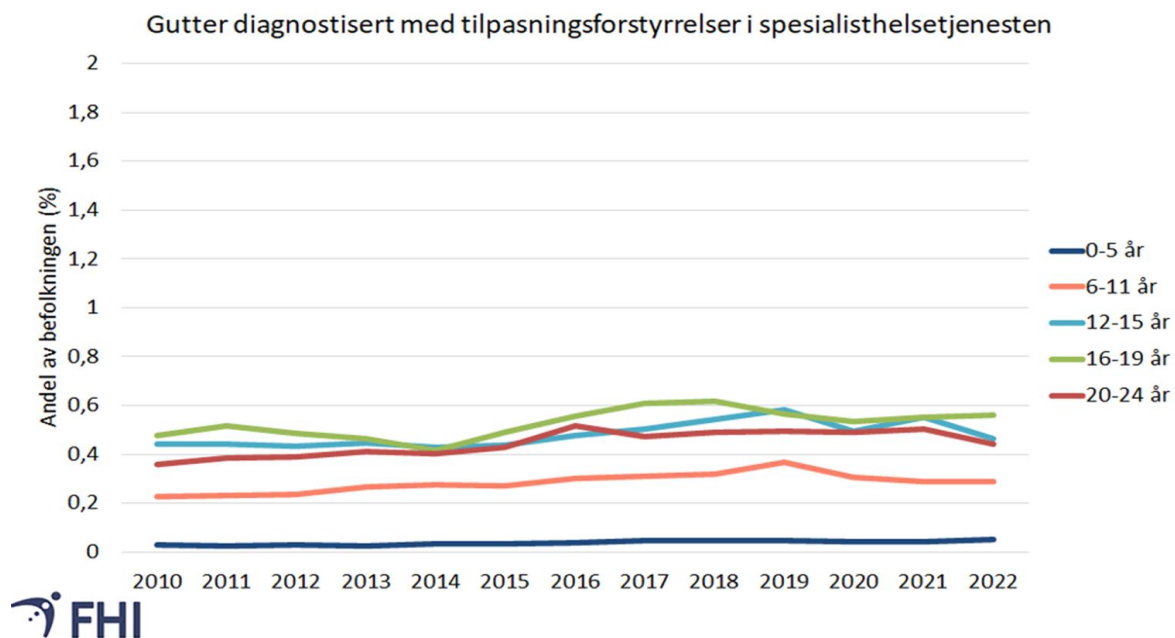
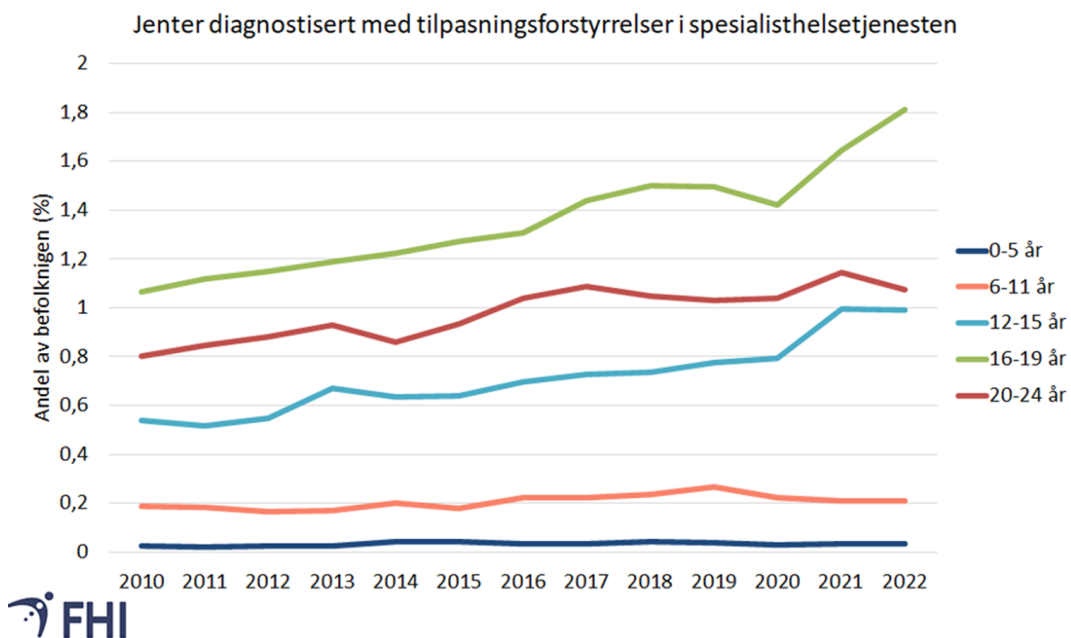


Traumefokusert Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Tom Østergaard
Psykologspesialist og Ph.D







Figuren viser andelen barn og unge i Norge som var diagnostisert med lidelsene akutt belastningslidelse (F43.0), tilpasningsforstyrrelser (F43.2) samt andre spesifiserte og uspesifiserte reaksjoner på alvorlig belastning (F43.8-F43.9) i spesialisthelsetjenesten i perioden 2010-2022

Andelen unge som er diagnostisert med PTSD i spesialisthelsetjenesten økt jevnt og betydelig blant jenter og unge kvinner i aldersgruppene 16-19 og 20-24 år, fra 0,4 – 0,5 prosent i 2010 til 1,4 – 1,6 prosent i 2022. Andelen registrert med PTSD har derimot vært stabilt lav hos jenter i de yngre aldersgruppene (0-15 år), samt hos gutter i alle aldersgrupper.

