

Hugræn atferlismeðferð við áfengis- og vímuefnavanda

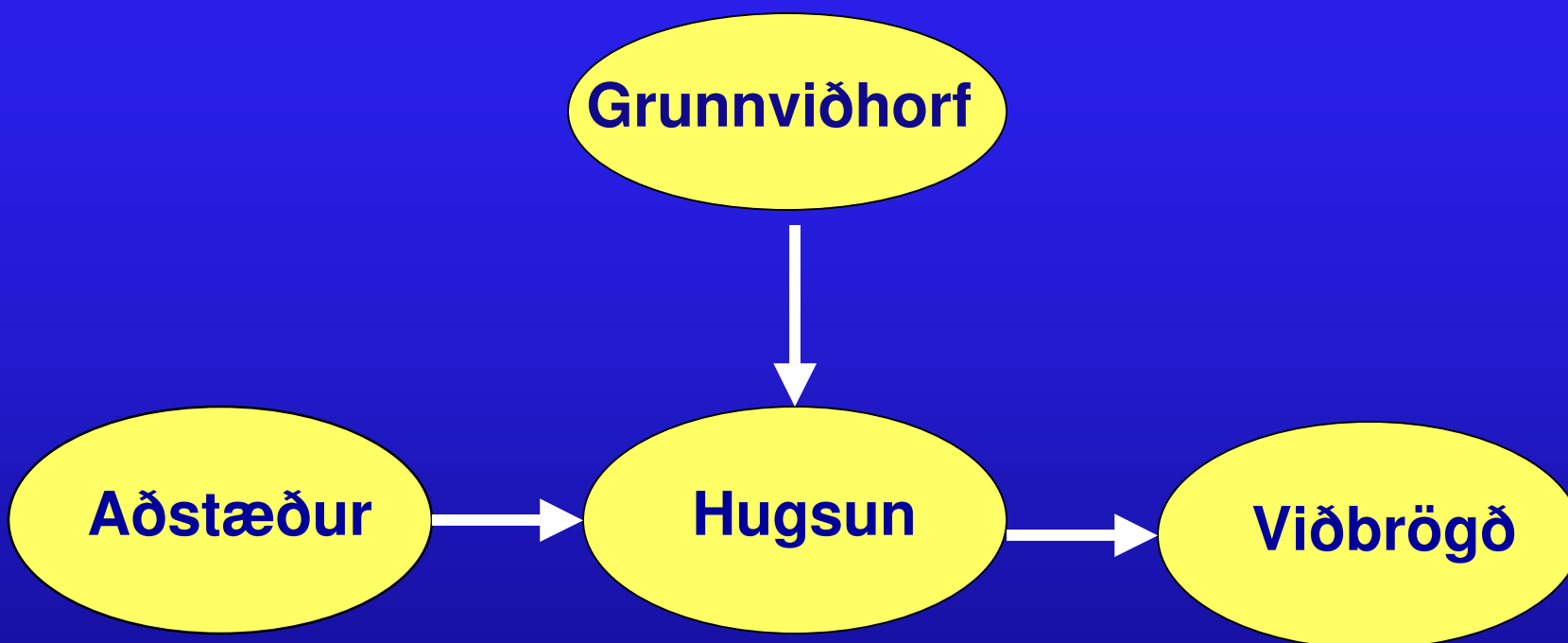
Ása Guðmundsdóttir, sálfræðingur
Landspítala-háskólasjúkrahúsi

Nokkur orð um hugræna atferlismeðferð (HAM)

- Upphafismaður HAM er Aaron T. Beck
 - Þróuð sem meðferð við þunglyndi uppúr 1960
 - Meginmarkmið var að búa til kerfisbundna og sálfræðimeðferð til að hjálpa fólki með núverandi vandamál
- Fjöldi rannsókna á gagnsemi liggur fyrir
 - Þunglyndi , kvíði, lágt sjálfsmat, átröskun og áfengis- og vímuefnavandi



Hugsun ræður líðan okkar



Aðstæður
Atvik
Hegðun
annarra
Hegðun mín
Hugleiðingar

Mat - Túlkun

**Tilfinning /
Líðan
Hegðun
Líkamlegt**



Breytt hugmyndafræði

- Vorið 2004 var ákveðið að breyta áfengis- og vímuefnameðferð á Landspítala-háskólasjúkrahúsi úr 12-spora meðferð í meðferð sem byggði á hugrænni atferlismeðferð



Breytt hugmyndafræði

■ Ástæður

- Stefna í sálrænni meðferð á geðsviði LSH er HAM
- Rannsóknahæmildir fyrir árangri
- Mikið framboð af 12-spora meðferð á Íslandi
- Sömu grunnaðferðir notaðar við ólík vandamál, þriðjungur þeirra sem leita eftir meðferð hafa aðrar geðgreiningar
- Aðgengilegt fyrir fagfólk að nálgast þjálfun og fræðslu



Önnur vandamál

- þunglyndi
- kvíði
- persónuleikaröskun
- Átröskun
- áföll, misnotkun
- aðsteðjandi vandi
- lágt sjálfsmat



Dagdeildin Teigur

Geðdeild v/Hringbraut

- Fyrir fólk eldra en 18 ára með áfengis –og vímuefnavanda
- 6 vikna dagmeðferð

Tilvísanir

- Göngudeild áfengis
- Matsviðtöl við áfengisráðgjafa
 - Hægt að hringja og panta tíma
- Tilvísanir frá meðferðaraðilum



Meðferðin í dag

- Hópmeðferð, sem byggir annars vegar á hvetjandi samtalsmeðferð (*Motivational Interviewing, Miller & Rollnick*) og hins vegar á hugrænni atferlismeðferð Beck's við áfengis- og vímuefna misnotuð
- Reynt er að einstaklingsmiða meðferðina
 - Meðferðaráætlun fyrir hvern einstakling
 - Stefnt að því að mæta hverjum einstaklingi þar sem hann er staddur



Verkefni fyrstu tvær vikur í meðferð

- Hver er vandinn?
 - Skjólstæðingar byrja að kortleggja vanda sinn
- Hættusvæði og kveikjur
- Kostir og gallar neyslu og bindindis
 - Skoða m.a. félagslegar, tilfinningalegar og líkamlegar afleiðingar neyslu
 - togstreitan
- Lífstíll
- Markmið
 - Hvað vil ég? Hvað langar mig? Hverjir eru styrkleikar mínir og veikleikar?
- Auk þessa eru fyrirlestrar og fræðsla



Verkefni á vikum 3-6

- „Mér líður eins og ég hugsa“ HAM
 - Tengsl hugsana og tilfinninga (fíknar)
 - Vítahringur ánetjunar – hvar má grípa inn í?
 - Hugsanir teknar til endurskoðunar
 - Viðbrögð við löngun eða fíkn – úrræði
 - Hvernig er hægt að forðast föll?

– Mest unnið með hugsanaskrár



Verkefni á vikum 3-6

- Heilsuhættir og slökun
 - Lífstíll og slökunaræfingar
- Markmiðssetning
 - Búa til verkefnalista
 - Forgangsraða verkefnum
 - Búta verkefni niður í smærri skref
 - Hefjast handa
- Sjálfstyrking
 - Þjálfun í að standa með sér og setja öðrum mörk

Auk þessa eru fyrirlestrar og fræðsla



Hver er reynslan?

- Búið að reka þessa meðferð í rúmt ár
- Enn er verið að þróa innihaldið
- Sjúklingar mjög ánægðir með meðferðina

