


Känslor i psykoterapi:

Beteendeaktivering med tillägg av
emotionsfokuserade
interventioner

Hanna Sahlin, Sigrid Salomonsson & Unn Gustafsson
Med dr, leg psykolog
Kompetenscentrum för Psykoterapi

1



Bakgrund

- Depression vanligt förekommande inom primärvården
 - 17% livstid, 7% punktprevalens (Kessler et al., 2005)
 - Svenska siffror: 36% kvinnor, 23% män livstid (Socialstyrelsen, 2019)
- KBT mindre effektivt vid depression än vid ångestsyndrom
 - Non-responders
 - Återfall (Cuijpers et al., 2020)
- Beteendeaktivering (Lejuez et al., 2011) effektiv behandling vid depression inom primärvården
 - Kan upplevas invaliderande

2

Beteendeaktivering BATD-R (Lejuez et al., 2011)

- Fokuserar på att bryta undvikanden
- Fokuserar på värderad riktning

Formulär 1 Daglig aktivitetsregistrering

Måndag V ____

Tid	Aktivitet	Hur roligt? (0-10)	Hur viktig? (0-10)
5-6			
6-7			
7-8			
8-9			
9-10			
10-11			

3

Emotionsfokuserade interventioner vid KBT

- KBT fokuserar sällan explicit på att bryta känslomässigt undvikande eller öka känslomässig medvetenhet
 - Naturlig konsekvens av interventionerna
- Däremot tycks deprimerade använda många maladaptiva strategier för att reglera känslor
 - Ruminering/ältande, undantryckande
- Och färre adaptiva
 - Acceptans, problemlösning, kognitiv omstrukturering, labeling, tillåta, självtröst
- Lägre grad av känslomässig medvetenhet
 - Visted et al., 2018, Pascual-Leone & Greenberg, 2007

4

Emotionsfokuserade interventioner vid depression

- Detta har adresserats av forskare
 - *Exponering* för känslor kan utgöra effektiva interventioner vid behandling av just depression (Foa et al., 2006; Hayes, 2015; Barlow et al., 2016).
 - Tillägg av *känsloregleringsfärdigheter* till sedvanlig behandling (Berking et al., 2013)
 - Emotionsfokuserad terapi (EFT) för depression (Greenberg & Watson, 2006) innefattar emotional processing – en typ av exponering.

5

Emotionsfokuserad terapi, EFT

- Känslor som informationsbärare
- Primära och sekundära och maladaptiva känslor
 - Typiska depressionssymptom – som överväldigande hopplöshet
- "Svåra" känslor som undviks och sekundära känslor behöver aktiveras i terapirummet
- Produktiv emotionell bearbetning innefattar patientens meningsskapande; alltså hennes egen förståelse för sina nya, mer adaptiva erfarenheter såsom de uttrycks i till exempel självvärdering
 - Pascual-Leone & Greenberg, 2007; Greenberg & Watson, 2006; Pascual-Leone, 2017

6

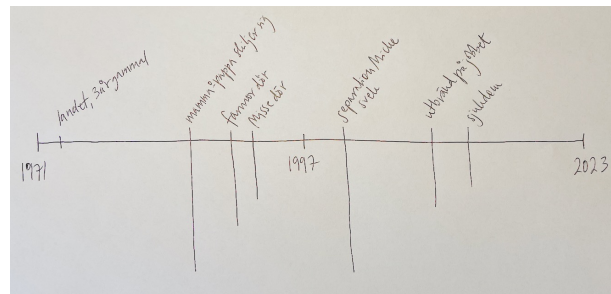
Emotionsfokuserade interventioner i EFT

- Aktivering av specifika känslor sker i en dialog med behandlaren
 - tom stol-dialog
 - skriftliga uppgifter → kontakt med känsloladdade minnen
 - uppmärksamma kroppsliga sensationer
 - adressera patientens naturliga behov – vad behöver du just nu?
- Förändra känslor med känslor
 - Gå från primära/sekundära maladaptiva till primära adaptiva
- Emotionsfokuserade interventioner och exponering för känslor i olika terapiformer antas kunna understödja emotionell bearbetning, som är en hälsofrämjande förändringsprocess

7

Livslinjen

- Komma i kontakt med känsloladdade minnen



8

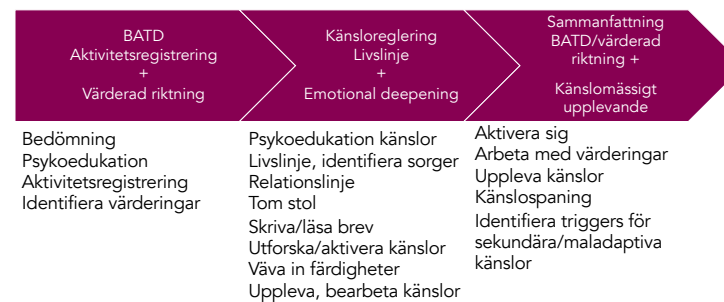
Evidens för emotionsfokuserade interventioner