Hva er et traume?

- Ordet «traume» kommer fra gresk og betyr sår eller skade, og «psyke» er det latinske ordet for «sjel».
 - «Psykologisk traume» og «sjelesår»
- En traumatisk hendelse:
 - Kommer plutselig, er ukontrollerte og overveldende
 - Vekker som regel en ekstrem følelse av hjelpeløshet og redsel
 - Er ofte en trussel mot liv og helse mot en selv eller andre
 - Kan føre til at du blir alvorlig skadet
 - Kan ramme andre slik at du blir vitne til alvorlig overgrep eller andres lidelse eller død.
- En traumerelatert lidelse:
 - Direkte eller indirekte opplevelse med en traumatisk hendelse
 - Vonde emosjonelle, kognitive og fysiske reaksjoner relatert til hendelsen
 - Vansker med å håndtere de psykiske og fysiske plagene en erfarer.
- Tre overordnede symptomer:
 - Gjenopplevelse av traumatiske hendelser.
 - Voldsom overaktivering og underaktivering
 - Psykologisk rigiditet



Eksposering?

- Eksposering gjerne fokusert på fryktreduksjon.
- Frykt og unngåelse – er ikke så enveis som man skulle tro
 - Unngåelse kan vedvare tross reduksjon i redsel.
 - Tilgjengeligheten av en unngåelsesrespons i fravær av frykt kan øke frykten
 - Fortsettelse av unngåelse tross fraværet av redsel og ubehag kan hindre eliminering av frykten



The success of an exposure treatment may be measured most accurately by the increase in approach than by the decrease in fear (Michelle G. Craske, 2018).





- En reduksjon i ubehag skaper ikke automatisk mer aktivitet i deler av livet som er viktig.
- Studier viser at når positiv forsterket atferd settes opp mot unngåelsesatferd, økes gode/positive handlinger og unngåelse reduseres, tross at redselsnivå er uforandret. Når unngåelse er borte kan de gode/positive handlingene fasiliteter eliminering av frykt.

- 
- A narrow suspension bridge made of metal grating spans a turbulent, fast-moving river. The water is brown and white with rapids. The bridge is flanked by rocky banks with sparse vegetation. In the background, a railway track runs horizontally across the frame. The left side of the image is faded into a white background where the text is located.
- Å ha et kombinert fokus på unngåelse og økning av gode/positive handlinger vil kunne øke engasjementet i meningsfulle aktiviteter og sekundært kunne redusere frykt.



Hva er ACT?

- Acceptance – Aksepter det som du ikke kan gjøre noe med
- Commitment – Endre det som lar seg endre.
- Erfaringsbasert trening – til å vite forskjellen

Særs viktige spørsmål: I hvilken retning ønsker du livet ditt skal bevege seg? Hva hindrer deg?

- Kognitiv terapi, atferdsterapi, mindfulness – tredje bølgen.
- Kontekst, kontekst, kontekst
 - All atferd gir mening ut ifra kontekst
 - Kontekst = Ytre miljø og indre liv (tanker/følelser/læringshistorie)

ACT forskning

Totalt 1044 randomisert kontrollerte studier (RCT) gjennomført

Vist gode effekter for en rekke tilstander; Angstproblematikk, depresjon, OCD, psykose

Også studier knyttet til avhengighetsproblematikk, spiseforstyrrelse, parkonflikter, borderline og trichotillomania

Men også vist seg nyttig innenfor medisinske og neurologiske utfordringer; slag, epilepsi, astma, HIV, tinnitus, fibromyalgi, røyking, kreft og MS

Andre områder: Blant annet stress på arbeidsplass, prestasjon på arbeidsplass, sikkerhet på arbeidsplass, foreldreskap og ferdighetstrening.

