä sitä, että olettaisit tai tulkitsisit toisen ihmisen ajatuksia sinusta tarkistamatta tosiasioita.
 - Vältä kyseenalaistamista toisen henkilön motiiveja.
- Osallistu
 - Heittäydä rohkeasti vuorovaikutukseen toisten kanssa.
 - Mene tilanteen mukaan sen sijaan, että yrittäisit kontrolloida tilannetta.

200

Keskitien kulkeminen – Hyväksynnän ja muutoksen tasapaino

1. Dialektisuus
 - Tasapainoilu vastakohtien välillä ja vastakohtien olemassaolon hyväksyntä
2. Validaatio
 - Itsensä ja muiden ihmisten validointi
3. Selviytyminen invalidoinnista
 - Validin asian löytäminen, ei-validin asian myöntäminen ja näiden asioiden radikaali hyväksyntä
4. Käyttäytymisen muuttamisen keinot
 - Käyttäytymisen periaatteiden soveltaminen toivotun käyttäytymisen lisäämiseksi ja ei-toivotun käyttäytymisen vähentämiseksi

201

AHDINGONSIETOTAIDOT

Kriisitaidot (kriisin ylimenotaidot)

36. STOP-taito (DT4)
37. Tunteen sietämisen ja ei-sietämisen hyödyt ja haitat (DT5)
38. TIPP-taidot (DT6)
39. Huomion poissiirtäminen, ACCEPTS (DT7)
40. Itsensä rauhoittaminen viiden aistin avulla (DT8)
41. Hetken muuttaminen paremmaksi, IMPROVE (DT9)

Hyväksyntä-taidot

42. Todellisuuden radikaali hyväksyminen (DT11)
43. Mielen kääntäminen kohti hyväksyntää (DT12)
44. Halukkuus (DT13)
45. Puolihymy ja "avoimet kädet" (DT14)
46. Vallitsevista ajatuksista tietoisena oleminen (DT15)

202

Ahdingonsietotaitojen tavoitteet

1. **Selvitä kriisitilanteista** pahentamatta niitä.
2. **Hyväksyä todellisuus.** Tarkoituksena on korvata kärsimys ja ahdinkoon ”juuttuminen” tavanomaisella vaikeaan tilanteeseen kuuluvalla kivulla ja mahdollisuudella päästä siitä yli.
3. **Vapautua** tarpeesta välittömästi tyydyttää tarpeitaan, halujaan tai voimakkaita tunteita.

203

Kriisitaidot

- Kriisitaidot ovat taitoja tuskallisen olon sietämiseksi sillä hetkellä, kun tilanteen muuttaminen ei ole mahdollista.
- Koska kriisitaitoja käytetään?
 - Kun olet kriisissä ja tilanne on a) äärimmäisen stressaava, b) lyhytkestoinen ja c) sellainen, että on paine ratkaista tilanne välittömästi.
- Käytä kriisitaitoja, kun
 1. olotilasi on niin tuskainen, että siitä ei pääse nopeasti pois,
 2. haluaisit toimia tunteella, mutta se vain pahentaisi tilannetta,
 3. tunnemieli uhkaa vallata sinut, mutta sinun pitäisi pystyä toimimaan taidokkaasti,
 4. olet kuohuksissa, mutta velvollisuudet pitää hoitaa tai
 5. olet kuohuksissa, mutta tilannetta ei voi ratkaista välittömästi.
- Kriisitaidot EIVÄT ole oikeita taitoja jokapäiväisiin ongelmiin, ratkaisemaan kaikkia elämän ongelmia tai elämänlaadun parantamiseen!

204

STOP-taito

- **Seis!** Älä reagoi. Pysähdy! Älä liiku! Tunteesi voivat yrittää saada sinut toimimaan ilman harkintaa. Pysy kontrollissa!
- **Taaksepäin!** Ota askel taaksepäin. Pidä tauko. Vedä henkeä. Anna olla. Älä anna tunteittesi ohjata sinua impulsiiviseen toimintaan.
- **Ole tarkkailija.** Observoi. Huomioi, mitä sinussa tapahtuu. Mikä on tilanne? Mitä ovat ajatuksesi? Tunteesi? Mitä muut tekevät tai sanovat?
- **Pidä mieli tietoisena.** Toimi tietoisuuden vallassa, mieli avoimena. Kun harkitset, miten aiot toimia, huomioi omat ajatuksesi ja tunteesi, objektiivinen tilanne ja muiden ajatukset ja tunteet. Mieti tavoitteitasi. Kysy viisaalta mieleltäsi: mitkä asiat pahentavat tai helpottavat tilannetta.

205

Plussat ja miinukset

- Käytä ”plussat ja miinukset”-taitoa aina silloin, kun joudut valitsemaan kahden vaihtoehdon väliltä.
- Yllyke (mielihalu) voi johtaa kriisiin silloin, kun se on hyvin voimakas ja toimiminen tämän yllykkeen mukaan pahentaisi tilannetta.
- Tee lista hyvistä ja huonoista puolista, joita on toimimisesta yllykkeen mukaan.
- Tee toinen lista hyvistä ja huonoista puolista, joita seuraa yllykettä vastustamisesta. Tämä voi tarkoittaa ahdingon sietämistä.
- Käytä alla olevaa taulukkoa arvioidaksesi kumpiakin puolia.
- Kirjoita jo etukäteen tietyn toimintatavan hyvät ja huonot puolet ylös. Palauta ne säännöllisesti mieleesi.
- Kun kriittinen tilanne on päällä, ja olet lähellä toimia yllykkeittesi mukaan, ota lista esiin ja käy hyvät ja huonot puolet läpi. Käy mielessäsi läpi, mitä positiivista yllykkeen vastustamisesta seuraa ja mitä negatiivista seuraa siitä, että toimit yllykkeen mukaan. Muistele viimeisintä tilannetta, jossa toimit yllykkeen mukaan.

