

Dialektísk atferðartherapi – fá tamarhald á kenstunum

ADHD



Vælkomin

Simona Midjord, sjúkrarøktarfrøðingur, barna- og ungdómsspsykiatri

Herborg Haraldsen, sálarfrøðingur, barna- og ungdómsspsykiatri

Elisabeth Guttesen, sjúkrarøktarfrøðingur, DAT toymið, psykiatrisk depilin



Landssjúkrahúsið

Case

Genta, 15 ár



ADLID



Landssjúkrahúsið

Gransking í DAT



- Viðgerðin er upprunaliga ætlað sjálmorðshóttum og sjálvsskaðandi fólki
- Ein terapi, sum er sera væl granskað
- Flestu kanningarnar eru um DAT og KÓP (kensluliga óstøðugan persónligheitsstruktur)
- Man er eisini farin at granska meira innan DAT fyri aðrar trupulleikar
- T.d. rúsevnismisbrúk, etingarólag, ótta, OCD og annað
- Verður í størri og størri mun nýtt til fólk við ADHD

ADHD



Gransking í DAT



- Fleiri kanningar um DAT til vaksín við ADHD vísa góð úrslit
- Brúk av terapi til vaksín við ADHD er enn eitt nýtt fyrbrigdi
- Tilfarið sum finst sær lovandi út (*Morgensterris, Alfredsen Hirrikeski 2014*)
- Gransking í DAT til ung við ADHD enn á byrjunarstöði (*Fleming et al. 2014*)
- Fleiri kanningar við lovandi úrslitum um:
 - DAT til vaksín við ADHD (*Hirvikoski et al. 2011; Morgensterns, Alfredsson & Hirvikoski, 2015*)
 - DAT til børn og ung við somu trupulleikum sum tey við KÓP (*Rathus & Miller, 2002; Mehlum et al. 2014*)

ADHD



Gransking í DAT



- Børn og ung, sum fáa diagnosuna ADHD í Føroyum, hava eisini ofta trupulleikar við at stýra kenslunum
- ADHD verður sett í samband við eitt høgt prosenttal av komorbidity við psykiskar líðingar:
 - 65-89 % av øllum vaksnum við ADHD hava eina ella fleiri psykiskar sjúkur afturat – sum oftast tunglyndi, ótti, rúsevnmisnýtsla og persónleika ólag
 - Tí er truplari at viðgera tey.
- Vaksin við KÓP hava ofta eina søgu av ADHD symptomum sum børn
- 60% av vaksnum við KÓP uppfylla eyðkennini fyri ADHD (Fossati et al., 2002)

ADHD



Gransking í DAT



Vaksin við ADHD og KÓP hava fleiri felags eyðkenni:

- Kensluliga óstøðug
- Impulsiv atferð
- Óskipað atferð
- Rúsevnismisnýtsla
- Relatiónstrupulleikar
- Uppmerksemistrupulleikar
- Lágt sjálsvirði

(Davids & Caspar, 2005; Philipsen et al. 2006; Philipsen et al. 2008)

DAT viðgerðin vísir seg tí at vera lovandi fyri persónar við ADHD

ADHD



Landssjúkrahúsið

Biososiala ástöðioð

Grundleggjandi strukturur við KÓP (kenzluliga óstöðugur persónleikastrukturur) er manglandi evni til at reglura kenstur

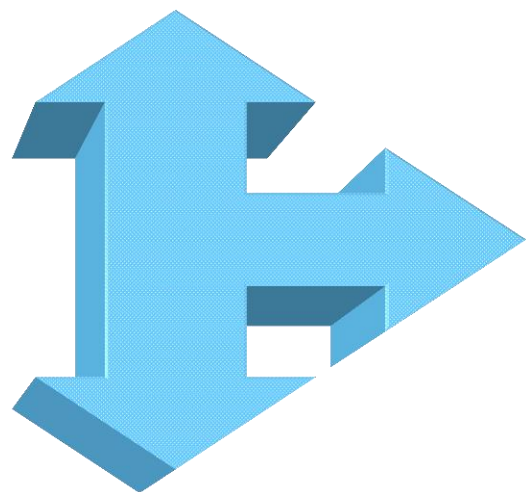
Manglandi kensturegulering er úrslit av fleiri ymiskum faktorum:

- biologiska lyndi
- umhvørvið
- samspælið millum biologiska lyndi og umhvørvið í uppvøkstrinum

Kelda: Manual til dialektisk adfærdsterapi, Marsha M. Linehan, s.20



Kenslulig dysfunkti3n



K3P

Invalidierandi umhv3rvi

ADDL



Biososiala ástøðið framh.

