



Psykoterapeutisk afsnit F4
PSYKIATRISK CENTER FREDERISKBERG

UNDERVISNINGSFORLØB (Psykoedukation)

- undervisning i den kognitive forståelse af egen psyke

Modul 1: Lær din psyke at kende: dine tanker, følelser, krop og adfærd

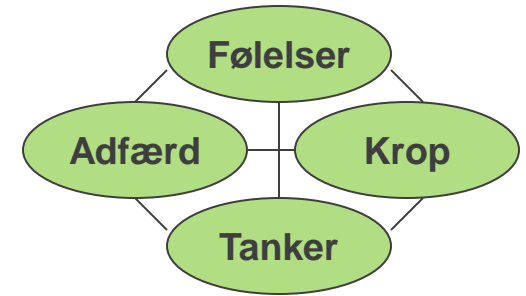
Modul 2: Angst

Modul 3: Depression og Personlighedsforstyrrelser



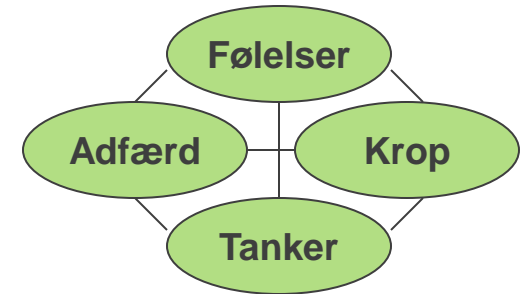
Modul 3: Depression og Personlighedsforstyrrelser

Depression



- Kan ses som en batterisygdom, hvor der ikke længere er samme energi til at glædes og til at være aktiv.
- Er en psykisk lidelse, der primært er karakteriseret ved
 - En følelse af nedtrykthed
 - Manglende lyst og interesse
 - Reduceret energi og øget trætharhed

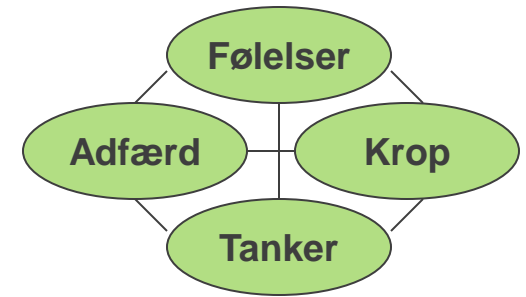
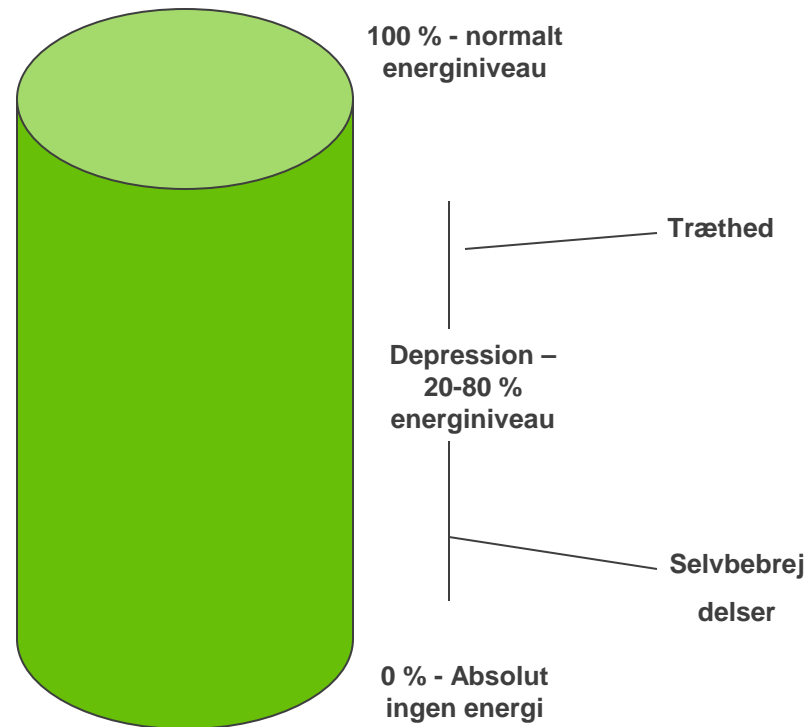
Depression



- Er en psykisk lidelse, der sekundært er kendetegnet ved
 - Nedsat selvtillid og selvværd
 - Selvbebrejdelser og skyldfølelse
 - Tanker om død og selvmord
 - Koncentrations- og hukommelsesbesvær
 - Søvnforstyrrelser
 - Vægtændringer