206

TIPP-taidot eli kehon kemian muuttaminen

- T = Temperature/lämpötila
 - Sukeltajaefekti (kiertäjähermostimulaatio).
 - Pidätä hengitystä ja upota kasvosi kylmään veteen tai pidä kylmäpakkausta kasvoillasi. Pidä kasvot vedessä tai pakkaus kasvoilla 30 sekuntia.
 - ”Sukellusrefleksi” aktivoituu n. 15-30 sekunnin kuluessa. Tämä tarkoittaa sitä, että keho hidastaa toimintoja, jotka eivät ole elintärkeitä (myös tunnetila ”hidastuu”). Syke laskee, verenkierto vähemmän tärkeisiin elimiin hidastuu.
- I = Intensive exercise/intensiivinen liikunta
 - Liiku hyvin voimakkaalla intensiteetillä, niin, että syke nousee voimakkaasti, vaikka vain lyhyen aikaa.
 - Varoitus! Hyvin kylmä vesi laskee sykettä nopeasti. Raskas liikunta taas nostaa sykettä nopeasti. Nämä harjoitukset eivät ehkä sovi sinulle, jos kärsit sydänviasta, käytät beetasalpaajia, sinulla on hyvin alhainen syke, olet allerginen kylmälle tai olet aliravitsemustilassa. Keskustele tuolloin ensin lääkärisi kanssa ennen harjoittelua.
- P = Paced breathing/tasainen hengitys
 - Hengitä syvään ja rauhallisesti. Hidasta hengityksesi tahtia. Hengitä ulos hitaammin kuin hengität sisään. Voit esim. laskea rauhallisesti neljään sisäänhengityksellä ja kuuteen uloshengityksellä.
- P = Paired muscle relaxation/lihasten rentoutus
 - Jännitä lihaksia voimakkaasti sisäänhengityksellä. Pane merkille kehon jännitys. Kun hengität ulos, sano mielessäsi ”rauhoiu” ja päästä lihaksesi valahtamaan rennoiksi. Pane merkille ero kehossasi.
 - Yksityiskohtaisempi ja pidempi rentoutusohje on handoutessa.

207

Huomion siirtäminen muualle eli distraktio

- *Usein yritykset välttää ahdistavia tilanteita johtavat vain vaikeampiin tilanteisiin. Joskus on kuitenkin tilanteita, jolloin on voitava kääntää huomio pois tuskallisista ajatuksista ja tuntemuksista. Huomion pois siirtämisessä voi käyttää seuraavia keinoja:*
1. **TOIMINNALLA:** Tee jotain, harrasta, liiku, silitä, kävele, siivoa, pelaa tietokoneella, tee ristikoita tai sudokuita...
 2. **AUTTAMALLA:** Auta jotakuta, tee vapaaehtoistyötä, hoivaa eläintä, tee toiselle jotain mukavaa...
 3. **VERTAILEMALLA:** Vertaa tämänhetkistä tunnettasi aikaan, jolloin tunsit eritavalla, vertaa omaa elämäntilannettasi johonkin toiseen, jolla on vielä vaikeampaa, suhteuta asioita laajempaan perspektiiviin.

208

Huomion siirtäminen muualle

4. **VASTAKKAISELLA TUNTEELLA:** Tunnista ensin kivulias tunne ja mieti toimintaa, joka aiheuttaa vastakkaisen tunteen. Lue tunteellisia kirjoja, katso kauhuelokuvaa tai komediaa, kuuntele erilaisia tunnetiloja herättävää musiikkia... Muista, että tarkoitus on, että nämä toiminnot tuottavat erilaisen tunteen, kuin se tunne, jota alun perin tunsit.
5. **TYÖNTÄMÄLLÄ POIS:** Lähde konkreettisesti pois vaikeasta tilanteesta tai lähde pois siitä mielikuvissa. Rakenna kuviteltu seinä itsesi ja tilanteen väliin. Sullo tuska kuvitteelliseen laatikkoon ja pane se mielikuvissa hyllylle.
6. **AJATTELEMALLA MUITA ASIOITA:** Laske kymmeneen, haaveile, muistele, luettele mielessä ympärillä näkyviä värejä, lue sanomalehteä, katso televisiota...
7. **VOIMAKKAILLA AISTIMUKSILLA:** Purista stressipalloa tms. kovaa, laita kädet kylmään veteen, sauno, sivele ihoa jääpalalla, käy hangessa alasti, venytä kuminauhaa ranteessa ja päästä irti...

209

Itsensä rauhoittaminen kaikilla aisteilla

- *Itsensä rauhoittaminen on sitä, että lohduttaa ja ravitsee itseään, on hellä ja ystävällinen itselleen. Muistisääntönä voi ajatella rauhoittavansa eri aisteja (näköä, kuuloa, tuntoa, hajua ja makua).*
1. **Näkö:** Katso luontoa, sytytä kynttilä ja katso liekkiä, mene taidemuseoon, katso kauniita kuvia kirjoissa....
 2. **Kuulo:** kuuntele rauhoittavaa musiikkia, kiinnitä huomiosi luonnon ääniin (aallot, lintujen laulu, sade, puiden havina), laula lempilaulujasi...
 3. **Tunto:** käy suihkussa, silitä kissaa tai koiraa, voitele itseäsi ihovoiteella, ota kylpy, halaa jotakuta, vaihda sänkyyn puhtaat lakanat...
 4. **Haju:** Käytä lempihajuvettäsi, kokeile uusia tuoksuja kaupassa, sytytä tuoksukynttilä, haistele kukkia, kävele metsässä ja hengitä luonnon tuoksua...
 5. **Maku:** nauti hyvä ateria, ota rauhoittavaa juomaa kuten yrttiteetä tai kaakaota, imeskele hyvänmakuista pastillia, tarjoa itsellesi jälkiruoka, maistele mehukkaita hedelmiä...