- EFT har i ett flertal studier visat på god och långvarig effekt, men inte nödvändigtvis starkare än KBT vid depression
- Har vävts in i flera KBT-protokoll
 - Exponeringsbaserad behandling vid depression, EBCT (Hayes, 2015).
 - EBCT-R (Grosse Holtforth et al., 2019).
 - Unified Protocol (Barlow et al., 2017)
 - Dialektisk beteendeterapi (Linehan, 1993)
 - Emotion Regulation Group Therapy (Gratz & Gunderson 2006)
 - CBT-ERT (Berking et al., 2013)
 - Psykologisk terapi (Caspar et al., 2022)

9

Beteendeaktivering med emotionsfokuserade interventioner (Salomonsson & Sahlin)

- En strukturerad men processbaserad behandlingsform (Hofmann & Hayes, 2019).



10

Förevarande studie, en kvalitativ intervjustudie

- Liljeholmens vårdcentral, 2020-2022
- 6 deltagare, 2 män, 4 kvinnor
- 27-44 år, M 35.5 år
- Alla sysselsatta
- Primär diagnos depression
 - 4 Generaliserat ångestsyndrom
- Erhållit 12-30 sessioner av BATD+emotionsfokuserade interventioner
- Intervjuas 1-18 månader efter avslutad behandling

11


Tematisk analys, Braun & Clarke, 2006; 2022

- Transkribera data → utvinna koder → generera teman → revidera teman

Tabell 1. Exempel på semantisk och latent kodning

Citat	Semantisk kod	Latent kod
(...) nu är det en helt annan inte så kaotiskt längre med känslorna ((överlappande mm)) och mer begripligt och mer (.) å inte lika ja att jag måste skjuta ifrån mig på samma sätt (...)	Att förstå vad jag känner hjälper / gör skillnad	
(...) det va lätt å sätta upp en vägg men hon grävde verkligen djupt varje session så här för jag va så här 'jag e klar' efter jag grät typ två minuter 'nej men nu e ja klar' å sen höll hon ändå på å gråva i det å bygga å då börja ja gråta igen å va jag ju int' klar (hörbart leende) (...)	Emotionsfokuserat arbete tufft / arbetsamt / jobbigt	Behandlaren utmanar känslomässiga undvikanden

12

 Karolinska
Institutet


Hur upplever patienterna behandling med emotionsfokuserade intervjuer?

- 1. Hjälpsam på grund av emotionsfokus
- 1.1. I kontrast till tidigare behandlingserfarenhet
- 1.2. Bidrog till varaktig förändring
- 1.3. Idiosynkratisk anpassning

Jag har tidigare gått i KBT och det var väldigt ytligt, jag har nästan fått lite avsmak för den terapiformen för att jag tycker att man behandlar symptomen snarare än orsakerna (...) jag har mycket gamla erfarenheter som (...) kommer ut på konstiga sätt som (...) behöver bearbeta på ett ...

Ja men alltså det är ju precis allt det här kring känslorna och hur jag agerar kring dom som jag känner är en stor skillnad från före och efter (...) för att innan kunde jag vara så himla rädd för att bli ledsen eller arg vilket då resulterade i ångest men nu jobbar jag ju med att tillåta mig att bli ledsen och tillåta mig att bli arg, för att man får ju bli arg ((hörbart leende)), och då skapar det ju inte samma ångest (...)


13

 Karolinska
Institutet

Hur upplever patienterna beteendeaktiveringen?

- Tema 1: Meningsfullt (identifiera värderingar).
- Tema 2: Verksamt (monitorera aktiviteter).
- Tema 3: Initialt motstånd.
 - Initialt upplevt ett starkt känslomässigt motstånd mot den här slags behandlingsarbete. Det kan upplevas som överväldigande svårt att behöva föra bok över vad man gör, och dessutom utlösa självkritik och / eller en upplevelse av att livet är tomt och meningslöst.

14




Hur upplever patienterna det emotionella

- Tema 1: Som en process.
- Tema 2: Jobbigt.
- Tema 3: Innan behandlingen var mina känslor obegripliga.