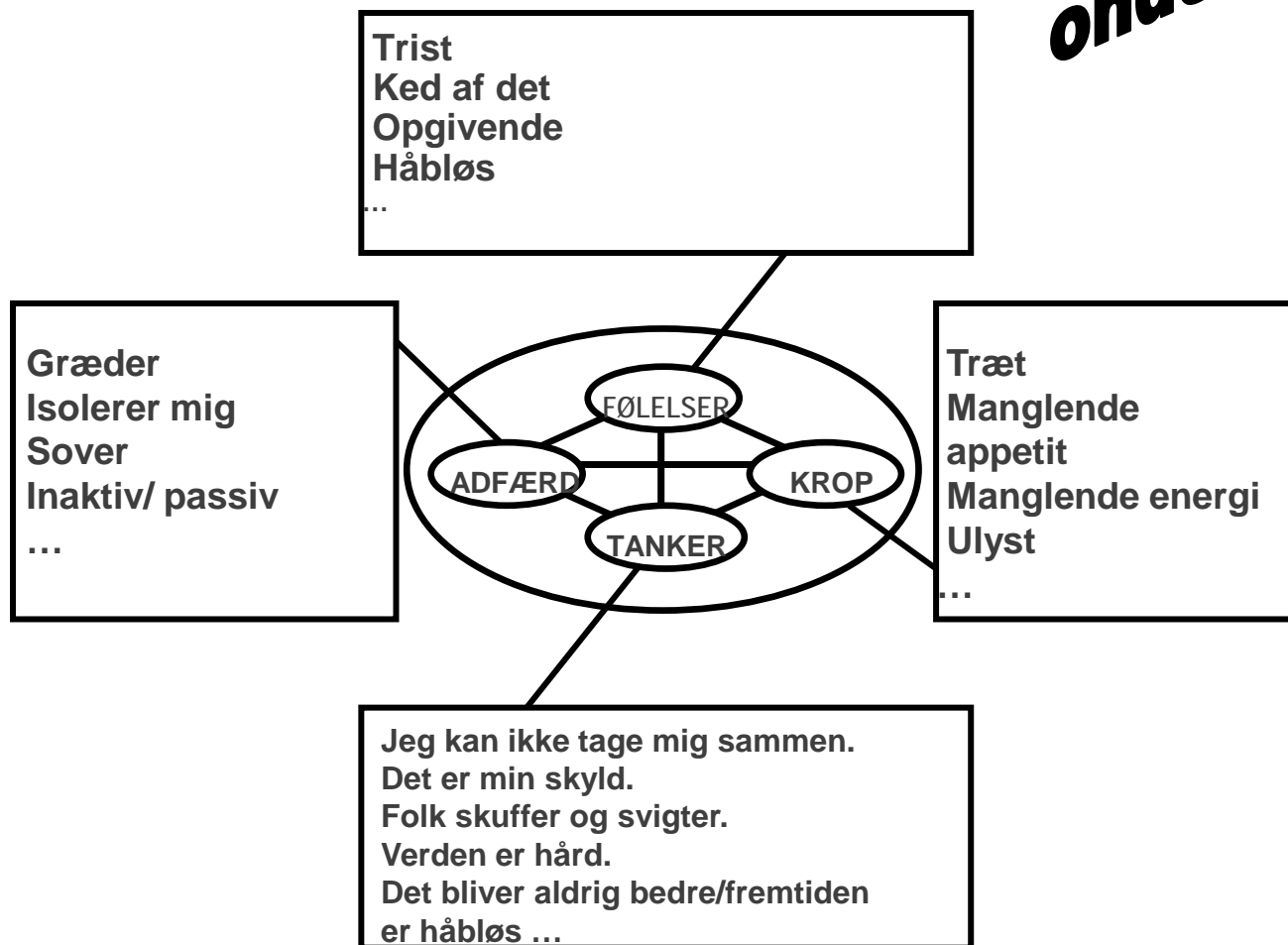
Depression

- Energi: Kan ses som en batterisygdom, hvor der ikke længere er samme energi til at glædes og til at være aktiv.



Kognitiv model – Diamanten

**Depressionens
onde cirkel**



Centrale teknikker

- Adfærdsterapeutiske metoder
- Kognitive metoder
- Adfærdseksperimenter



Centrale teknikker



- Adfærdsterapeutiske metoder:
- Søvn, motion, kost, graden af social kontakt, lystbetonede aktiviteter overfor pligtbetonede
- Kognitive metoder: registrering og omstrukturering af tanker, levereregler m.m
- Adfærdseksperimenter: testning af ens overbevisninger i 'real life'



**Øvelse- Hvad kan jeg gøre ved
hvad?**



Hvad kan jeg gøre ved hvad?

Hvad kan jeg påvirke meget ?	Hvad kan jeg påvirke noget ?	Hvad kan jeg påvirke lidt ?
Handle – så hurtigt så muligt – ud fra aktuelle energiniveau	Planlægge og handle – ud fra aktuelt energiniveau	Acceptstrategier – evt. mindfulness



Hvad kan jeg gøre ved hvad?