210

Hetken parantaminen

- Hetken parantaminen on sitä, että korvataan välittömät kielteiset tapahtumat positiivisemmilla. Siinä voivat olla apuna seuraavat menetelmät:

1. Mielikuvitus

- Kuvittele rauhoittava näkymä.
- Kuvittele sisällesi salainen huone ja näe miten se on koristeltu. Voit mennä tuohon huoneeseen, kun tunnet olosi uhatuksi. Sulje ovi kaikelta, mikä voi satuttaa sinua.
- Kuvittele, että pärjää.
- Rakenna itsellesi rauhoittava mielikuva turvapaikasta.

2. Merkityksen luominen

- Etsi tai luo tuskalle merkitys, arvo tai tarkoitus.
- Keskity mihin tahansa positiiviseen puoleen, jonka löydät tuskallisesta tilanteesta.

3. Rukoileminen

- Pyydä voimaa jumalalta, joltain korkeammalta voimalta tai omalta viisaalta mieleltäsi. Anna asiat korkeamman voiman, kohtalon tai jumalan haltuun. Pyydä voimaa kestää tuska tällä hetkellä.

211

Hetken parantaminen

4. Rentoutus

- Pyri rentouttamaan lihaksesi esimerkiksi jännittämällä ja rentouttamalla niitä vuorotellen.
- Pyri rentoutumaan hengityksen avulla.
- Rentoudu lämpimässä suihkussa tai kylvyssä tai saunassa.

5. Asia kerrallaan

- Keskity yhteen asiaan kerrallaan. Kiinnitä koko huomiosi siihen, mitä olet juuri nyt tekemässä.
- Tee tietoisien läsnäolon harjoituksia.

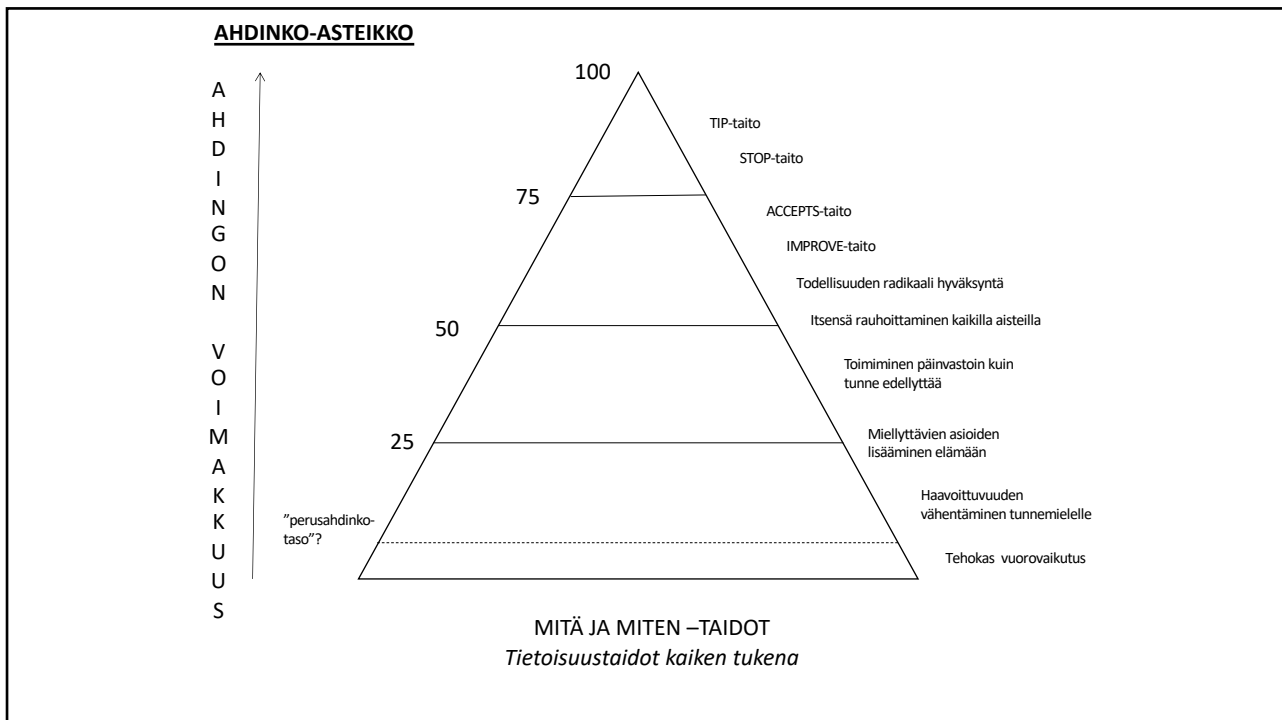
6. Loma

- Anna itsellesi lyhyt loma. Esim. mene sänkyyn 20 minuutiksi. Osta itsellesi mieluista lehti ja karkkipussi ja mene vuoteeseen nauttimaan niistä. Pidä tauko työstä, joka on pakko tehdä.

7. Kannustus ja rohkaisu

- Kehitä itsellesi kannustuslauseita. Rohkaise itseäsi. "Selviän tästä." "Teen parhaani." "Tämä ei kestä loputtomasti."

212



213

Todellisuuden hyväksynnän taidot

- Hyväksyntä (acceptance) tarkoittaa näiden taitojen yhteydessä lähinnä asioiden vastaanottamista sellaisina kuin ne ovat. Se ei tarkoita sellaista hyväksyntää (approval), että pitäisimme asioita hyväksyttävänä/sallittavina.
- Todellisuuden hyväksynnän taidot ovat taitoja siihen, kuinka elää elämää, joka ei ole sitä, mitä toivoimme.
- Todellisuuden hyväksynnän taidot ovat:
 - Radikaali hyväksyntä,
 - mielen kääntäminen,
 - myöntyvyys,
 - puolihymy ja avoimet kädet sekä
 - salliminen: tietoisuus sen hetkisistä ajatuksista.

