

Kognitiv atferdsterapi ved langvarig utmattelse

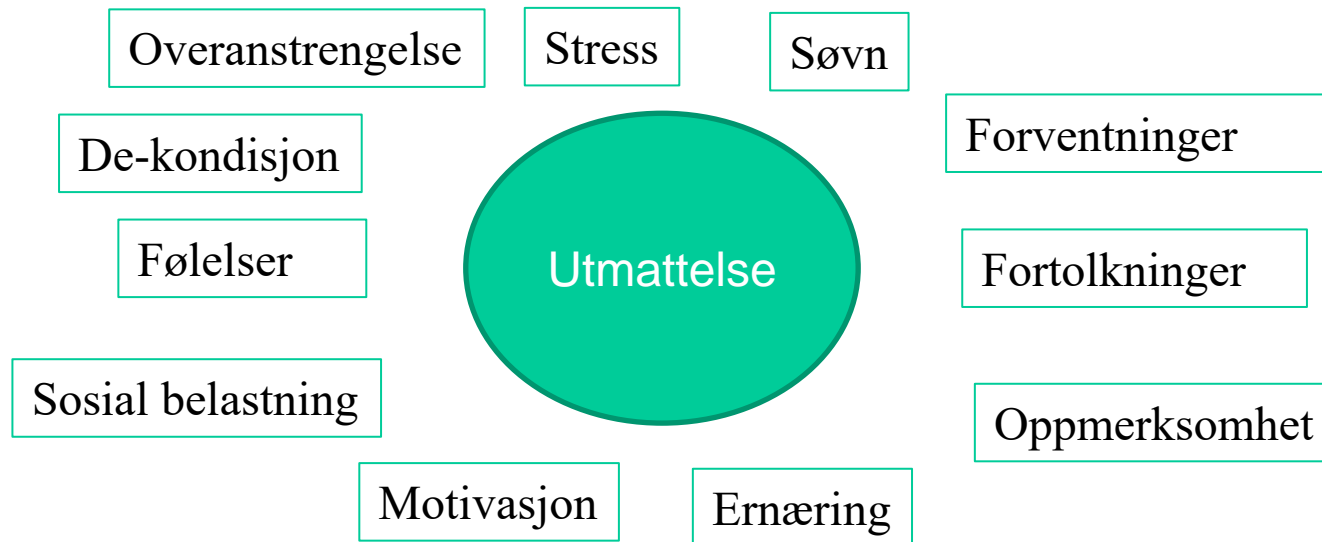
Tormod Landmark
Psykologspesialist, ph.d.

Kognitiv Adferdsterapi (CBT)

- «En familie med intervensjoner og en vitenskapelig tilnærming til å forstå og behandle menneskelig lidelse» (Hofmann, Asmundson & Beck, 2013)
1. Fokuserer på betydningen av kognitive prosesser og adferd.
 2. Vektlegger samarbeid mellom pasient og terapeut (allianse).
 3. Spesifikke modeller for ulike lidelser.
 4. Må ikke vite årsaken til lidelsen.
 5. Fokuserer på forsterkende / opprettholdende faktorer.
 6. Er strukturert og tidsavgrenset.