Gode effekter på barn og unge



- Transdiagnostisk
- Pragmatisk
- Eksponeringsbasert
- Interpersonlig
- Integrativ
- Fleksibel

ACT og traume

Lite kontakt med her og nå

En begrenset historie om seg selv

Gjenopplevelse traume

Avstand til ønsket liv

Aktivering og
underaktivering

Kontroll og unngåelse

Lav psykologisk fleksibilitet/
Psykologisk rigiditet





Traumefokusert ACT

- Fire steg:
 - Begynnelse av behandling
 - Leve i nuet
 - Helbredelse av fortiden
 - Bygge fremtiden



ACT forskning på traumer

- Få studier – fortsatt i oppstart
- Det er gjort 3 RCT og noen studier uten kontrollgruppe.
- RCT Boals & Murrell, 2016:
 - N=63
 - 4 ukentlige sesjoner. Signifikant bedring pre/post (favør ACT sammenlignet med CBT) PTSD symptomer, depresjon og “kobling” til traumatisk hendelse.
- RCT Lang et al., 2017:
 - N=160
 - 12 sesjoner. Like gode endringer pre-post sammenlignet med Personsentrert terapi.
- RCT Muscara et al, 2020:
 - N=81 (sammenlignet med venteliste)
 - 5 sesjoner, og en booster sesjon 3 uker senere
 - ACT significant bedre
- Ikke kontrollerte studier viser lovende resultater

