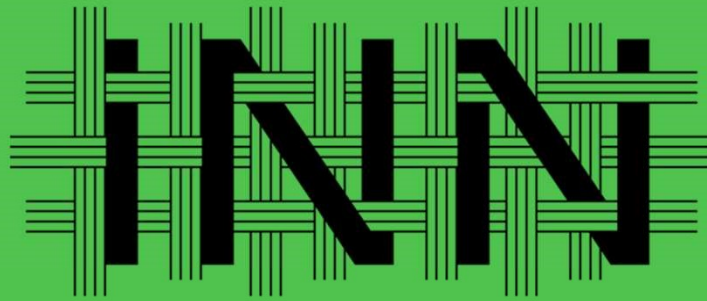
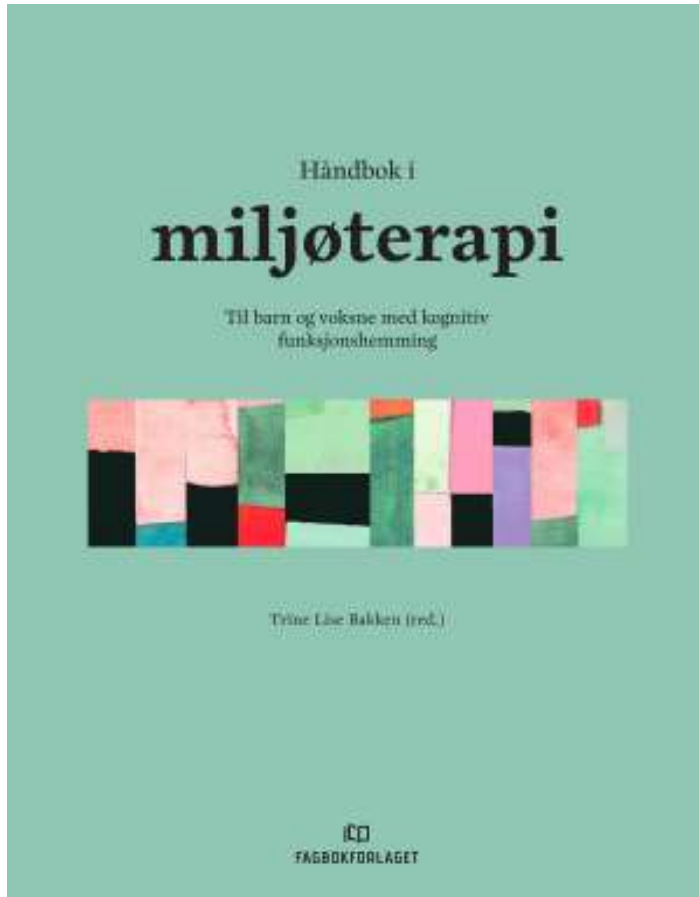