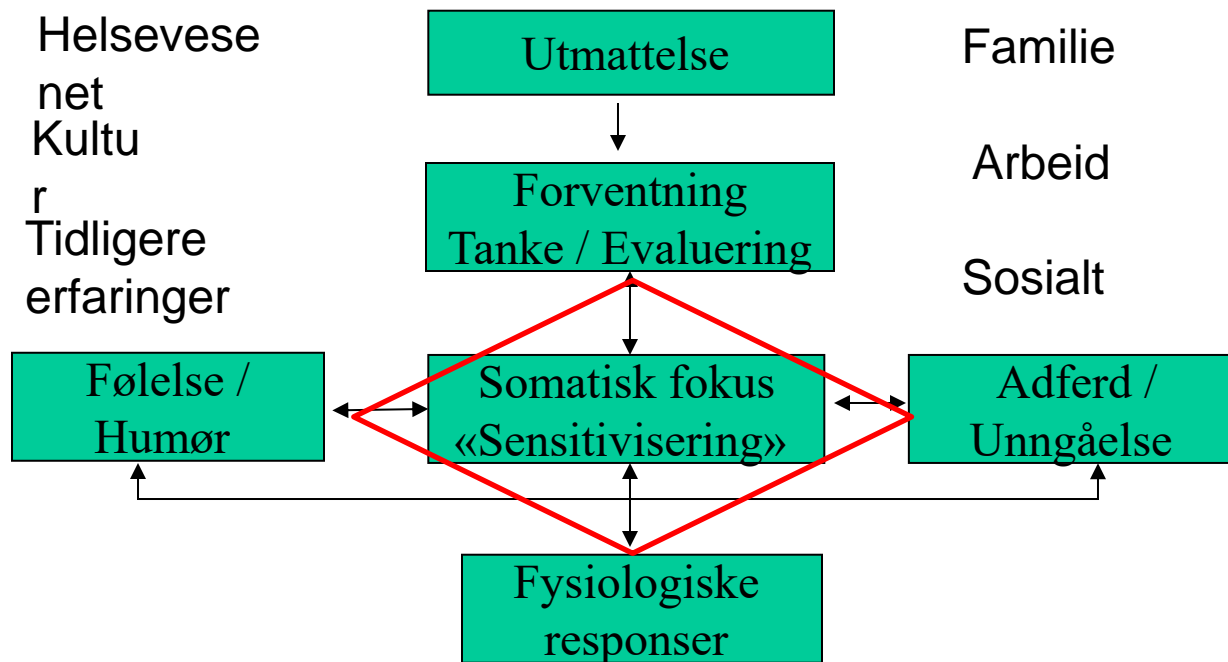
CBT ved utmattelse

- Opprettholdende / forsterkende faktorer:



Utforming av kausformulering basert på den enkelte pasient;
hvor trykker skoen mest.

En kognitiv modell



Negative automatiske tanker

Pasientens evalueringer kan være et resultat av ubevisst kognitiv prosessering (Alford & Beck, 1997).

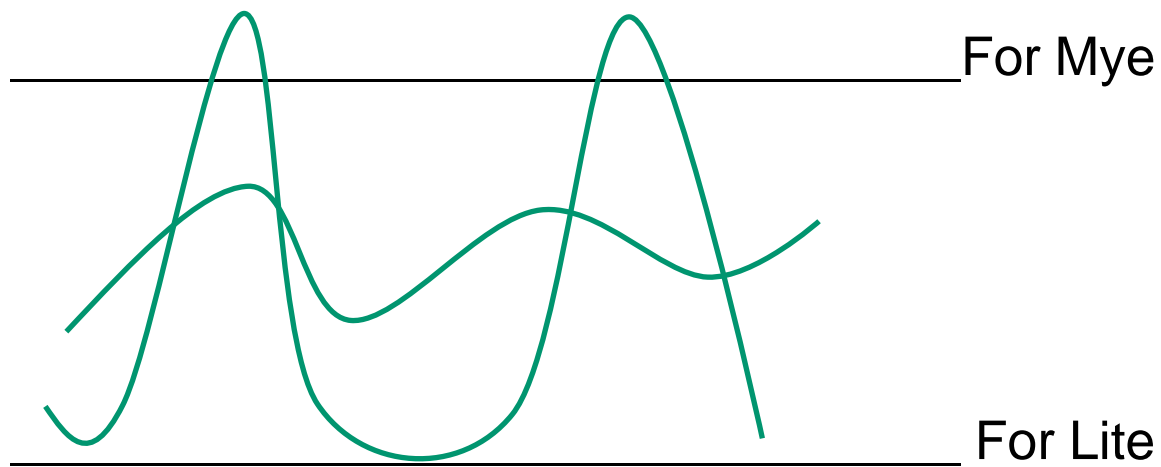
Ved å hjelpe pasienten å identifisere innholdet i de automatiske tankeprosessene vil man kunne reattribuere, eller finne alternative fortolkninger.

Dette vil igjen kunne påvirke adferd, emosjoner og fysiologiske responser.

Når du merker at utmattelsen eller at et symptom blir verre, spør deg selv, "Hva går gjennom hodet mitt akkurat nå?" Noter ned så tidlig som mulig tankene eller bildene som dukker opp i tankeregisteringsskjemaet.

Dato	Situasjon	Negative tanker	Negative følelser
5 / 9	<i>Skulle reiser meg etter å ha sett på TV</i>	<i>"Jeg kan ikke gjøre noen ting"</i>	<i>Sint Lei meg</i>

Overaktivitet / underaktivitet



Opprettholdende faktorer av for mye aktivitet: Eksempel

- Ytre faktorer:

Oppgaver som må bli gjort!

Oppgaver som en sterkt ønsker å gjøre!

- Indre faktorer:

Tanker «jeg er ingenting verdt om jeg ikke greier det en gang»

Emosjoner: Skam, frustrasjon

Handling: Ignorering av symptomer, «presser på»

Opprettholdende faktorer ved for lite aktivitet: Eksempel

- Ytre faktorer:

Overbelastning

- Indre faktorer:

Tanker: «jeg tåler ikke flere overanstrengelser»