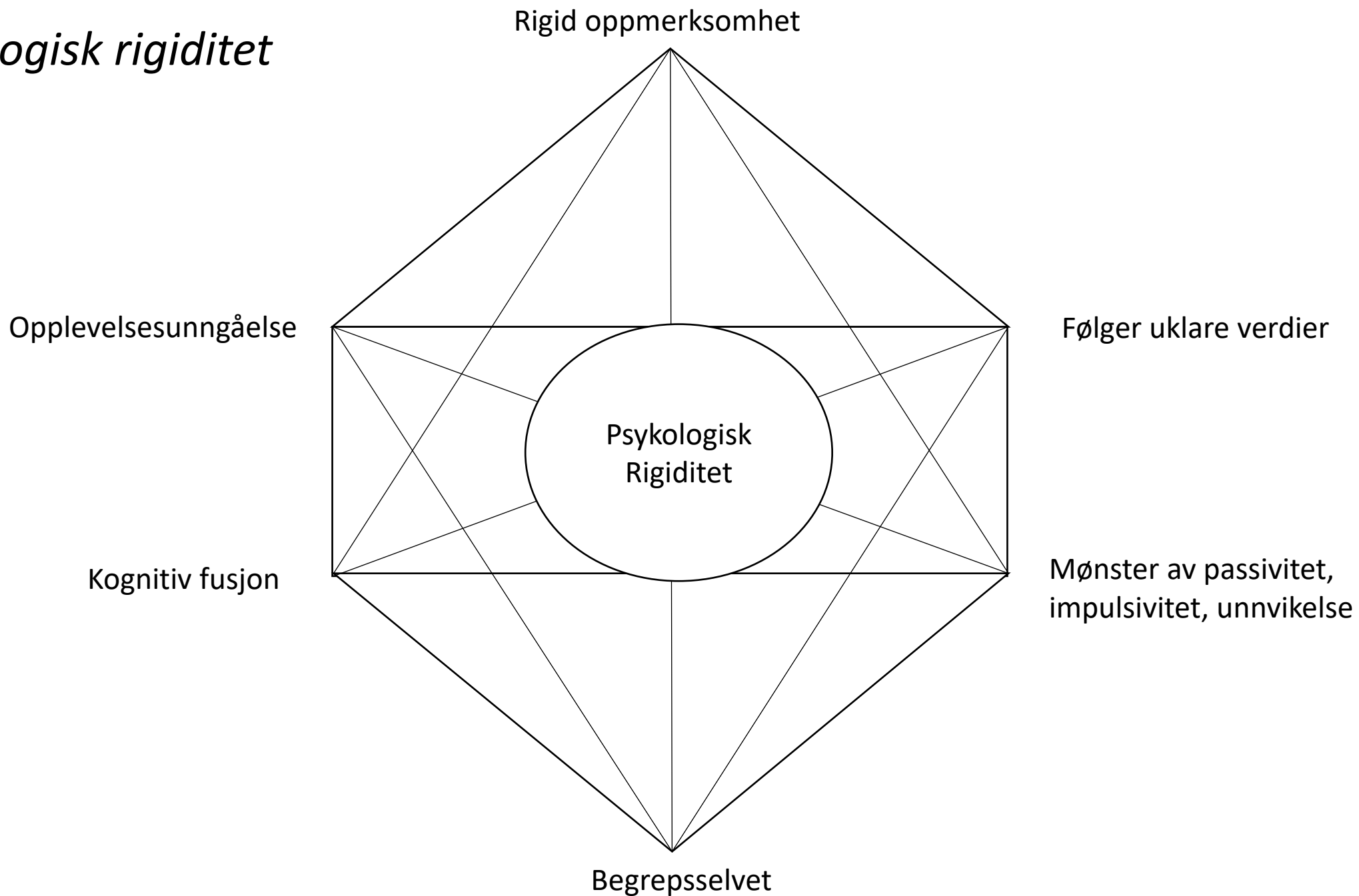
Psykologisk fleksibilitet



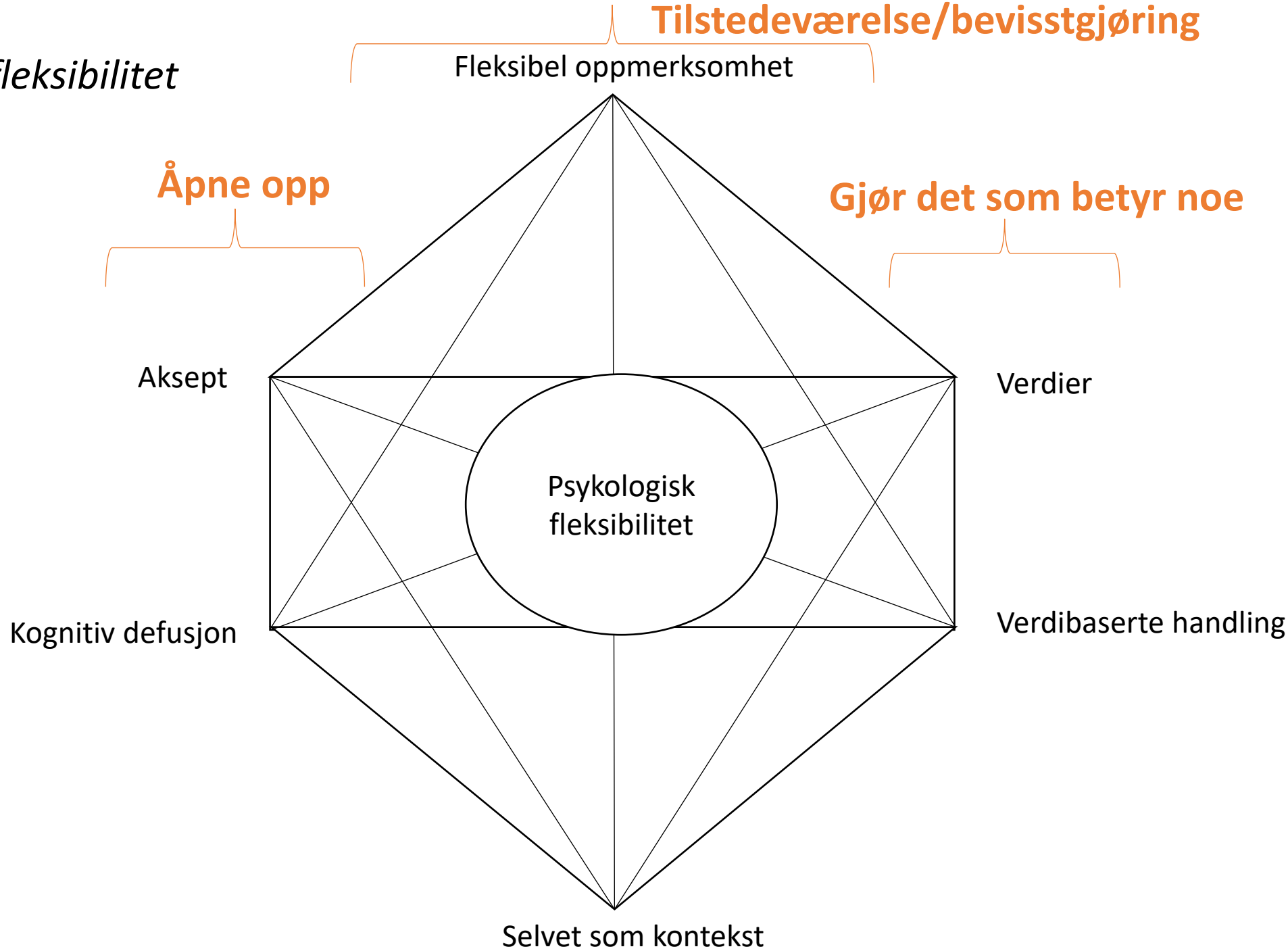
Psykologisk rigiditet



Psykologisk rigiditet



Psykologisk fleksibilitet



Grunnprinsipper

- Komme seg ut av en vante måten å fortelle om sine opplevelser og historier
- Bruk av metaforer
- Navngi
- Erfaringsbaserte øvelser
- Bruke kroppen; bevege seg og anvende sansene



"You know, we're just not reaching that guy."

A close-up photograph of two hands gently cupping each other, with the text "Hender som tanker" overlaid in white. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers slightly curled. The background is dark and out of focus, emphasizing the hands. A thin white horizontal line is positioned below the text.

