

ACT

Acceptance and Commitment Therapy

- generelle prinsipper og tilnærming i behandling av langvarige smerter

Heidi Trydal

Psykologspesialist

Senter for smerte og sammensatte symptomlidelser

St Olav HF

Agenda

- Generelle prinsipper i ACT
- Praktisk tilnærming
- Klinisk eksempel

**«Når smerten forsvinner vil jeg
fortsette livet igjen»**

- livet blir satt på vent -

«value illness»



UNNGÅELSE AV SMERTE

- Mål for oss mennesker er å ha det bra uten stress og smerte
- Men... antall uføretrygdede øker...
- Ingenting tilsier at vi er dårligere enn før – men vi aksepterer i mindre grad smerte
- Vårt helsesystem og legemiddelfirmaer hjelper oss med å utvikle unngåelsesstrategier

Aksept basert terapi

- Unngåelse er en av de kraftigste faktorene som er med på å predikere langvarig smerte
- Å kontrollere negative smerteerfaringer fører til symptomforsterkning
- Å slåss mot symptomer overskygger personens verdier
- Aksepter og eksponer!

Å mestre smerte

- Distraksjon ved smertefulle prosedyrer som er kortvarige
 - da kan også smertestillende være indisert
- Aksept ved langvarige smertefulle tilstander
 - Handler om å skifte fokus, ikke å distrahere
 - Godta ubehag – ikke kjempe i mot....

CBT → ACT

1. Fokus på mål
hva vil du oppnå?
 2. Fokus på tankeinnhold,
korrigerering /
restrukturering
 3. Jobbe for å ta bort /
redusere negative tanker /
følelser
1. Fokus på verdier
hva vil du livet ditt skal handle
om her og nå?
 2. Fokus på tankeprosess
mindfulness – evaluere tanker –
godta
 3. ACT hevder at psykiske
problemer defineres for mye
som ubehagelige følelser, tanker
og handlinger – alt dette er
normale prosesser og man må
gjøre seg erfaringer med dem

Smertemonsteret



”Smertespråk” – kognitiv fusjon

- ”Språkets forbannelse”

”Dager når jeg har vondt kan jeg ikke treffe folk”

”Jeg må ha ett svar på hva som er galt før jeg kan gå videre”

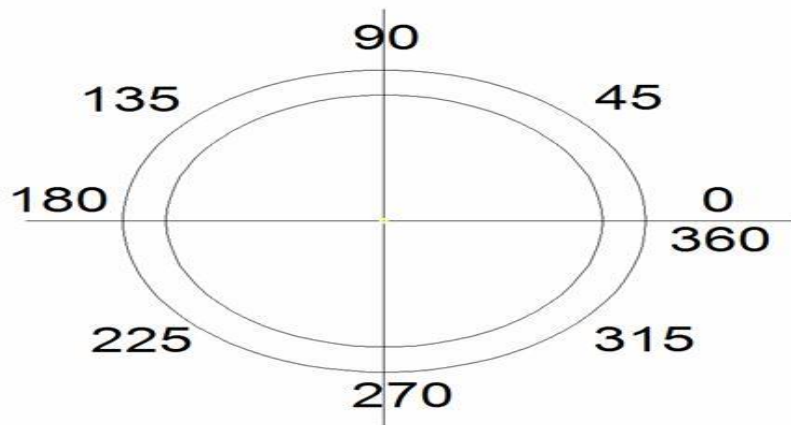
”Jeg må få bort smerten for å kunne få et bra liv”

- Tanker får altfor stor makt over handling
- Tanker påvirkes av konteksten (helse-Norge)