Hetta manglandi evni til kensturegulering er treytað av kenstuligum sárbari, og er eitt úrslit av ótillagaðum og vantandi strategium til kenstuliga modulering

Kenstulig modulering er evnini til:

1. At tálma óhóskandi atferð, sum knýtir seg til sterkt negativar ella positivar kenstlur
2. At taka seg saman (samla seg) til samskipaða handling, sum er rættað ímóti einum ytri máli (tvs. at bera seg at á ein slíkan hátt, sum ikki er treytaður av hýrinum, tá tørvur er á tí)
3. Sjálvur at linna allar tær fysiologisku reaktiónirnar, sum eru útloystar av sterkum kenstlum
4. Og at endur-fokusera uppmerksemi, hóast nærveruna av sterkum kenstlum

Kelda: Manual til dialektisk adfærdsterapi, Marsha M. Linehan, s.20



Biososiala ástöðioð *framh.*

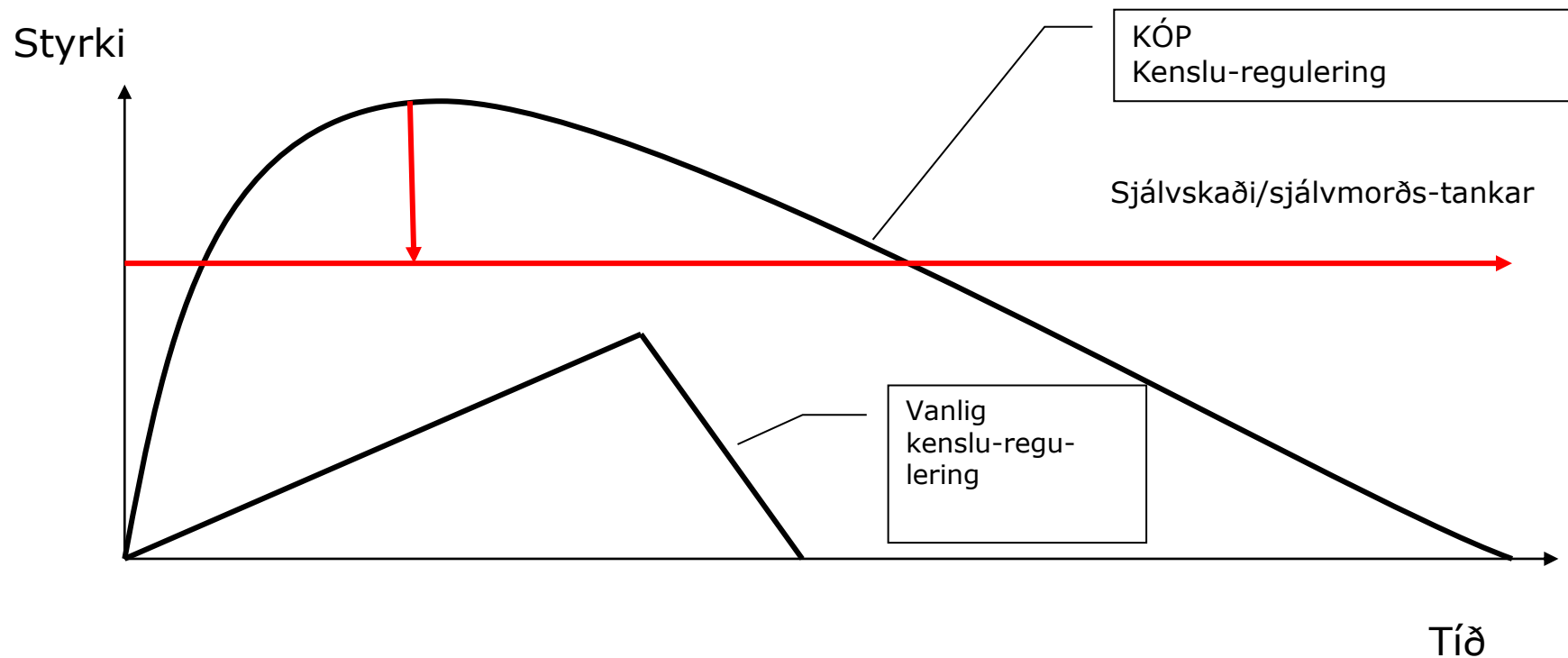
Kensluligt sárbari verður definerað av hesum faktorum:

- 1) ógvuliga ávirkilig av kensluligari ávirkan
- 2) ógvuliga sterkar reaktiónir uppá kensluliga ávirkan
- 3) sein afturvendan til normala kensluliga javnvág



Kensluregulering

Við Kensluliga Óstöðug Persónleikaólag (Borderline)



ADHD



Landssjúkrahúsið

Transaktionella modellið:

Kensluligt sárbari / dysregulering ↔ Invalidering

ADLID



Uppbygnaðurin av viðgerðini

- Strukturerað viðgerð
- 4 grundeindir eru í viðgerðini:

Førleikavenjing í bólki

Einstaklingaviðgerð

Telefonsamband

Viðgerar, sum arbeiða í toymi



Uppbygnaðurin av viðgerðini

framh.

