

I vårt arbete med människor med utmattningsproblematik på Stressmottagningen i Östersund, Uppsala och på Karolinska Institutet i Stockholm möter vi klienter i olika faser av utmattning. Vissa arbetar fortfarande heltid under stora besvär, några har självmant eller på uppmaning 50 % sjukskrivning, det stora flertalet är dock heltidssjukskrivna och har så varit under kortare (ca 3 månader) eller längre tid (upp till 3 år). Symptomens intensitet, varaktighet och inflytande på individens vardag varierar men oavsett var i utmattningens olika faser en individ befinner sig tycks vissa faktorer vara kritiska för deras tillfrisknande.

Vi har utformat vår behandlingsmodell med dessa faktorer som utgångspunkt. Den teoretiska bakgrunden är hämtad från kognitiv beteendeterapi. Karakteristiskt för denna terapiinriktning är att den inte bara inriktar sig på de emotionella eller beteendemässiga aspekterna av psykologiska problem, utan också understryker vikten och betydelsen av de kognitiva aspekterna, det vill säga vår perception, tolkning och vårt tänkande och dess roll i emotionella svårigheter. Inom KBT utgår man från ett synsätt där den mänskliga erfarenheten är en produkt av fyra interagerande element – fysiologi, kognition, beteende och emotion som inbördes påverkar och interagerar med varandra. Detta innebär bland annat att inte endast sinnesstämningar och fysiologiska tillstånd påverkar våra tankar och föreställningar utan att även våra föreställningar påverkar och vidmakthåller dysfunktionella känslotillstånd.

Via Delta - modellen

Vi arbetar utifrån en stressmodell där stor vikt läggs vid individens varseblivningsprocess och dennes hanterande av stressoren, det vill säga faktorer i omgivningen som personen i fråga blir stressad av. Istället för att betrakta individen som ett passivt offer för dessa omgivningsfaktorer eller de processer som äger rum i dennes kropp, ses individen som en tänkande och kännande varelse, som aktivt

interagerar med sin omgivande miljö. På grund av att både individen och omgivningen kan förändras, är inte individen automatiskt ett offer för sitt förflutna, sina tidigare tolkningar, erfarenheter och upplevelser, utan snarare i stånd att aktivt förändra sina tankar och föreställningar, sina attityder och värderingar och sina känslor och beteenden både under en specifik stressepisod och från den ena stressepisoden till den andra.

ABC-metoden

Irrationella kärnföreställningar = irrationella föreställningar som bygger på värderingar som är orealistiska, rigida eller överdrivna och för att de därför hindrar oss från att nå våra mål. När man inom KBT arbetar med att förändra irrationella föreställningar och dess derivat och dess avledningar kan man med fördel använda sig av de metoder som man använder vid beteendemodifiering, det vill säga att man systematiskt förändrar vissa ”målbeteenden” eller ”målföreställningar” och sedan lika systematiskt observerar vad som faktiskt förändras i det praktiska livet. De ovan beskrivna irrationella föreställningarna springer alla ur underliggande negativa kärnföreställningar, vilka vanligtvis formats tidigt i livet och vilka aktiveras när du blir stressad eller upprörd. Kärnföreställningar är globala och absoluta (t ex ”Jag är helt inkompetent”; ”Ingen älskar mig”; ”Man kan inte lita på någon”). När dessa föreställningar väl aktiverats, opererar de i vårt medvetande och avgör på vilket sätt vi kommer att tolka eller uppfatta en situation. När den emotionella krisen är över, kan dessa kärnföreställningar bli mindre aktiva igen. Föreställningarna är dock redo att aktiveras vid nästa kris om de inte bearbetas, modifieras på något sätt. Irrationella kärnföreställningar gör dig sårbar i framtida situationer där du blir emotionellt upprörd eller stressad. Man kan framgångsrikt avleda sig själv i de situationer där man blir stressad och upprörd genom olika typer av avledningstekniker, till exempel avslappning, meditation, fysisk aktivitet eller annan distraktion, men man har en fortsatt sårbarhet för negativt och självdestruktivt tänkande så länge de negativa kärnföreställningarna förblir orörda och oförändrade. Det strategiska arbetssättet inom KBT skiljer sig markant från en del andra terapiformer där man utgår ifrån ett mer

allmänt förhållningssätt och där man förväntar sig att den terapeutiska processen i sig, inkluderande bland annat klimatet mellan terapeuten och klienten, så småningom skall leda fram till de centrala problemen. Inom KBT arbetar man mer fokuserat på själva problemställningarna och terapin ses som psykopedagogisk.

Hur applicerar och tillämpar man Via Delta i arbetet med stress- och utmattningstillstånd?