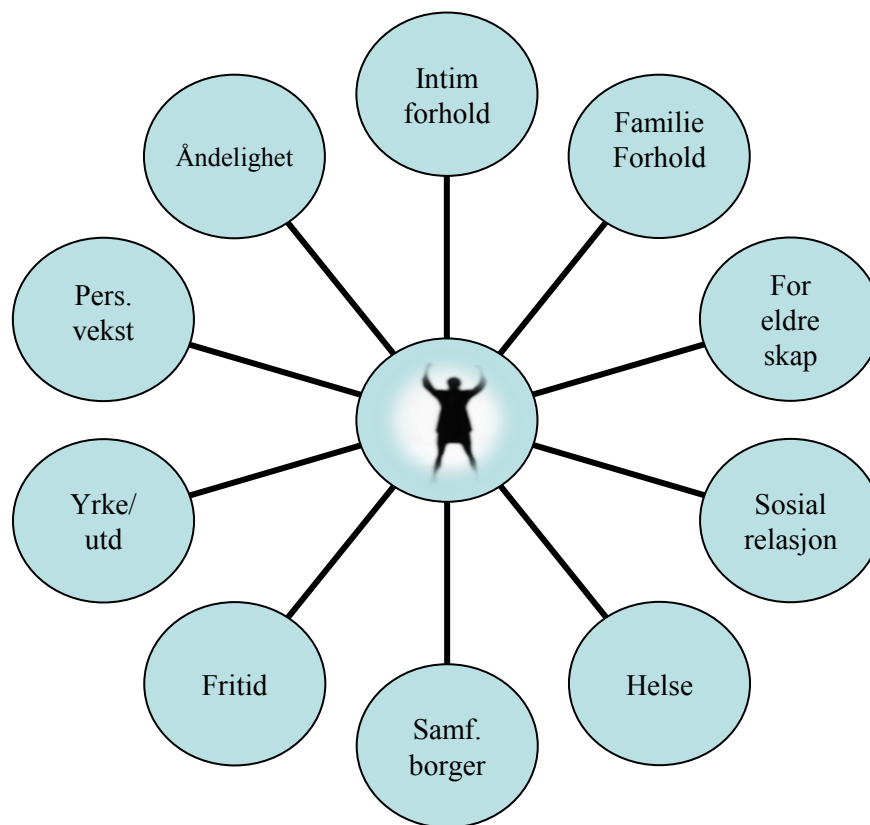
ACT

- ***Om målet er "så lite smerte som mulig", og det som er viktig for meg medfører smerte....
Hvordan vil jeg leve?? I hvilken retning vil jeg gå?***



VERDIER

Aksept basert modell



VERDIER

- Finnes det noe innen denne verdien som konstant gjennom livet har vært viktig for deg?
- Hva gir denne verdien deg?
- Hva skulle du ønske denne verdien ga deg?

Å ikke komme seg videre...

- Hva ligger mellom der du er og dit du vil? hva hindrer deg?
- "Omfavn dine monstre" og gå videre med ubehagelige tanker/følelser
- Ny erfaring vil føre til psykologisk fleksibilitet (den terapeutiske effekt)

Kasus Mari

- 29 år, samboer i 3 år, ingen barn
- Flyttet til Trondheim –98 deprimert
- Utdannet bioingeniør, 35 % stilling
- 2002 senebetennelse venstre albu – generalisert muskelsmertesyndrom
- Trist over bare å jobbe 35 % stilling etter lang utdanning
- Ingen hobby pga smerte
- Noen gode venner (vil ikke si nære) – lite tid til dem
- Tør ikke få barn, redd for at stell vil utløse smerte
- ”Mistet livet” for 5 år siden