Hender som tanker

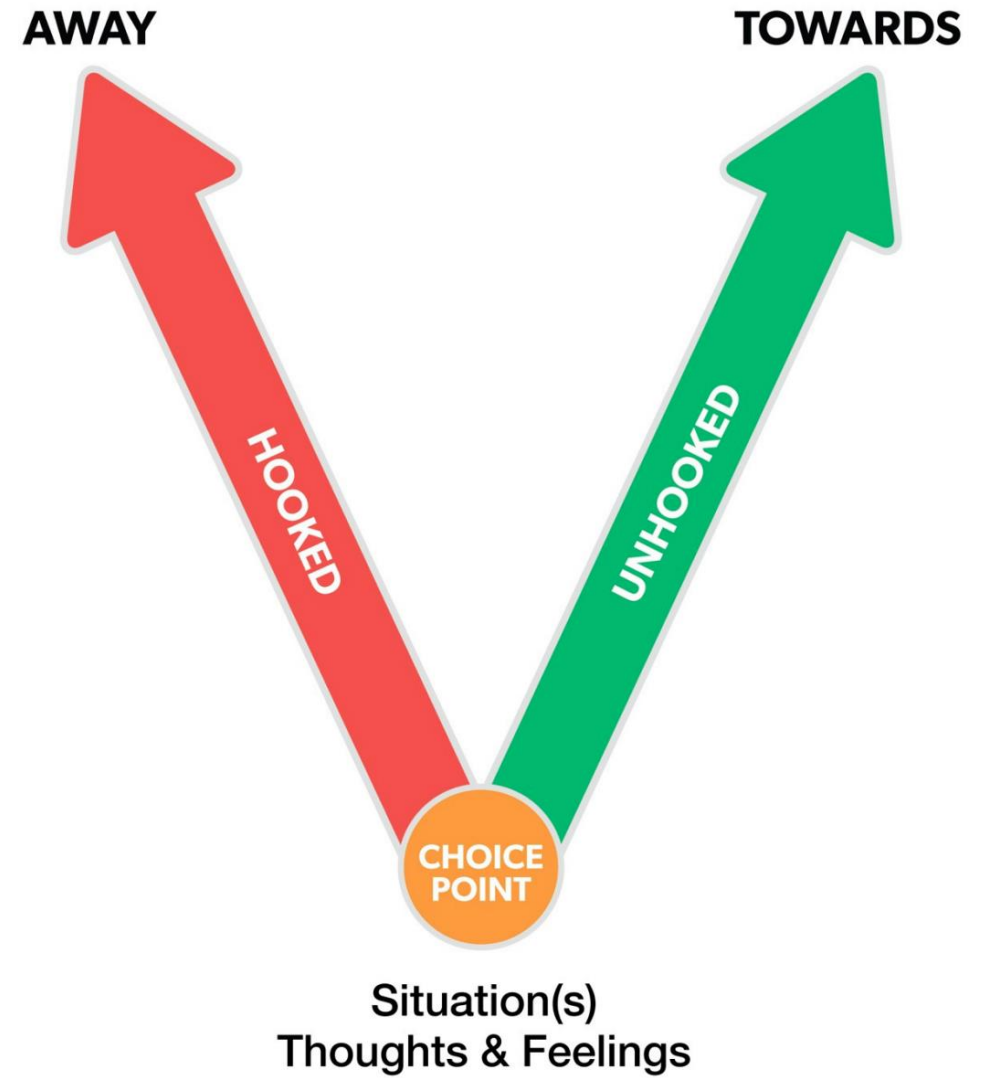
A wide-angle photograph of a coastal dune landscape. A wooden boardwalk, made of light-colored planks, starts in the foreground and curves gently to the right, leading into the distance. The landscape is covered in tall, green grasses and low-lying shrubs. In the background, there are rolling sand dunes with patches of exposed sand. The sky is overcast with soft, grey clouds. The text "Steg 1. Begynnelse av behandling" and "Oppstart og kartlegging" is overlaid in white, sans-serif font on the middle of the image.

Steg 1. Begynnelse av behandling

Oppstart og kartlegging



Choice point



Det autonome nervesystemet

- Det sympatiske nervesystemet
 - Aktiveres når vi oppdager fare – «Fight/flight/freeze»
- Det parasympatiske nervesystemet
 - Roer og bremser, men også sentral når en trussel/fare blir stor.
 - Polyvagal teorien har vært sentral i forståelsen av det parasympatiske nervesystemet.