Vår omgivning skapar vanligtvis problem och besvärligheter som vi ej kan undvika, dessa problem och besvärligheter kallas stressorer och det som kallas stress är den oro och ängslan som människor skapar när de är utsatta för en stressor. Vi försöker att hantera stressorer genom att förminska dem eller temporärt göra oss av med dem. Men vi kan också välja att reagera adekvat och funktionellt på problem – och inte uppröra oss själva över de stressorer som finns i vår omgivning. När vi upplever stress, speciellt när vi känner oss ängsliga, deprimerade, uppretade, skrämde, så gör vi antingen för mycket, det vill säga handlar på ett överdrivet stressfullt eller tvångsmässigt sätt, eller så försöker vi undvika våra problem. Vi känner onödig oro och denna oro skapas huvudsakligen av irrationella och självnedvärderande föreställningar. När detta är fallet kallar vi det för att man har en dysfunktionell filosofi. Man skapar till stor del sin egen stress genom att antingen över- eller underskatta stressoren. Om vi istället undersöker vad vi säger till oss själva, vad vi tänker, vilka irrationella föreställningar och självdestruktiva attityder vi har, kan vi förändra dessa till önskemål istället för absoluta *måsten*. Då kan vi istället erfara normala känslomässiga reaktioner. Vi skulle till och med kunna kalla dem hälsosamma, eftersom stress (som är ett mycket missbrukat ord) i sig självt inte är självnedvärderande. Med andra ord, vi kan skapa hälsosam anspänning istället för ohälsosam stress. Hälsosam försiktighet, att vara alert och uppmärksam och en viss anspänning hjälper oss att reagera adekvat på livets stressorer, medan ohälsosam ångest, förtvivlan, förskräckelse och panik leder till att vi blir överdrivet stressade och agerar på ett ohälsosamt sätt.

Tillämpningar och tillvägagångssätt

Den huvudsakliga tekniken som vi därför rekommenderar är att uppmärksamma de irrationella föreställningarna - ”förskräckliggöra” och ”fruktansvärdigisera”, det vill säga det som egentligen skapar den akuta stressen – och ifrågasätta och utmana dem, samt förändra dem till hälsosamma och funktionella föreställningar. Förskräckelseföreställningar föregås ofta av *krav* och *måsten*, t ex ”jag *måste* alltid prestera bra”, ”jag *borde* alltid hantera denna situation adekvat”, ”människor *borde* behandla mig bättre än de behandlar mig nu”, människor *måste* behandla mig rättvist, vänligt, omtänksamt,”, ”omständigheter eller stressorer i mitt liv *får* inte vara för allvarliga, och *borde* vara lätta att hantera” – annars är det hemskt och/eller förskräckligt. När människor känner sig allvarligt stressade har de en tendens att starkt och hängivet tro på dessa irrationella ”*måsten*”.

Den praktiska tillämpningen av Via Delta

I vår behandling försöker vi först hjälpa människor att lugna sig själva med hjälp av dessa avspänningstekniker, för att sedan identifiera och förändra de huvudsakliga orsakerna till deras stress – det vill säga deras irrationella ”*måsten*”, ”*borden*”, ”*krav*”, fördömanden av sig själva och andra, och deras förskräckelse över att det gick fel denna gång och övertygelse om att det därför alltid kommer att gå fel.

Med hjälp av ABC-metoden visar vi också varje individ hur de skall ifrågasätta sina ”*måsten*” och hur de istället kan skifta till en mer funktionell och självaccepterande filosofi. Med hjälp av arbetsuppgifter, både under och mellan sessionerna, lär sig patienterna att identifiera sina omgivnings och självgenererade stressorer (aktiverande händelser eller tankar), samt sina reaktioner till dessa. De får även lära sig att identifiera sin irrationella föreställningar och att ifrågasätta dessa. ”Vad finns det för bevis att du alltid *måste* prestera bra?”, ”Hur hänger det ihop att om presterar dåligt, kommer du alltid att misslyckas och aldrig prestera bra?”, ”Vad finns det för bevis på att du är en dålig person för att du betett dig illa i den här specifika situationen?”, är exempel på sådana ifrågasättanden. Vi ifrågasätter föreställningarna logiskt, empiriskt

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10

Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44

www.stressmottagningen.info

och pragmatiskt och visar dem hur de kan sluta "förskräckliggöra" sig själva och därmed bygga en mer effektiv och funktionell filosofi - "Ja, det är ganska dåligt det som sker och jag gillar det verkligen inte och jag hoppas att jag lyckas förändra det till det bättre". Men det är inte avskräckande och hemskt och även om jag inte kan hindra eller förbättra det, så kan jag ändå leva med det och leva ett lyckligt liv, även om jag skulle vara ändå lyckligare utan det".

Behandlingen består av korta föreläsningar, till exempel om utmattningens/utbrändhetens fysiologi och olika symtom, och om rationalen bakom ABC, om varför vi har svårt att säga ifrån, hur måsten och borden kan förändras, hur ångslan, oro, depression och ilska yttrar sig och vad som kan vidmakthålla dysfunktionella känslotillstånd. Både under och mellan sessionerna tränas olika typer av praktiska moment, t ex i form av "dagliga övningar", där patienterna dagligen får öva på att öka sin frustrationstolerans och medels beteendeterapeutiska tekniker förstärka nya funktionella föreställningar. Man får till exempel uppgifter som att stå i en lång kö, gå långsamt, lyssna till musik under en timme, bada i badkar under 45 minuter. Samtidigt som dessa, och andra liknande övningar, ger en träning i frustrationstolerans ger de också patienten en möjlighet att fokusera på sig själv, att göra något för sitt eget välbefinnande. I andra övningar registrerar man aktiverande händelser och irrationella föreställningar, krav och måsten samt att ifrågasätta och försöka förändra dessa. Behandlingsprogrammet som utgörs av 10 - 15 två-timmars sessioner under ca 3 månader är strukturerat med både generella och individspecifika målsättningar. De övergripande och allmänna målsättningarna är att kunna komma tillbaka till arbetslivet och till social gemenskap, att bättre hantera olika vardagliga och mer besvärliga stressorer, att lära sig att acceptera sig själv men också andra samt att livet ibland är orättvist.