ACT øvelse

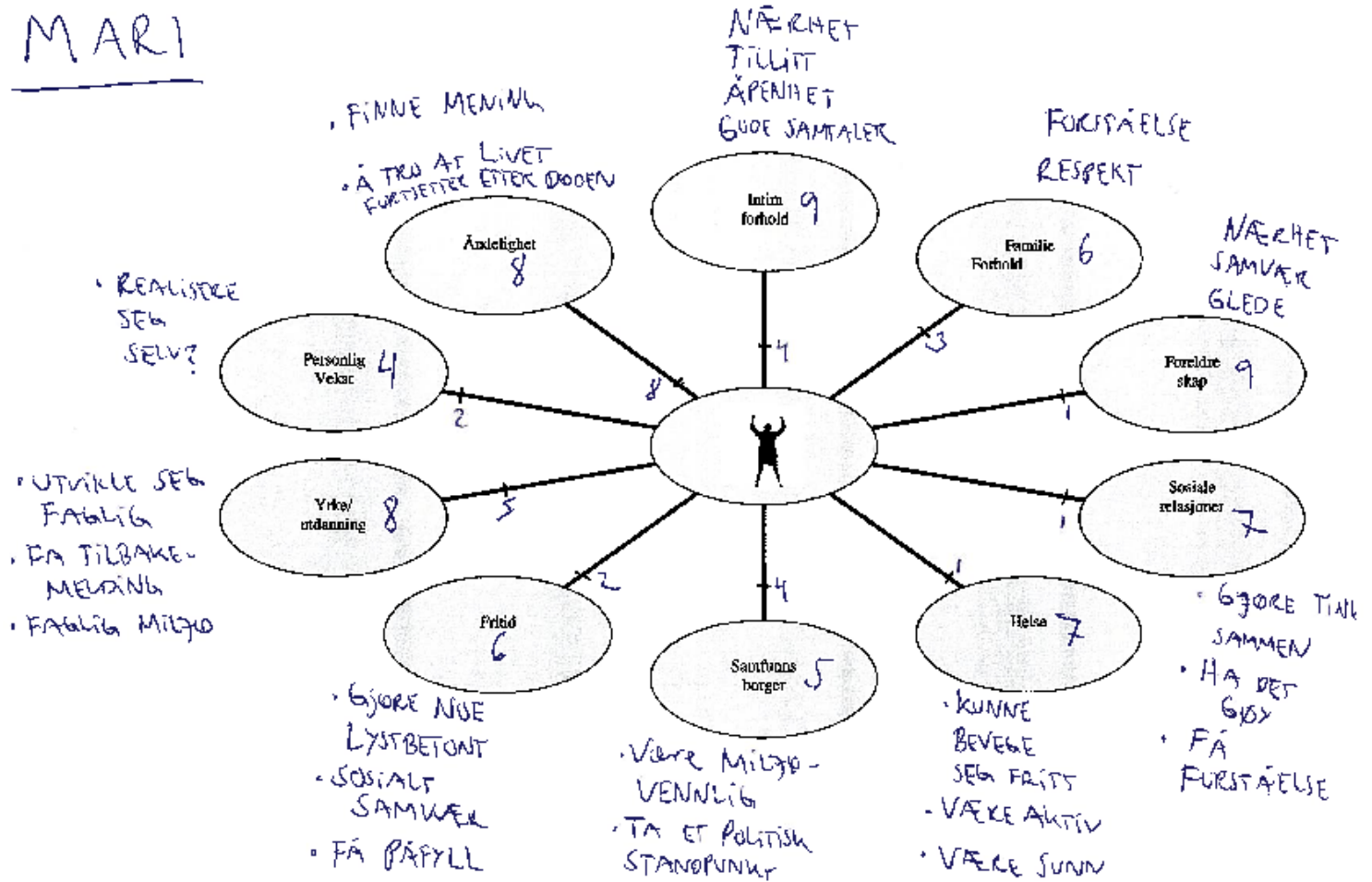
Hva har du prøvd for å redusere eller kontrollere smertene dine?	<u>Kort-tids resultater</u> Ble symptomene redusert?	<u>Lang-tids resultater</u> Kom du nærmere slik du ønsker å leve livet ditt?	Hva forteller din erfaring deg?