Det var lite frustrerande för mig det här, därför att jag upplevde att det var en sån central del i behandlingen och då att jag inte upplevde att jag kom i kontakt med den typen av känslor, eller kände på det sättet som jag upplevde att målet var med övningen

(...) när jag är ledsen från ingenstans har jag inte förstätt varför, det är inte att jag gråter eller något utan (...) plötsligt [är det] bara en klump i magen och i stället för att bli ledsen blir jag mer frustrerad, jag går runt och har ångest i stället 'vafan varför känner jag så här, vad är det här och vad gör jag' och det blir förvirrat inuti (...)

15



Hur upplever patienterna det emotionsfokuserade arbetet?

- Undertema 3.1 Undvika.
 - En del patienter var explicita med att de inte vågat närma sig eller erfara dessa känslor. Andra beskrev snarare hur dessa känslor i stället upplevts via en sekundär känslomässig reaktion
- Undertema 3.2 Inte förmå uttrycka.
 - Detta innefattar både att inte kunna säga vad man känner för att man inte tycker sig veta det, och att inte våga artikulera vad man känner (...) patienter tidigare låtit andra människor överträda deras gränser

16

Hur upplever patienterna det emotionsfokuserade arbetet?

- Tema 4. Att förstå vad jag känner hjälper.
 - Dels beskrev patienterna hur förståelsen av vad man känner gör så att man inte överväldigas, förvirras eller lamsläs. Med andra ord: genom att förstå vad de känner förmår de nu reglera sina känslor.
 - Flera patienter artikulerade den vunna förståelsen (för vad de känner) som en samtidig förståelse för eller av sig själva.
- Undertema 4.1 Acceptans
 - Kan gå vidare i livet. Kan acceptera det som varit, även om smärtsamt. Kan validera sig själva.
- Undertema 4.2 Agera annorlunda i relation till andra människor.
 - Ältar mindre. Särskilt relationsproblem. Flera patienter underströk att de idag aktivt fokuserar på att förstå vad de själva känner, och mindre på vad andra känner. Säger nej mer.

17


Hur upplever patienterna arbetet?

- 1. Hade inte fungerat utan behövde hjälp
 - Behandlaren kommit med avgörande beslut som fick mig att inse något centralt (om sig själv)
 - Trygghet
 - Validering

Jag hade inte kunnat, eller jag undrar om det ens går att göra det här utan att ha behandlaren liksom (...) för vägledning och stöd och också att känna sig trygg.

Jag trodde alltid att jag var lat och inte orkade göra grejer för jag gillade att sitta i soffan, men det kan ju också vara depression, som [behandlarens namn] beskrev det så behöver det inte ha något med lathet att göra. Och då kände jag mig inte lika dömd och det lyfte lite tyngd från axlarna och då orkade jag göra de grejer jag hade velat göra men inte hade ork för innan (...)

18



Karolinska Institutet

Hur upplever patienterna det självständiga arbetet?

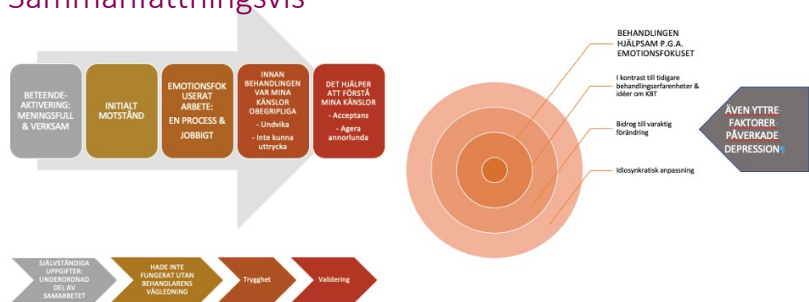
- 1. En underordnad del av samarbetet med läkaren.
 - Diffust. Meningsfullt. Mindes inte att självständigt arbete var viktigt.
 - Viktigt att reflektera på egen hand, men inte på egen hand.

Vissa saker var konkreta och då kunde jag uppleva 'nu har jag arbetat med det här och kommit till ett resultat'. Andra saker var mer svårt att veta om jag hade arbetat med. När det handlade om att jag skulle reflektera över saker till exempel. Jag tror att jag hade varit hjälpt av mer material. Som jag nämnde tyckte jag det här med känslospäningarna var bra, man använde sig av en mall lite grand.

19


Karolinska Institutet

Sammanfattningsvis



Unn Gustafsson, 2022

20



Nästa steg, en blended single-case design

- Datainsamling påbörjas i augusti 2023.
- Blandat format (internet + live)
- Randomiserade baslinjer samt interventionsperioder
- Daglig skattning av BA+ER

- Tack för oss!
Hanna Sahlin, Sigrid Salomonsson & Unn Gustafsson
- Och tack till: **Fredrik och Ingrid Thuring's Stiftelse**