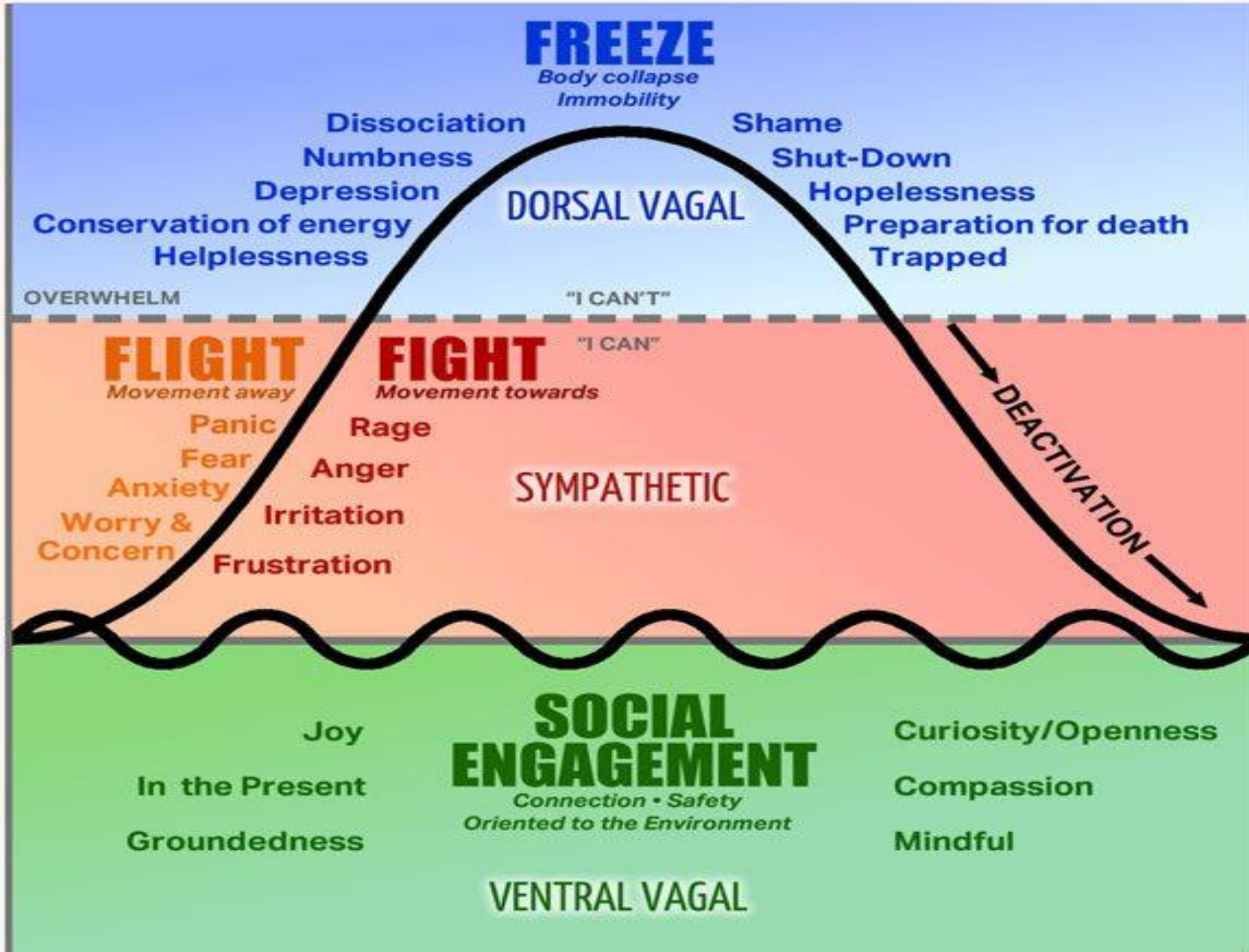


Polyvagal teorien (Porges, 2011)

- Banebrytende – En utvidet forståelse av hvordan trygghet og fare oppfattelse i pattedyr.
- Vagusnerven
 - Den ventrale grenen («den sosiale vagus»)
 - Ingen fare eller trussel
 - Hvile og fordøyelse. Roe ned. Være sosial og knytte bånd.
 - Den dorsale grenen
 - Stor trussel og overveldende påkjenning
 - «Livløs» i farefulle situasjoner. Kollaps.
 - For å spare energi skrus mange psykologiske funksjoner seg av. Kroppen immobiliseres, blodtrykket faller, puls, åndedrett og muskeltonus dempes.
- Tre reaksjoner på trusler
 - ✓ Det sosiale engasjementssystemet
 - ✓ Kjemp/flykt
 - ✓ Kollaps



AROUSAL INCREASES



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
DORSAL VAGAL - EMERGENCY STATE

Increases

Fuel storage & insulin activity
Endorphins that help numb and raise the pain threshold.