ecura



**Høgskolen
i Innlandet**

Kjetil Viken
Førstelektor

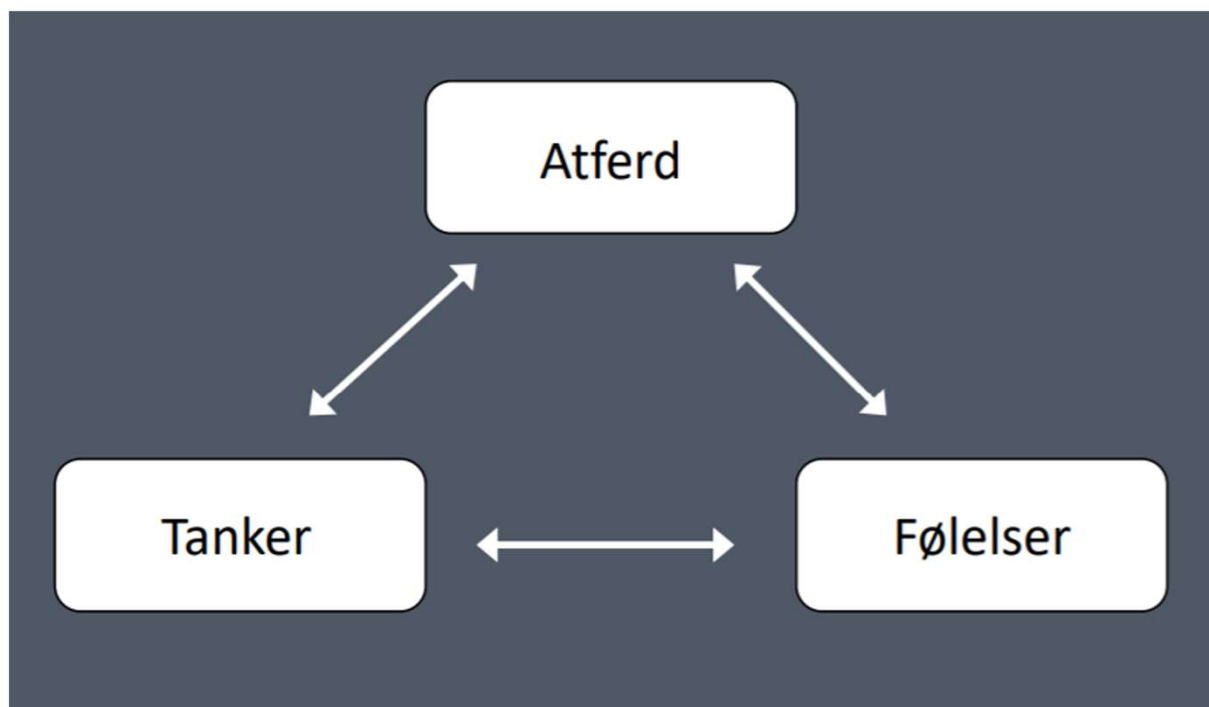


Atferdsanalyse i psykisk helsearbeid

**Kjetil Viken
Martin Myhre**



Hva påvirker hva?



Det atferdsanalytiske paradigmet er tydelig på at atferd ikke stammer fra / kommer fra tankene eller følelsene.

Følelser, tanker og atferd er derimot en del av en og samme «kjede av hendelser»