Hvad kan jeg påvirke meget?	Hvad kan jeg påvirke noget/moderat?	Hvad kan jeg påvirke lidt/intet?
<p>At møde op til terapi</p> <p>At gå i seng klokken 23</p> <p>At spise fornuftigt</p> <p>At ringe til sagsbehandler</p> <p>At bevæge mig</p> <p>Evt. tage medicin</p>	<p>Hvordan jeg sover</p> <p>Hvornår jeg står op</p> <p>Hvem jeg ser</p> <p>Hvor meget jeg arbejder</p> <p>Hvor meget jeg laver af det som jeg finder interessant</p>	<p>Om jeg bliver deprimeret igen om 2 år</p> <p>Hvad der skete, da jeg var 15 år</p> <p>Når jeg er vågnet kl 2 om natten</p> <p>Om nogle af mine venner opfører sig dumt</p>
<p>Handle – så hurtigt så muligt – ud fra aktuelle energiniveau</p>	<p>Planlægge og handle – ud fra aktuelle energiniveau</p>	<p>Acceptstrategier – evt mindfulness</p>



Adfærdseksperimenter

Det vil sige, at udfordre vores tanker og det vi oplever ved

...at gøre noget nyt eller det vi plejer at gøre, når vi har det godt

- For eksempel
 - Hvis jeg plejer at lægge mig, når jeg er træt og ingenting orker, og det ikke hjælper på mit humør, så kan jeg i stedet prøve at:
 - **går en tur**
 - **ringe til en god ven**
 - **tage (lidt) af opvasken**
 - **tage ud for at se en (gratis) udstilling**

På den måde undersøger jeg, om der er andre strategier for at blive i bedre humør.

Forstyrret personlighedsstruktur/ personlighedsforstyrrelser



- ICD-10: 'Karakteristiske vedvarende mønstre for adfærd og oplevelsesmåde, som afviger fra det i kultursammenhængen forventede og accepterede for mindst 2 af følgende områder:

- 1) Erkendelse, holdning
- 2) Følelsesliv
- 3) Impulskontrol
- 4) Interpersonelle forhold



Mange personlighedsforstyrrelser

3 Clustre:

Cluster A: *De sære*: Skizotypale, Skizoide og Paranoide

Cluster B: *De dramatiske*: Borderline, Dyssocial, Narcissistisk og histrionisk

Cluster C: *De Nervøse*: Tvangspræget, Dependent og Ængstelig-Evasiv

Ængstelig evasiv personlighedsstruktur



- 1) Udbredt ængstelighed og anspændthed
- 2) Mindreværdsfølelse
- 3) Tendens til følelse af afvisning i sociale situationer
- 4) Tilbageholdenhed overfor andre ved usikkerhed om forhåndsaccept
- 5) Begrænset livsudfoldelse på grund af bekymring for fysisk sikkerhed
- 6) Tendens til at undgå sociale aktiviteter af frygt for kritik eller afvisning

Emotionel ustabil personlighedsstruktur – impulsiv type

- Tendens til at handle impulsivt
- Stridbarhed, især ved impulsfrustration
- Affektabilitet / temperament, eksplosivitet
- Manglende udholdenhed
- Ustabil og lunefuld humør

Emotionel ustabil personlighedsstruktur – bordeline type

- Forstyrret og usikker identitetsfølelse
- Tendens til intense og ustabile forhold
- Udtalt tendens til at undgå at blive ladet alene
- Tendens til selvdestruktivitet
- Kronisk tomhedsfølelse



Skema-terapi

Skema: Den måde, hvorpå man fundamentalt opfatter sig selv og sin omverden på – knyttet til basale behov i barndommen/ungdommen:

- 1) **At have en stabil base**
- 2) **At være beskyttet mod skade og misbrug**
- 3) **At få kærlighed, omsorg og opmærksomhed**
- 4) **At få accept og forståelse**
- 5) **At blive mødt med empati**
- 6) **At lære autonomi**
- 7) **At blive valideret i ens følelser og behov**
- 8) **At lære at få sat realistiske grænser**



Skema-terapi

Dysfunktionelle skemaer, knyttet til ovenstående behov:

- 1) Mangel på kærlighed og kontakt
- 2) Forladthed/ustabilitet
- 3) Mistillid/Misbrug/mishandling
- 4) Udenfor/social isolation
- 5) Defekt/forkert
- 6) Mislykket/fiasko
- 7) Afhængig/inkompetent
- 8) I fare for tilskadekomst/sygdom
- 9) Overinvolvering/uudviklet selv



Skema-terapi

Dysfunktionelle skemaer, knyttet til ovenstående behov:

- 10) Underkaste sig
- 11) Ofre sig
- 12) Tilbageholde følelser
- 13) Ufravigelige normer
- 14) Særrettighed/særstatus
- 15) Utilstrækkelig selvdisciplin
- 16) Anerkendelsessøgende
- 17) Negativt fokus/pessimisme
- 18) Straffe/skæld ud



Modes

Modes er specifikke følelsesmæssige tilstande, knyttet til de grundlæggende skemaer:

Barnemodes:

- 1) Sårbare barn**
- 2) Vrede barn**
- 3) Rasende barn**
- 4) Barn uden vedholdenhed selvdisciplin**
- 5) Impulsive barn**
- 6) Trygge og tilfredse barn**

Modes

Coping modes:

- 1) Medgørlig overgivelse
- 2) Skjold mod involvering
- 3) Dulmende skjold
- 4) Vredt skjold
- 5) Selvoervurdering
- 6) Dominere/angribe



Modes

Forældre og voksen modes:

- 1) Krævende forældre
- 2) Straffende forældre
- 3) Sunde voksne