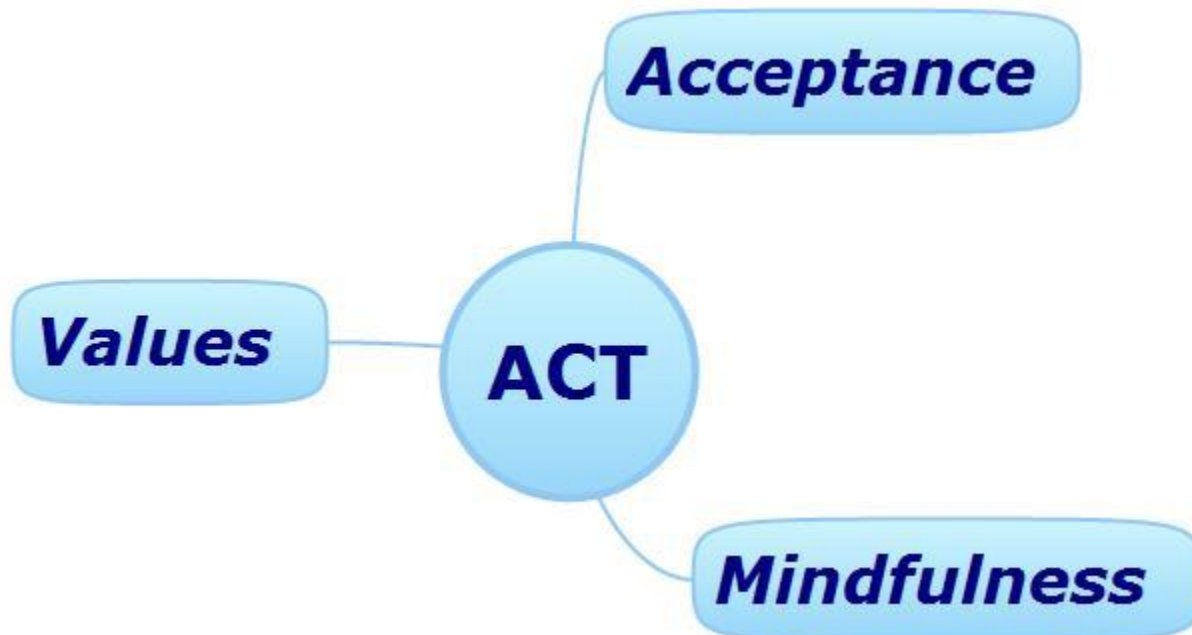
<p>Tilva har du prøvd for å redusere eller kontrollere smertene dine?</p>	<p><u>Kort-tids resultater</u> Ble symptomene redusert?</p>	<p><u>Lang-tids resultater</u> Kom du nærmere slik du ønsker å leve livet ditt?</p>	<p>Tilva forteller din erfaring deg?</p>
<p>PARACET / IBUX</p>	<p>JA</p>	<p>Nei</p>	
<p>HVILE</p>	<p>JA</p>	<p>Nei</p>	
<p>ISOLERE SEG</p>	<p>Nei</p>	<p>Nei</p>	

Kasus Mari

- Kortidsstrategier vs langtidsstrategier
- Verdier...
viktig prosess
- Eksponering (bulls eye)
forpliktende handling
 - kor
 - åpne opp ifht samboer
 - se muligheter på jobb

MARI





Målsetning i ACT – psykologisk fleksibilitet

*Å være i kontakt med øyeblikket her og nå,
fullt og helt,
som et bevisst menneske samtidig som man er i
stand til å endre eller opprettholde atferd i
tråd med valgte verdier*

- (Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. 2004. A Practical Guide to ACT)

*“You can't stop the waves, but
you can learn to surf”*



(Kabat-Zinn 2004)

Referanser

- www.actnorge.no
- www.contextualpsychology.org
- Joanne Dahl
- www.joannedahl.com
- Steven Hayes
www.stevenchayes.com

- Problemområder der publiserte ACT-studier viser positive resultat:
 - Depresjon
 - Angst
 - Stress
 - OCD
 - Psykose
 - Rusmisbruk
 - Røyking
 - Langvarig smerte
 - Fordommer
 - Utbrenthet
 - Selvskading
 - Epilepsi
 - Diabetes
 - Vekt kontroll
 - Styrking av trening i andre terapimodaliteter
 - Håndtere kreft