Stress- sårbarhetsmodeller



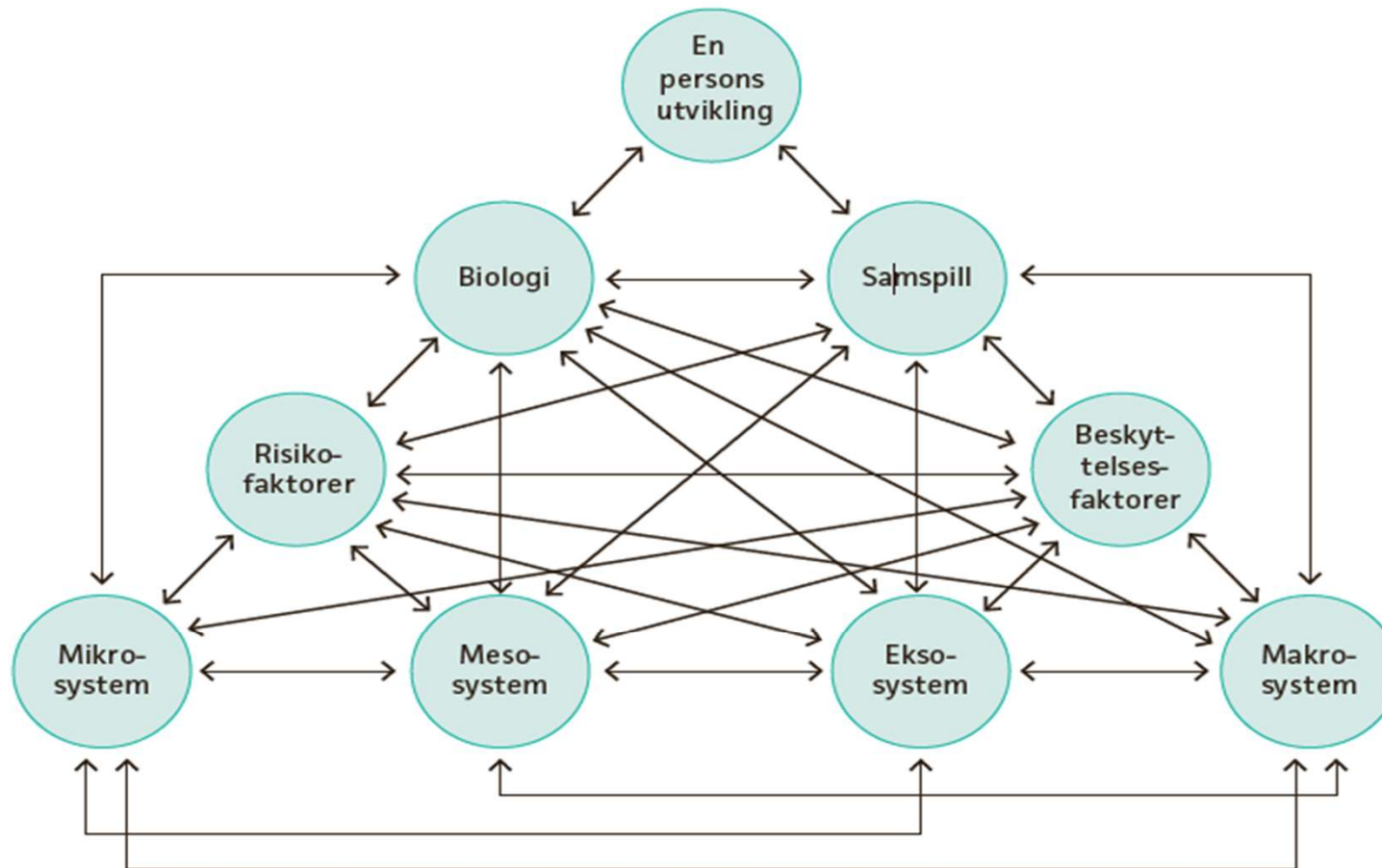
Kan ikke påvirkes

Medfødte disposisjoner



Livserfaringer

Kan påvirkes



Figur 7.1 Modell av transaksjonelt samspill mellom en persons medfødte biologi, risiko- og beskyttelsesfaktorer og ulike arenaer. Modellen er hentet fra Kvello (2015).



Psykisk helse forstås innenfor en atferdsanalytisk forståelsesmodell som samspill mellom personen og omgivelsene. En ren organisk forståelse av psykiske helseplager som for eksempel depresjon, angst og avhengighet vil rette forklaringen til slik uhelse mot at det er kjemisk ubalanse i kroppen som forårsaker tilstanden. I en slik forståelsesmodell vil behandlingen rettes mot å endre kjemisk balanse slik at den blir normal og helseplagen forsvinner. Dette er en forenkling av psykiske helseplager. *Å*

Hvor komplisert skal psykisk helsearbeid gjøres da?

Fokus på atferd

Sentralt element er sammenhengen mellom det som skjer utenfor personen, det som skjer inne i personen og den atferden som framvises