- Førleikavenjing 5 modulir:
 - Uppmerksemisførleikar – 2 ferðir og ímillum hini modulini
 - Halda-út førleikar – 4 ferðir
 - Gyldi millumvegurin – 4 ferðir
 - Kensluregulering – 4 ferðir
 - Relasjónsførleikar – 4 ferðir



Uppbygnaðurin av viðgerðini

- hvussu gera vit á B&U

- Brúka sum so tann sama uppbygnaðin við nøkrum justeringum
- Hava ikki telefonsamband, men teldupost
- Høvdu ikki einstaklingaviðgerð at byrja við



Einstaklingaviðgerðin

- Málrætttað
- Málhierarki
- Ketugreining



ADHD



Landssjúkrahúsið

DAT vikuskema

Dag	Sinnislag / Kenslu-stöðið 0 - 5	Sjálvmorðs- hugsanir 0 - 5	Sjálvskaði		Annar impulsivur atburður	P.n. ella ekki ordinaður heilivágur. Slag og nøgd	Brúktir fœrleikar	Annað ella egnar viðmerkingar
			Impuls 0 - 5	Handling j/n				
Mána								
Týs								
Míku								
Hós								
Fríggja								
Leygar								
Sunnu								



Í ketugreiningini verður hugt nærri at fleiri “linkum”

Ein ella onnur trupulleikaatferð

- Útloysari
- Sárbarheitsfaktorar
- Reaktiónir: tankar, kenslur, kroppsligar reaktiónir, atferð
- Avleiðingar: styttri og longrivarandi avleiðingar



Dialektikkur



ADHD



Dialektikkur sambært gomlu heimsspekini

- Dialektikkur: eitt hugtak ið lýsir, at ein sæk kann síggjast frá fleiri sjónarhornum, og at man eigur at virða hetta í einum kjaki (Den store danske ordbog, gyldendal).
- Veruleikin kann broytast frá eini løtu til eina aðra og er sostætt ikki í framhaldandi javnvág (grundbog i dialektisk adfærdsterapi)
- “Show it, dont tell it”



Rolluspæl

- Dialektikkur mótvegis svört/hvítum hugsunarhátti
- Samrøða ímillum klient og DAT – terapeut.



ADLID



Validering

- At vísa einum øðrum persóni, at hansara/hennara kenstur, tankar og handlingar geva meining, og at tú skilir tær í eini ávísari støðu
- Sjálvvalidering er, at tú skilir egnu kenstur, tankar og handlingar sum rættar og rímiligar í eini ávísari støðu
- T.d., at tú sigur við teg sjálvan, at tú gjørði tað so gott, sum tú kundi, útfrá tí, sum tú visti. At tú sigur við teg sjálvan, at tú ert OK, óansæð hvat hendir, og hvat onnur siga.



ADLID



Landssjúkrahúsið

Validering

Ikki tað sama sum at vera samd/ur

- Validering meinast bara við, at tú skilir og góðtekur, at hin hevur eina áskoðan
- Hvat skulu vit validera?
 - Kenslur, tankar, handlingar hjá okkum sjálvum og øðrum menniskjum

Hví validera?

- Ger, at tað sambandið, eg havi við onnur, verður betri
- Validering vísir at:
 - Vit lurta
 - Vit skilja
 - Vit døma ikki
 - Vit er glað fyri vinalagið/sambandið
 - Møgulig ósemja verður minni spent



Validering – Hvussu?

- Lurta aktivt
- Ver uppmerksum/samur uppá egnu reaktiónir
- Legg merki til, hvat hin persónurin følir
- Royn at spegla kensluna uttan at døma
- Ver tolynt/ur
- Svara ella ber teg at á ein slíkan hátt, at hin persónurin følir seg sæddan og virdan



Rolluspæl

- Validering
- Invalidering



ADDLED



Takk fyri, at tit lurtaðu!
Spurningar vælkomnir



ADHD



Landssjúkrahúsið