214

Radikaali hyväksyntä

- Käytä radikaalia hyväksyntää, kun et voi estää tuskallisia tapahtumia ja tunteita.
- Mitä on radikaali hyväksyntä?
 - Radikaali merkitsee perinpohjaista ja kokonaisvaltaista.
 - Se on hyväksyntää mielellä, sydämellä ja keholla.
 - Se on sitä, kun luovut taistelusta ja päästät katkeruudesta irti silloin, kun elämä ei mene niin kuin toivoisit.
- Mitä hyväksytään?
 - Todellisuus sellaisena kuin se on: Tosiasiat menneestä ja tulevaisuudesta ovat olemassa, vaikka niistä ei pitäisi.
 - Tulevaisuus luo rajoituksia kaikille (mutta vain realistiset rajoitukset tulee hyväksyä, ei sellaisia, jotka eivät perustu faktoihin).
 - Kaikella on syynsä (myös niillä tapahtumilla, jotka aiheuttavat meille tuskaa).
 - Elämä voi olla elämisen arvoista tuskallisista asioista huolimatta.

215

Radikaali hyväksyntä

- 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".
- *Radikaali hyväksyntä EI OLE asioiden sallimista, myötätuntoa, rakkautta, sitä, että pitää asioita oikeina,*
- passiivisuutta tai muutoksen vastustamista.
- Asioita, jotka häiritsevät radikaalia hyväksyntää:
 - Sinulla ei ole hyväksynnän taitoja: Et tiedä, miten hyväksyä todella tuskallisia tapahtumia ja asioita.
 - Ajattelet, että hyväksymällä tuskallisen asian korostat sitä tai sallit sen, ettei sitä voisi muuttaa tai ehkäistä tulevaisuudessa.
 - Väliin tulevat tunteet: sietämätön suru, viha tuskan aiheuttajaa/aiheuttajia kohtaan, raivo maailman epäoikeudenmukaisuutta kohtaan, häpeä, syyllisyys.
 - Muita syitä, jotka estävät tai häiritsevät radikaalin hyväksynnän käyttöä:

216

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 ja puolihymyä, rukousta ja mielikuvitusta.
- Harjoittele päinvastaista toimintaa. Mieti, miten toimisit, 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.

217

Mielen kääntäminen

- "Mielen kääntäminen" on kuin saapumista tienhaaraan. Täytyy kääntyä kohti hyväksymisen tietä, poispäin torjumisen tieltä.
- Mielen kääntäminen on hyväksynnän valitsemista.
- Hyväksynnän reitin valitseminen ei automaattisesti johda hyväksyntään, mutta se johtaa oikealle tielle.

218

Mielen kääntäminen vaihe vaiheelta

1. Huomio, kun et hyväksy jotain. Tarkkaile vihaa, katkeruutta, harmistumista, tunteiden välttämistä, ajatuksia *"Miksi minä", "Miksi näin tapahtuu", "En kestä enää", "Tämä ei saisi olla näin"*.
2. Käänny itsesi puoleen ja tee sisäinen sopimus todellisuuden vastaanottamisesta sellaisena kuin se on.
3. Tee näin uudelleen ja yhä uudelleen. Käännä mielesi hyväksynnän tielle joka kerta, kun huomaat olevasi todellisuuden hyväksymisen ja kieltämisen tienharassa.
4. Kehitä suunnitelma, jonka avulla huomaat, kun olet menossa pois hyväksynnän tieltä kieltämisen tielle.

219

Myöntyvyys

- Myöntyvyys (/halukkuus; alkuperäinen termi on willingness, mutta myöntyvyys kuvannee paremmin käsitteen sisältöä) tarkoittaa, että hyväksyy sen, miten asiat ovat, ja osallistuu elämään siten, kuin se on tarpeellista.
- Myöntyvyys on sen tekemistä, mitä sillä hetkellä tarvitaan.
- Myöntyvyys on viisaan mielen kuuntelemista ja toimimista viisaan mielen mukaisesti. Myöntyvyys on toimimista tietoisena siitä, että kuulut tämän maailmaan.
- Korvaa omapäisyys myöntyvyydellä. Omapäisyys on
 - kieltäytymistä sietämästä tilannetta,
 - kieltäytymistä tekemästä tarvittavia muutoksia,
 - luovuttamista,
 - tehokkaan toiminnan vastakohta,
 - yritystä hoitaa kaikki tilanteet,
 - kiinnittymistä *"minä minä minä"* ja *"mitä minä haluan nyt"* –vaiheeseen.

220

Myöntövyvyys askel askeleelta

1. Havainnoi omapäisyyttä. Nimeä ja koe se.
2. Hyväksy radikaalisti se, että kyseisellä hetkellä koet omapäisyyttä. Et voi taistella omapäisyyttä vastaan omapäisyydellä.
3. Käännä mielesi kohti hyväksyntää ja myöntövyvyttä.
4. Kokeile puolihymyä ja myöntövyvää asentoa.
5. Jos omapäisyys on järkähtämätöntä, kysy, mikä uhkaa.

