



SMART
Utbildningscentrum

Historik och utveckling

Första vågen – Beteendet i fokus (1920) } **Våg ett och två**
Andra vågen – Tankarna i fokus (1970) } Blir KBT
 (1980)

Tredje vågen – Känslor och österländsk filosofi möter västerländsk psykoterapi (1990)

Fjärde vågen – Känslor, empati, allians och terapirelation, biologi och hjärna (2016)

SMART
Utbildningscentrum

Tredje vågen

Psykiska störningar har sin grund i patientens kamp för att undvika obehagliga inre upplevelser, tankar och känslor.

Problem definieras som kontrollproblem – att patienten kontrollerar för mycket och kontrollerar sånt som kanske inte går kontrollera.

SMART

Utbildningscentrum

Tredje vågen

Patienten behöver lära sig att både kontrollera och släppa kontrollen av det som pågår i det inre.

Att stå ut med inre obehag utan att agera dysfunktionellt.

Förmågan att vara i nuet (mindfulness) och förmåga att acceptera blir viktiga inslag i behandlingen.

SMART

Utbildningscentrum

Tredje vågen

- Hur mycket *kan* vi förändra?
- Vad kännetecknar ett psykiskt friskt liv?
- Är det sjukt och stört att tänka negativt?
- Kan vi leva med att vårt tänkande inte alltid går att påverka?
- Kan vi stå ut med att känslor inte alltid går att få bort eller förändra?
- Går det att leva meningsfullt och samtidigt uppleva psykisk smärta?

SMART

Utbildningscentrum

Tredje vågen

Dialektisk Beteendeterapi, DBT

Baseras på inlärningsteori, kognitiv teori, medveten närvaro och acceptans.

Känsloreglering, att hantera relationer, färdighetsträning.

SMART

Utbildningscentrum

Tredje vågen

Mindfulnessbased Stress Reduction, MBSR

Baseras på den österländska meditationskonsten - främst medveten närvaro och yoga.

Observera symptom utan att värdera eller minska dem.
Tankar är tankar – inte nödvändigtvis sanna.

SMART

Utbildningscentrum

Tredje vågen

Acceptance Commitment Therapy, ACT

Baseras på behaviorism (Relational Frame Theory, RFT).

Metaforer, kognitiv defusion - ”avspråka”.

SMART

Utbildningscentrum

Fjärde vågen

Fokus på känslors betydelse (affekt, emotion och känsla),
såväl inom klienten som mellan behandlare och klient.
Betydelsen av allians och empati i behandling.

Motivation – känslor som drivkraft

Självmekänsla – självmhändertagande

Sårbarhetsfaktorer ←→ Skyddande faktorer (salutogenes)

SMART
Utbildningscentrum

Fjärde vågen

Att arbeta med känslor;

- Undervisa om...(psykoedukation)
- Tala om...
- Aktivera...
- Hantera...
- Bearbeta...

SMART
Utbildningscentrum

Fjärde vågen

Behandling för att lära sig förstå, hantera och förändra känslor.

- *Emotion Focused Therapy, EFT*
- *Prolonged Exposure, PE*
- *Compassion Focused Therapy, CFT*
- *Unified Protocol, UP*



SMART
Utbildningscentrum

Emotioner

*Alla vet vad en känsla är,
tills man ber dem om en definition*

Fehr och Russel

SMART
Utbildningscentrum

Känslor kan definieras utifrån tre olika
reaktionssystem...

1. Kroppsligt/fysiologiskt
2. Verbalt/kognitivt
3. Beteende/handling

...kan hänga ihop, men behöver inte göra det.

SMART
Utbildningscentrum

Keith Oatly

En känsla orsakas av en händelse som värderas som viktig.

Kärnan i känslan är beredskapen att agera.

Känslotillståndet kan leda till kroppsförändringar,
språklig aktivitet och kroppsligt uttryck

SMART
Utbildningscentrum

Sex basala emotioner enligt Ekman

Glädje	Förvåning
Rädsla	Ledsnad
Ilska	Avsky
