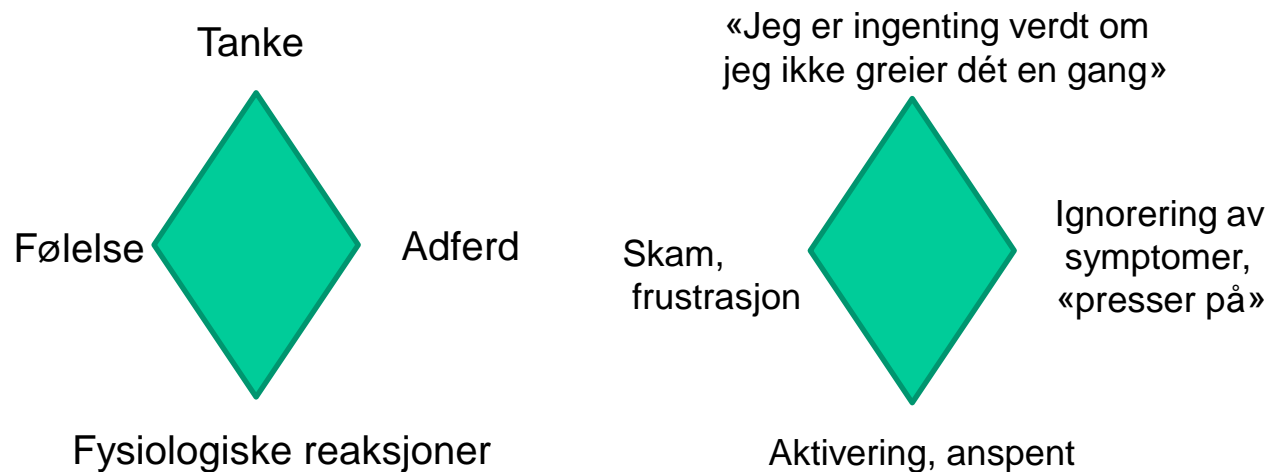
Følelse: Frykt

Handling: Unngår selv den minste aktivitet

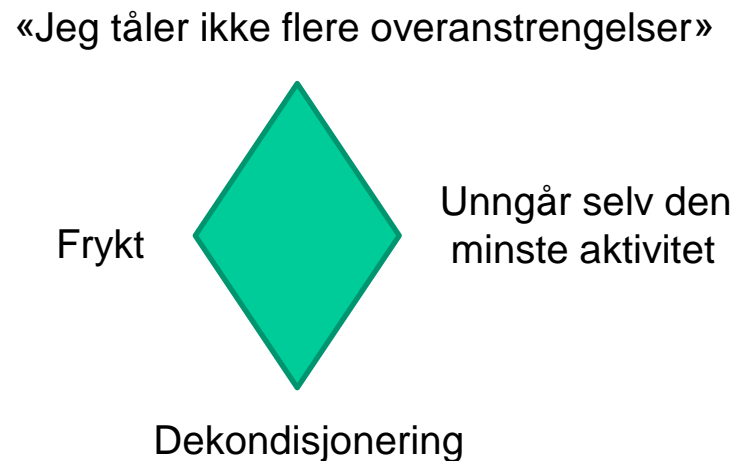
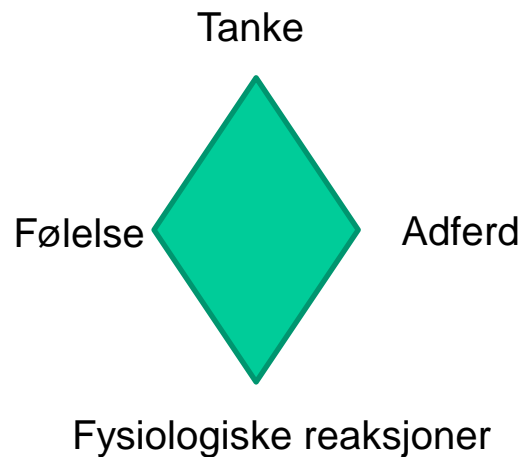
Kognitiv adferdsterapi ved over / underaktivitet

1. Evaluere baseline funksjon (gå fem min, lese ti min, telefon 15 min, totalbelastning): Et vindu for over og underaktivitet.
2. Definere mål som er: **Konkrete, Realistiske, Verdsatt og Tidsbestemt.**
3. Planlegge aktiviteter («adferdseksperiment») som er i tråd med målene og innenfor vinduet av over og underaktivitet.
4. Evaluere fremgang, justere mål.
5. Utfordre tankemønstre som kan stå i veien: **Katastrofetanker, overgeneraliseringer, enten –eller tenkning, antagelser osv.**

For mye aktivitet: Eksempel



For lite aktivitet: Eksempel



Mindfulness

- Øke bevissthet omkring indre prosesser
- Redusere stress
- Øke restitusjonsevne og toleranse
- Til hjelp i å strukturere / planlegge aktiviteter
- Øke aksept

Effekt av CBT for CFS/ME

Maas et al. **Efficacy and acceptance of cognitive behavioral therapy in adults with chronic fatigue syndrome: A meta-analysis.** International Journal of Behavioral Medicine. 2024.

15 RCT er 2015 pasienter

Utmattelse mot kontrollgruppe $g = -0.52$ (95% CI -0.69-0.65)

Ikke fullført: 22%

Dropout: 15%

Nektet å delta: 7%