Decreases

Heart Rate • Blood Pressure
Temperature • Muscle Tone
Facial Expressions • Eye Contact
Intonations • Awareness of the Human Voice • Social Behavior • Sexual Responses • Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

Blood Pressure • Heart Rate
Fuel Availability • Adrenaline
Oxygen circulation to vital organs
Blood Clotting • Pupil Size

Decreases

Fuel Storage • Insulin Activity
Digestion • Salvation
Relational Ability
Immune Response

PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
VENTRAL VAGAL

Increases

Digestion • Intestinal Motility
Resistance to Infection
Immune Response
Rest and Recuperation
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear)
Ability to Relate and Connect

Decreases

Defensive Responses

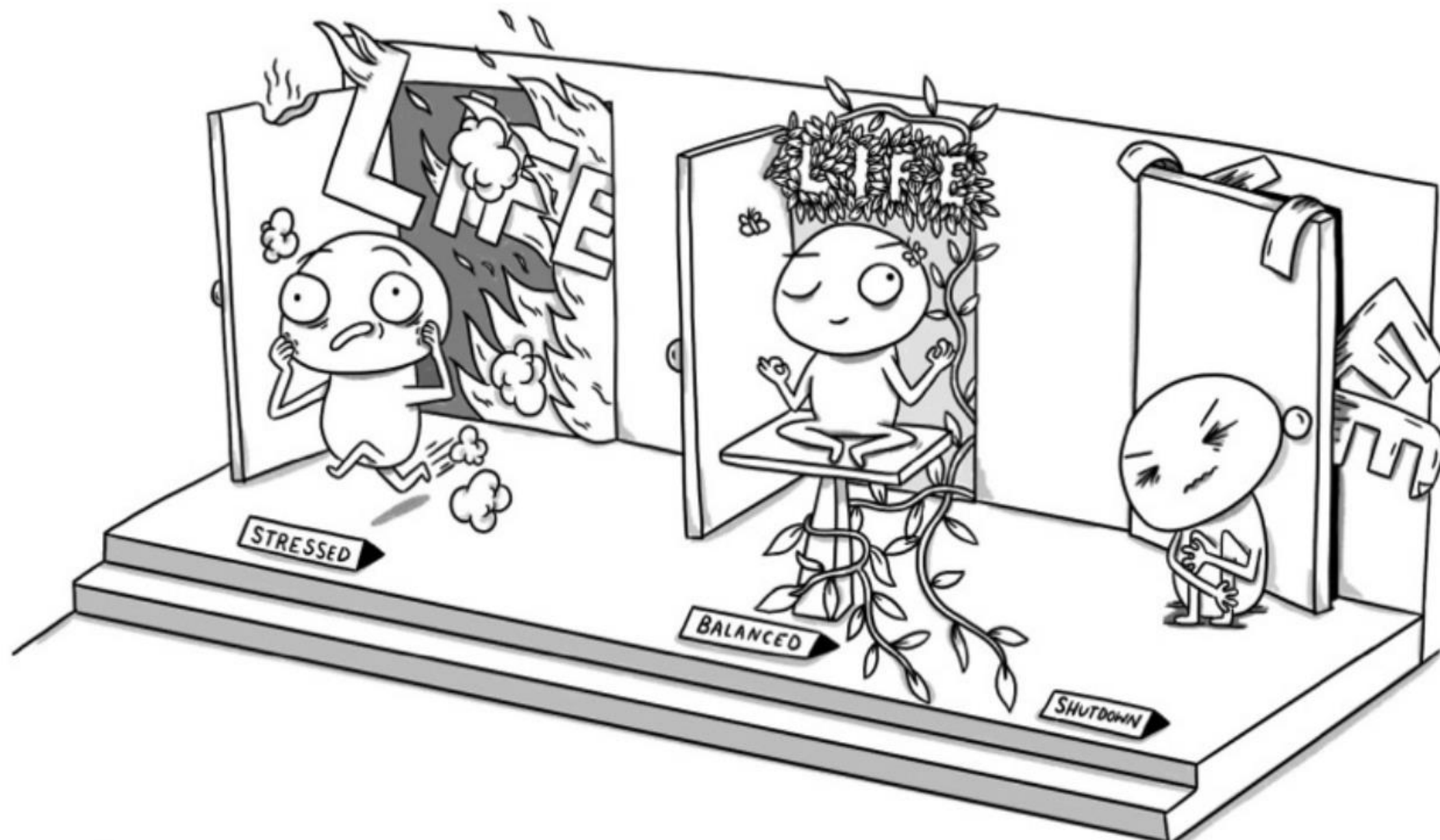
A dark, weathered anchor lies on a sandy beach. The anchor has three flukes and a shank. A chain is attached to the crown of the anchor and extends towards the right side of the frame. The background shows the ocean with gentle waves washing onto the shore. The overall tone is calm and contemplative.