Funksjonelle analyser av atferd



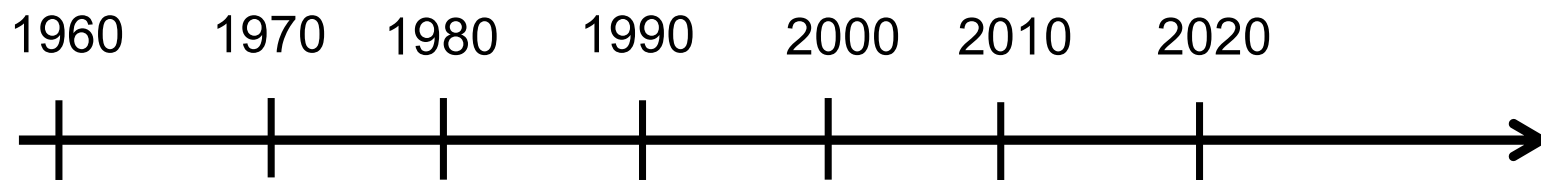
Funksjonelle analyser av atferd

- Funksjonelle analyser av atferd som i stor grad inkluderer tanker og følelser som en del av det som analyseres.
- Språket ansees å ha en grunnleggende viktig funksjon for hvorfor vi gjør som vi gjør.
- Språk, tanker og følelser sees i sammenheng med hvordan de påvirkes av – og virker på – omgivelsene.

Tredje generasjons atferdsanalyse

*Den delen av atferdsanalysen som er rettet mot behandling av psykiske helseplager har utgangspunkt i det som refereres til som **tredje generasjon av atferdsanalyse**. Denne delen av atferdsanalysen bruker ofte betegnelsen kontekstuell atferdsvitenskap (Contextual Behavioral Science, forkortet til CBS), eller funksjonell kontekstualisme. Funksjonell kontekstualisme representerer en **pragmatisk** filosofisk forståelse av menneskets atferd hvor **handlinger forstås som et gjennomgående samspill mellom individet og omgivelsene** (Steven C. Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)*





Atferdsanalyse
Atferdsterapi



KOGNITIV atferdsterapi
kognitiv ATFERDsterapi



Mindfulness basert
atferdsterapi



Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.

Eksempler på tredje generasjons atferdsanalyse

- **Acceptance and Commitment Therapy** (ACT; S. C. Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)
- **Dialectical Behavior Therapy** (DBT; Linehan, 1993)
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy** (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2013)
- **Meta-kognitive tilnærminger** (Wells, 2000)