221

Puolihymy ja avoimet kädet - Todellisuuden hyväksyntä kehoa käyttäen

- Puolihymy
 - Rentouta kasvoosi päältä lähtien poskiin ja leukaan asti. Jos sinun on vaikea rentouttaa kasvojen lihaksia, kokeile ensin jännittää niitä ja päästä sitten rennoksi.
 - Anna sitten suupieliesi nousta hieman ylöspäin, vain sen verran, että voit tuntea ne. Pidä kasvot rentona. Hymy on sen verran pieni, että muut eivät välttämättä huomaa sitä.
 - Pyri pitämään tyyni ilme kasvoillasi.
- *Muista: Ilme kommunikoi aivojen kanssa, ruumis on yhteydessä mieleen!*
- Avoimet kädet
 - Seisoen: Anna käsivarsien pudota, pidä hartiat rentoina. Pidä kädet suorina tai anna niiden hieman koukistua kyynärpäistä. Käännä kämmenet auki niin, että peukalot osoittavat sinusta pois. Pidä sormet rentoina.
 - Istuen: Aseta käsivarret syliisi tai reisiesi päälle. Käännä kämmenet ylöspäin ja pidä sormet rentoina.
 - Maaten: Pidä käsivarret vartalon sivuilla, käännä kämmenet ylöspäin niin, että peukalot osoittavat pois päin sinusta. Pidä sormet rentoina.
- *Muista: Kädet kommunikoivat aivojen kanssa, ruumis on yhteydessä mieleen!*

222

Tietoisuus tämänhetkisistä ajatuksista

1. Havainnoi ajatuksiasi.

- Ne ovat kuin aallot, tulevat ja menevät.
- Anna niiden olla.
- Älä arvostele niitä.
- Myönnä niiden olemassaolo.
- Älä pidä niitä yllä väkisin.
- Älä analysoi niitä.
- Harjoittele myöntävyyttä.
- Astu ulkopuolelle ja katso, kuinka ajatuksesi tulevat ja menevät mielesi halki.

2. Omaksu utelias mieli.

- Kysy: "Mistähän nämä ajatukset tulevat?"
- Huomaa, kuinka kaikki ajatukset, joita mieleesi tulee, myös lähtevät sieltä.
- Havainnoi, mutta älä arvostele ajatuksiasi.

223

Tietoisuus tämänhetkisistä ajatuksista

3. Muista: et ole sama kuin ajatuksesi.

- Älä välttämättä toimi ajatustesi mukaan.
- Muistele aikaa, jolloin sinulla on ollut hyvin erilaisia ajatuksia.
- Muistuta itseäsi, että katastrofiajatukset ovat tunnemielen tuotteita.
- Muistele, kuinka ajattelit, kun olit erilaisessa tunnetilassa.

4. Älä estä tai tukahduta ajatuksiasi.

- Kysy: "Yritänpö näillä ajatuksilla välttää jotain kokemusta tai aistimasta jotain?" Käänä mielesi tarkastelemaan, mitä tunnet. Sitten palaa ajatuksiisi. Toista näitä jonkin aikaa.
- Astu taaksepäin: Anna ajatusten tulla ja mennä samalla kun havainnoit hengitystäsi.
- Leiki ajatustesi kanssa: Toista niitä ääneen uudelleen ja uudelleen kovaa ja niin nopeasti kuin pystyt. Laula ajatuksiasi. Kuvittele ajatukset esim. Klovnin sanoiksi, äänitteeksi, joka jää toistamaan paikoilleen tai kirkkaiksi väreiksi, jotka kulkevat mielesi läpi.
- Yritä rakastaa ajatuksiasi.

224

TAIDOT ADDIKTIO-ONGELMIIN

- 47. Dialektinen pidättäytyminen (DT17)
- 48. Kirkas mieli (DT18)
- 49. Yhteisövahvistus (DT19)
- 50. Siltojen polttaminen ja uusien rakentaminen (DT20)
- 51. Vaihtoehtoinen kapinointi ja toimiva kieltäytyminen (DT21)

225

Lisämoduulit addiktiohäiriöistä kärsiville (DBT-S)

Moduuli	Taidot (handoutit)
Yleinen	DT16: Yleiskatsaus: Kun riippuvuus on kriisi DT16a: Yleisimmät riippuvuudet
Ydin tietoisuustaidot	DT18: Selvä mieli DT18a: Käyttäytymiskuvaukset, jotka ovat tyypillisiä addiktiiviselle mielelle ja "raittiille" mielelle
Ahdingonsieto	DT17: Dialektinen pidättäytyminen (abstinenssi) DT17a: Retkahduksen ehkäisyn suunnittelu DT20: Siltojen polttaminen ja uusien rakentaminen DT21: Vaihtoehtoinen kapinointi ja adaptiivinen kieltäminen
Tehokas vuorovaikus	DT19: Yhteisövahvistus (Community reinforcement)

226

Yleiskatsaus: Kun riippuvuus on kriisi (DT16)

Ainoa, mitä tarvitsee muistaa on D, C, B, A.

- **D** **Dialectical abstinence,**
 - Dialektinen pidättäytyminen
- **C** **Clear mind, Community reinforcement**
 - Selvä mieli, yhteisövahvistus
- **B** **Burning bridges and building new ones**
 - Siltojen polttaminen ja uusien rakentaminen
- **A** **Alternative rebellion, Adaptive denial**
 - Vaihtoehtoinen kapinointi, adaptiivinen kieltäminen

227

Yleiset riippuvuudet (DT16A)

- Jos ajattelet, että sinulla ei ole mitään riippuvuutta, kts. alla oleva lista
- Olet riippuvainen jos et ole kykeneväinen lopettamaan käyttäytymistä siitä huolimatta, että sen seuraukset ovat negatiivisia ja olisit yrittänyt kaikkiesi sen lopettamiseksi.
- *Alkoholi, huomio, välttely: _____, vedonlyönti, ahmiminen & oksentelu, pettäminen, kahvi, cola-juomat, kaikenlainen keräily, tietokoneet & netti, rikollinen toiminta, laihduttaminen, huumausaineet, diureetit, sähköposti, ruoka & syöminen, pelaaminen & rahapelit, juoruilu, päiväunelmointi, kuvittelu, varastaminen, valehtelu, pornografia & seksi, kaahailu, riskialttiit käyttäytymiset, shoppailu, nukkuminen, älypuhelin aplikaatiot, tupakointi & nuuskaaminen, SoMe-aktiviteetit, vauhti, hengelliset harjoitteet, urheilu, televisio, tekstiviestittely, vandalismi, videot, videopelit, työnteke, muuta: _____.*