Anerkjenn din indre verden

Koble deg til din kropp

Engasjer deg i det du gjør

Kaste anker



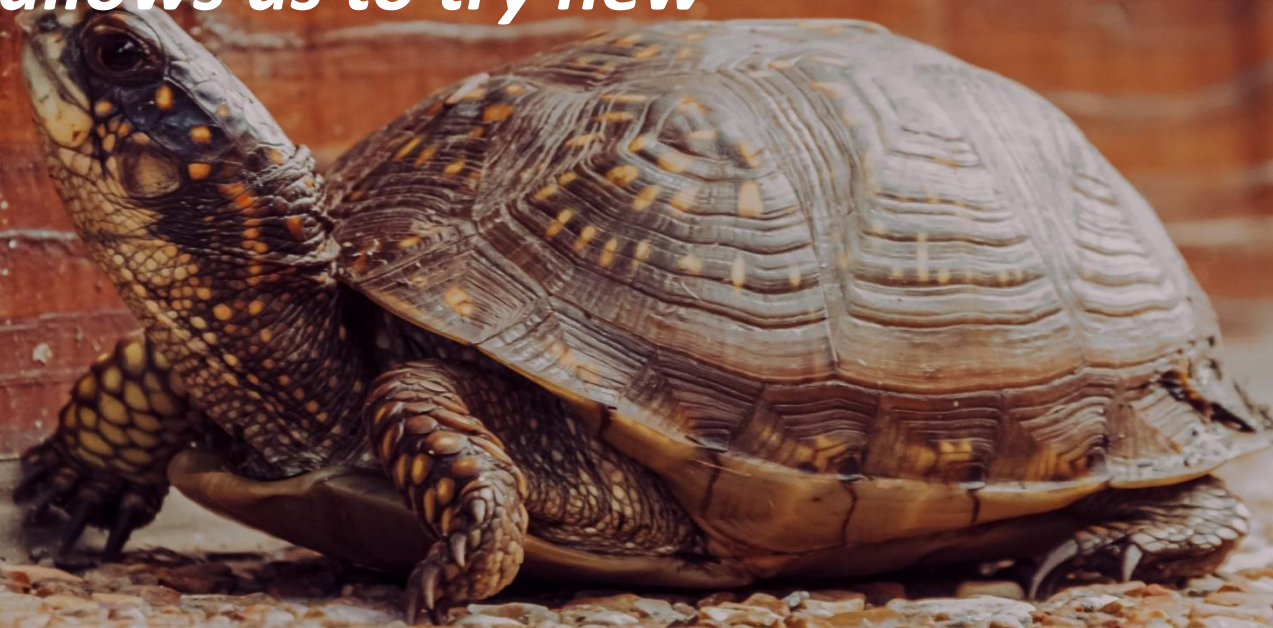
NOTICE WHEN YOU ARE OUT OF BALANCE AND PRACTICE TAKING YOUR BODY HOME.

©www.dnav.international

*“Stress narrows our repertoire to past
learned behaviours*

*Slowing down — our body, mind, and
responses — allows us to try new
behaviours”*

Louise Hayes



2. Leve i nuet

- Sentralte prosesser:
 - Frakoble tanker (defusjonere)
 - Aksept og selvmedfølelse
 - Verdier og verdibaserte handlinger
 - Selv-ivaretagende handlinger



Kreativ
håpløshet

~~HOPELESS~~

Aksept



Frakoble seg tanker

- Pasient: «Jeg er alltid.....»
- Terapeut: «Du har tanken om at.....»
- «Jeg er»
- «Jeg har tanken om at»
- «Jeg legger merke til at jeg har tanken om at.....»
- Kan også gjøres i «fysisk form»
- Metaforer
- Skape en ny kontekst for tanken - ordlek



Regelstyrt atferd



«Prøving og feiling» læring

- Grunnlaget for fleksibilitet.
- Gi plass til å være litt ukomfortabel.
- Være oppmerksom på våre egne regler
- Målet er at pasienter skal være «selvstendige» og fleksible





Utforskning av verdier

- Starte i det små – interesser/ferdigheter/erfaringer nåværende og tidligere.
- Utvide og skape ordene
- I kontakten med det smertefulle kan man også få en kunnskap om det verdifulle.
- Gi det eksplisitt plass i livet.
- Trening







- Verdibaserte handlinger tapper ikke energi, men tilføyer derimot mer av det



Virker det du gjør?

- Ikke bra eller dårlig
- Være oppmerksom på endrende forhold og å respondere på våre erfaringer på måter som er sensitive for konteksten.
- Knyttet opp mot verdier eller ønskede resultater på lang sikt.

Selv- ivaretagende handler



The background is a soft-focus photograph of a desk. In the center, there is a small white pot with a plant that has long, thin, dark green leaves. To its right, another white pot contains a plant with thick, green, rounded leaves. In the foreground, a white notebook is open, and a pen with a light-colored body and a dark tip is visible. The overall lighting is warm and natural, creating a calm and focused atmosphere.

Steg 3. Helbredelse av fortiden

1. Støtte til den yngre versjonen av deg
2. Eksponering av minner
3. Sorg og tilgivelse



Steg 4. Bygge fremtiden

A photograph of four children jumping in a grassy forest to catch a yellow ball. The children are wearing blue, green, and red clothing. The background is a misty forest with many trees.

Takk for oppmerksomheten!

Kontakt:
tom.ostergaard@sshf.no