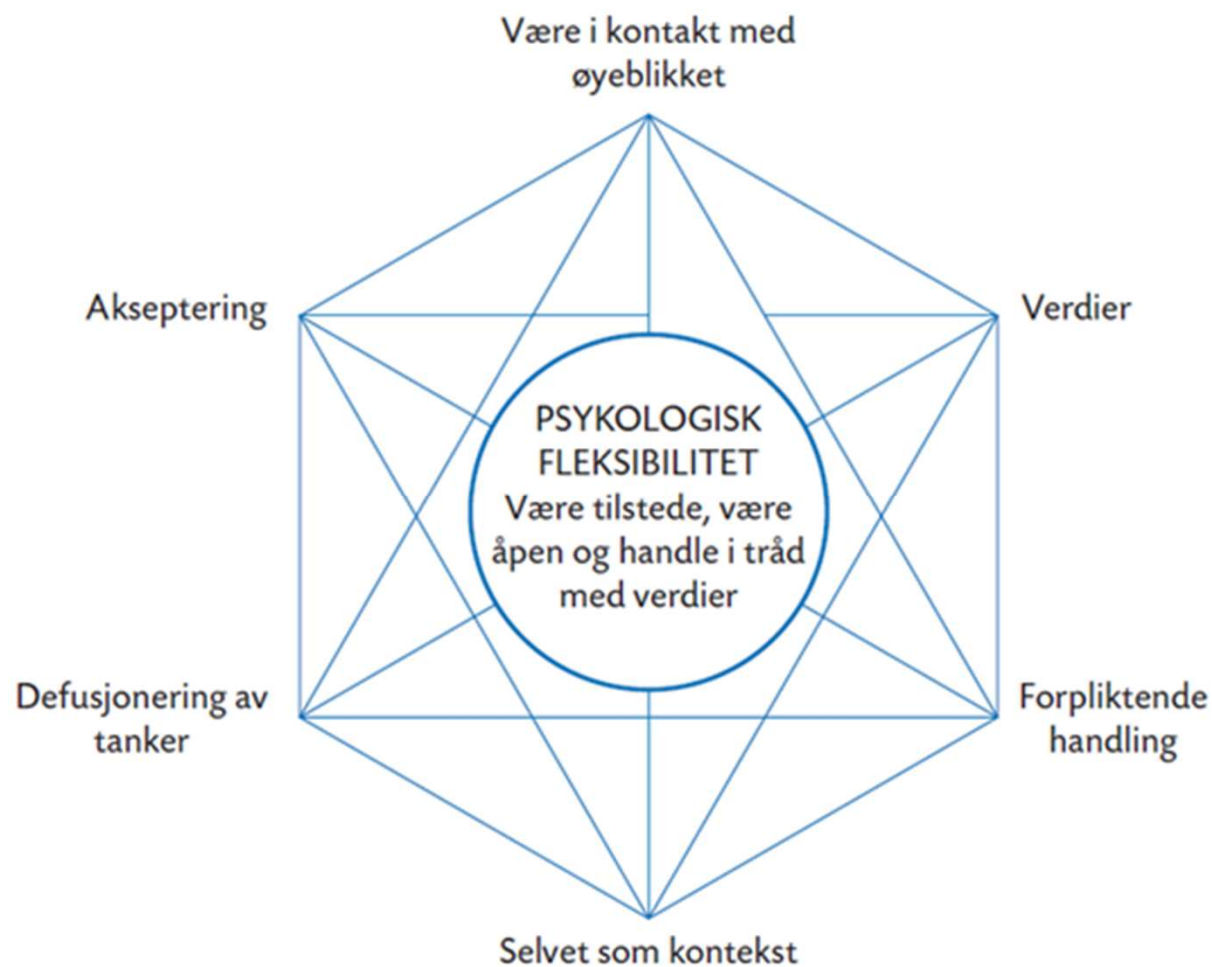
Grunnleggende for en atferdsanalytisk behandling av psykiske helseplager er at også følelser og tanker er en viktig del av funksjonelle analyser av atferd. Sammenhengen mellom indre og ytre atferd blir dermed sentral.

Samtale blir åpenbart en sentral del i behandlingen.

MEN, kun som en nødvendig, men ikke tilstrekkelig komponent







Aksept- og forpliktelsesterapi (ACT)



Høgskolen
i Innlandet

Psykologisk fleksibilitet

**Dreier seg om å være til stede i nuet,
åpne opp for det som skal oppleves og
gjøre det som er viktig for ens egne
verdier**



Mindfulness

- Rot i buddhistisk Vipassana meditasjon
- Oppmerksomt nærvær
- Handler om å bringe oppmerksomheten mot det man opplever her og nå, på en aksepterende og ikke-dømmende måte
- Motpolen er en problemløsende tilnærming som er vanlig i vestlig kultur
- Aksept, defusjon, kontakt med det nåværende øyeblikk og selvet som kontekst er en atferdsorientert operasjonalisering av mindfulness
- Mindfulness er *ferdigheter* som kan læres som all annen atferd



what is acceptance?



IT'S RAINING

**i don't like rain.
i wish it wasn't raining.
my day would be better
if it wasn't raining. my day is
ruined. every day is like this.
it's always like this. why does
it always rain when all i want is
for it to be sunny?**



IT'S RAINING

yup.



Kognitiv fusjonering

- Kognitiv fusjonering skjer når tanker og følelser gir en opplevelse av å «være virkeligheten»
- Man kan «bli stygg» av å fusjonere seg med tanken om at man «er stygg»
- Innebærer ofte at man blir lite sensitiv for andre impulser som f.eks indikerer at man faktisk ikke «er stygg»

Unngåelse av opplevelser



Det blir kritisk når man henger seg opp i og får et rigid forhold til egne tanker og opplevelser OG når man i tillegg tilegner seg strategier for å unngå slike vanskelige opplevelser.