228

Dialektinen pidättäytyminen (DT17)



Synteesi = DIALEKTINEN PIDÄTTÄYTYMINEN

229

Dialektinen pidättäytyminen jatkuu... (DT17)

- Tavoite ei ole jatkaa riippuvaista käyttäytymistä uudestaan – ts. saavuttaa täydellinen pidättäytyminen
- Toisaalta retkahduksia tulee, jolloin tavoite on minimoida vahingot ja päästä niin äkkiä kuin mahdollista takaisin pidättyväisyyden tielle
- EDUT: Se toimii!
- HAITAT: Kun se toimiin, et saa siitä lomaa (joko olet "abstinenssissa" tai sitten työskentelet ollaksesi "abstinessissa").
- ESIMERKKI! Huippu-urheilijoiden tulee uskoa ja harjoitella niin että voittavat kilpailuja vaikka he olisivat juuri hävinneet ja tulevat häviämään tulevaisuudessakin.

230

Dialektisen pidättäytymisen suunnittelu (DT17A)

• Suunnitelma pidättäytymiseen:

- Nauti menestyksestäsi, mutta ”selvällä” mielellä, pidä mielessä relapsin huokuttelevuus
- Vietä aikaa ihmisten kanssa, jotka vahvistavat pidättyvyysskäyttäytymistäsi
- Suunnittele miellyttävien asioiden tekemistä ennemmin kuin riippuvuuskäyttäytymisien
- Polta sillat: Vältä riippuvuuskäyttäytymisien vihjeitä (cues) ja korkean riskin tilanteita
- Rakenna uusia siltoja: Kehitä mielikuvia, hajuja ja psyykkistä aktiviteettia (esim. ylläkkeellä surffailu) kilpailemaan pidättäytymisen tuottaman tuskan kanssa
- Etsi erilaisia keinoja kapinoida
- Tiedota abstinenssista julkisesti, kiellä jokainen idea retkahtaa riippuvuuteen

231

Dialektisen pidättäytymisen suunnittelu (DT 17A)

• Suunnitelma haittojen minimoimiseen:

- Soita terapeutille, tukijalle, mentorille tai taitoryhmän ohjaajalle
- Ota yhteys muihin ihmisiin, jotka voivat olla avuksi
- Yritä päästä eroon houkutuksista, ympäröi itsesi tehokkaan käyttäytymisen vihjeillä (cues)
- Mieti taidokasta käyttäytymistä ja lue DKT:n handoutteja
- *Toimi päinvastoin kun tunne edellyttää* (ER10) taitoa voit käyttää syyllisyys ja häpeä-emootioita vastaan taistellessa. Jos muu ei toimi, mene johonkin AA-tapaamiseen ja ilmoita julkisesti retkahduksesta
- Jos sinulla on tunne siitä, että et voi kontrolloida käyttäytymistäsi, käytä *itsensä päteväksi tuntemista* ja *hankalien tilanteiden harjoittelua mielikuvissa* (ER19) ja *faktojen tarkistamista* (ER8)

232

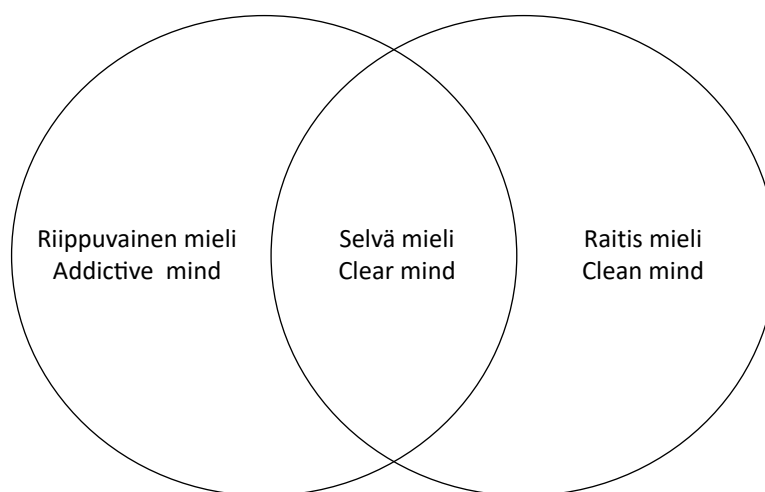
Dialektisen pidättäytymisen suunnittelu (DT 17A)

• Suunnitelma haittojen minimoimiseen:

- Käytä tehokkaan vuorovaikutuksen taitoja (IE5-7) kuten avun pyytämistä perheeltä, ystäviltä, terapeuteilta. Jos sinulla on eristyneisyyttä, internetin ryhmistä saattaa olla apua
- Tee ketjuanalyysi retkahduksesta (GH7, 7A)
- Käytä ongelmanratkaisua päästäksesi äkkiä takaisin "raiteille" ja korjataksesi aiheuttamasi vahingot (ER12)
- *Siirrä huomiota muualle, rauhoita itsesi ja muuta hetkeäsi paremmaksi*
- Kannusta itseäsi
- Tee *hyödyt ja haitat –analyysi* riippuvuuskäyttäytymisen lopettamisesta (DT5)
- Pidä itsesi erossa äärimmäisestä ajattelusta. Älä anna yhden retkahduksen kääntyä katastrofiksi.
- Suosita 100 %:sta totaalista pidättäytymistä

233

Selvä mieli (DT18)



234

Selvä mieli (DT18)

Riippuvainen- ja raitis mieli

- Riippuvainen mieli on:
 - Impulssiivinen
 - Yksioikoinen
 - Tekee mitä vain saadakseen ”annoksen”
- Kun olet riippuvaisen mielen tilassa, riippuvuus vie sinua. Yllykkeet ohjaavat ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä
- Raitis mieli on:
 - Naivi
 - Riskejä ottava
 - Vaaroista tietämätön
- Raittiin mielen tilassa olet ilman addiktiokäyttäytymistä mutta hyvin altis vaaroille, jotka voi johtaa tavaksi muodostuneelle ongelmakäyttäytymiselle. Uskot olevasi voittamaton ja immuuni houkutuksille

235

Selvä mieli (DT18)

Selvä mieli

- **Selvä mieli: Turvallisin tila olla.**
 - Olet raitis mutta muistat riippuvaisen mielesi
 - Hyväksyt radikaalisti, että retkahdus ei ole mahdotonta
 - Nautit menestyksestäsi samaan aikaan kun tiedostat yllykkeesi ja ongelmalliset vaikutteet ja teet suunnitelman houkutusten varalle

236

Käyttäytymiskuvaukset riippuvaiselle- ja raitille mielelle (DT18A)

Riippuvanen mieli

- Aiheuttaa riippuvuuskäyttäytymistä
- "Minulla ei todellakaan ole riippuvuusongelmaa"
- "Minä pystyn säätelemään riippuvuuttani"
- Varastelu, valehtelu, eristäytyminen, piilottelu, lupausten pettäminen, prostituutio, pakonomainen käyttäytyminen, rikollinen toiminta, huono hygienia

Raitis mieli

- "Olen oppinut läksyni"
- "Pystyn kontrolloimaan riippuvuuttani"
- "Minulla ei ole enää riippuvuusongelmaa"
- Uskominen, että voin selvitä tästä yksin
- Kaikista hoidoista poisjättäytyminen
- Pukeutuu kuin addikti, näkee ihmisiä, jotka ovat addikteja, hengaillee ympäristössä, jossa on addikteja

237

Yhteisövahvistus (DT19)

Yhteisövahvistus tarkoittaa riippuvuusvahvistajien vaihtamista pidättäytyvyysvahvistajiin

- **Pidättäytymisen vahvistaminen on kriittisen tärkeää!**
 - Ympäristössäsi olevilla vahvistajilla on tärkeä rooli rohkaisussa addiktio-käyttäytymiseen
 - Jos haluat lopettaa addiktion, sinun tulee miettiä, miten saavuttaa elämäntyyli, jossa käyttäytyminen ilman addiktiota olisi palkitsevampaa kuin elämä addiktion kanssa
 - Sinun tarvitsee löytää käyttäytymisiä, jotka ovat yhteensopimattomia addiktio-käyttäytymisen kanssa
 - Tahdonvoimaan ei kannata luottaa. Jos se toimisi, me kaikki olisimme täydellisiä

238

Yhteisövahvistus (DT19)

- Riippuvuusvahvistajien vaihto pidättäytyvyysvahvistajiin
 - Aloita askeleiden ottaminen kohti miellyttävien tapahtumien lisääntymistä elämässäsi korvataksesi addiktio-käyttäytymisen
 - Etsi ihmisiä ympärillesi, jotka eivät ole addikteja
 - Lisää sellaisten miellyttävien asioiden määrää elämässäsi, jotka eivät johdata sinua addiktiviseen toimintaa
 - Jos et osaa päättää, että millaisista ihmisistä tai aktiviteeteistä tykkäät, kokeile mahdollisimman monia ihmisryhmiä ja aktiviteetteja

239

Yhteisövahvistus (DT19)

- Näyte pidättyvyydestä
 - Sitoudu ____ päiväksi olemaan ilman riippuvuuksia ja katso millaisia hyötyjä siitä luonnollisesti seuraa
 - Vältä tilapäisesti korkean riskin riippuvuutta laukaisevia vaikutteita ja korvaa ne kilpailevilla käyttäytymisillä päästäksesi sitoutumisjakson loppuun
 - Havainnoin kaikkia erityisen positiivisia tapahtumia kun olet kuivilla

240

Siltojen polttaminen ja uusien rakentaminen (DT20)

- Hyväksy äärimmäisellä tavalla, että et enää antaudu riippuvuuksille ja siiten katkaise kaikki mahdollisuudet riippuvuuskäyttäytymiselle
- 1. Tee absoluuttinen sitoumus pidättäytyä addiktiosta.
 - METAFORA: Mene pidättyvyyden autotalliin ja paiskaa ovi kiinni perässäsi. Muista, että jos jätät oven raolle, sieltä voi päästä joku päivä elefantti sisään.
- 2. Listaa kaikki asiat, jotka tekee riippuvuuden mahdolliseksi
- 3. Hankkiudu eroon näistä asioista
 - Poista puhelimestasi kaikkien addiktien yhteystiedot
 - Hankkiudu eroon kaikista vihjeistä ja houkutuksista
- 4. Listaa ja tee kaikkesi, jotta riippuvuuskäyttäytymisen jatkaminen olisi vaikeaa tai mahdotonta
 - Kerro addiktiostasi armottomasti ja joka hetki
 - Kerro ystävillesi ja perheellesi, että olet lopettanut

241

Siltojen polttaminen ja uusien rakentaminen (DT20)

- Luo visuaalisia mielikuvia ja hajuja, jotka kilpailevat näkö- ja haju aivokuorella addiktiohalun tuottaman informaation kanssa
- Halut ja yllykkeet ovat voimakkaasti yhteydessä eläviin mielikuviin ja tuoksuihin, jotka liittyy addiktioon. Mitä voimakkaampi mielikuva tai tuoksu, sitä voimakkaampi halu tai yllyke.
 - Kehitä erilaisia mielikuvia ja tuoksua, joita voit ajatella. Yritä muistaa ne kun sinulle tulee halu tai yllyke. ESIMERKKI: Jos mielesi tekee tupakkaa, ajattele olevasi rannalla. Yritä nähdä ja tuntea rannan tuoksut mahdollisimman elävästi
 - Kun tulee voimakas halu tai yllyke, katso liikkuvia kohteita ja ympäröi itsesi tuoksulla, jotka eivät yhdisty addiktioon.
 - Surffaa yllykkeellä kuvittelemalla itsellesi surffilaudan, jolla surffaat yllykkeen aallon päällä. Huomaa aaltojen tulevan ja menevän, kasvavan ja laskevan ja viimein poistuvan

242

Vaihtoehtoinen kapinointi ja adaptiivinen kieltäminen (DT21)

- Silloin kun addiktio-käyttäytymisesi on keino kapinoida auktoriteetteja ja käytäntöjä vastaan ja koet pitkästymistä silloin kun et riko sääntöjä tai lakeja, kokeile vaihtoehtoista kapinointia
- ESIMERKKEJÄ: ajele pääsi kaljuksi, käytä hullunkurisia alusvaatteita, käytä eriparia olevia kenkiä, ajattele salaisia ajatuksia, ilmaise eriäviä näkemyksiä, tee satunaisia kilttejä tekoja, vietä loma nudistien parissa, kirjoita kirje, jossa puhut suusi puhtaaksi, värjää tukkasi villin väriseksi, ota tatuointi tai lävistys, käytä vaatteita nurinkurin, älä kylve viikkoon, kirjoita iskulause t-paitaan, maalaa kasvosi, riisu itsesi siellä, missä se on sopimatonta

243

Vaihtoehtoinen kapinointi ja adaptiivinen kieltäminen (DT21)

- Kun mielesi ei pysty sietämään halua addiktiiviseen käyttäytymiseen, kokeile adaptiivista kieltämistä
- Ota tauko loogisuudesta kun teet tätä. Älä kiistele itsesi kanssa
- Kun yllyke iskee, kiellä halusi ongelmakäyttäytyä tai käyttää aineita. Vakuuta itsesi, että haluat jotakin aivan muuta kuin ongelmakäyttäytyä. Esimerkiksi, muotoile uudelleen yllykkeesä saada tupakkaa haluksi saada mintunmakuinen hammastikku, yllykkeesä saada alkoholia haluksi saada jotain makeaa, yllykkeesä pelata rahapelejä haluksi vaihtoehtoisesti kapinoida, muuta...
- Ole järkkymätön kieltämisessä ja kehitä vaihtoehtoista käyttäytymistä
- Lopeta addiktiivinen käyttäytyminen. Lopeta se viideksi minuutiksi ja sitten taas viideksi minuutiksi ja niin edelleen. Sano joka kerta ”minun tulee sietää tätä ainoastaan tämä viisi minuuttia” tai ”Tämä ei kestä ikuisesti. Minä pystyn sietämään tämän juuri nyt”.

244

Lopuksi

Tiekartta DKT:n läpi

245

Tiekartta DKT:n läpi

PRETREATMENT

1. Määritellään *elämisen arvoisen elämän tavoitteet*
2. Käännetään *elämisen arvoisen elämän tavoitteet* määritellyiksi ongelmiksi (kohdekäyttäytymisiksi, joita pyritään lisäämään tai vähentämään)
3. Tehdään määritellyistä ongelmista ensisijainen *hoidon kohteiden hierarkia*.
 - *Miettikää jo tässä vaiheessa toissijaisia hoidon kohteita syytekijöinä ongelmakäyttäytymiseen.*
4. Hankitaan sitoutuminen kohdekäyttäytymisien hoidattamiseen.
5. Valitaan muutama kohde viikkokorttia varten kohdasta 2.
6. Tehdään perinpohjainen käyttäytymisen ketjuanalyysi kohdekäyttäytymisistä.
7. Kun kohdekäyttäytymisiä esiintyy, muodostetaan ketju ja katsotaan kontrolloivia muuttujia. Aloitetaan ratkaisujen generointi ja implementointi.
8. Muutamien ketjujen jälkeen, muodostetaan hypoteesi kontrolloivista muuttujista ja mahdollisuuksien rajoissa pyritään testaamaan se. Toista mahdolliset muuttujat.

246

Tiekartta DKT:n läpi

HOIDON 1. VAIHE

9. Aloita hoito, joka perustuu arviointiin ja ketjuihin (osoitetut muuttajat). Yleensä hoito pitää sisällään mm. seuraussuhteiden hallintaan perustuvia menetelmiä, kognitioiden muokkausta, altistusta ja/tai käyttäytymisen (psykososiaalisia) taitoja.
10. Muokkaa viikkokorttia hoidon aikana, jotta se heijastelisi todellisia tavoitteita ja ongelmakäyttäytymisiä.
11. Toista askelia uudestaan kaikkiin kohdekäyttäytymisiin niin kauan, kunnes potilas saavuttaa elämän arvoisen elämän tavoitteet.
 - Tutkimukset osoittavat DKT:n tuottavan huomattavaa lievittymistä 1. vaiheen käyttäytymisissä (itsetuhoisuus, itsemurha yritykset, sairaalahoitoon joutuminen, päihteiden käyttö, syömishäiriöihin liittyvä käyttäytyminen ja monet muut).
 - Mutta potilaat ovat vielä tämänkin jälkeen vakavasti hoidon tarpeessa (mielialan lasku, ahdistuneisuus, vihanhallinnan ongelmat, PTSD:n liittyvä respondointi, epätydyttäviä ihmissuhteita ja monet muut ongelmat)

HOIDON 2. VAIHE

- HUOM! Ei ole mitään sovittua, selkeästi määriteltyä ja hyvin arvioitua 2. vaiheen DKT:a
- Usein tehdään traumafokusoitua KKT:a mutta DKT twistillä.
- Omat mallinsa ovat luoneet mm.
 - Martin Bohus, MD—Central Institute of Mental Health, Mannheim, Germany
 - Alan Fruzzetti, Ph.D., University of Nevada, Reno
 - Melanie Harned, Ph.D., University of Washington, Seattle