

Manual til dialektisk adfærdsterapi

- færdighedstræning af Marsha M Linehan



Pris:	DKK 508,30
Sideantal:	296
Forlag:	<u>Dansk</u> <u>psykologisk</u> <u>Forlag</u>
Udgivet:	20-09-2004
Udg./opl.:	1. udgave, 1. oplag
ISBN:	8777062442

Emotionel sårbarhed ved borderline

Høj grad af følsomhed

- Umiddelbar reaktion
- Lav tærskel for emotionelle reaktioner

Stærk reaktivitet

- Ekstreme reaktioner
- Høj arousal som vanskeliggøre kognitiv bearbejdelse

Langsom tilbagegang efter reaktion

- Langvarige reaktioner
- Forøget sårbarhed for nye emotionelle stimuli

MÅL - DAT

Generelle mål:

At lære at forandre adfærd, følelser og tanker, som volder problemer og er årsag til indre smerte

Konkrete mål: At begrænse

- Adfærd, som giver anledning til kaos i relationer
- Labile følelser, dårligt humør
- Impulsivitet
- Usikker identitetsfølelser, manglende kontrol over tanker

Konkrete mål: At fremme

- Relationsfærdigheder
- Færdigheder i at regulere følelser
- Holde-ud færdigheder
- opmærksomhedsfærdigheder

Regler for færdighedstræning i DBT

1. Deltagere, som er fraværende for mange gange i træning, er ude af terapien
2. Alle deltagere skal også gå i individuel terapi
3. Deltagerne må ikke komme til sessionerne påvirkede af stoffer eller alkohol
4. Deltagerne må ikke diskutere tidligere (selv ikke ganske aktuelle) selvmordshandlinger med de andre deltagere udenfor sessionerne
5. Deltagere, som får selvmordstanker og beder en anden i gruppen om hjælp, må også tage imod den hjælp, som denne person tilbyder
6. Alle oplysninger, som kommer frem under sessionerne ligesom deltagernes navne, er fortrolige
7. Deltagere, som ved, at de kommer for sent til eller udebliver fra en session, skal ringe i forvejen
8. Deltagerne må ikke have private relationer til hinanden uden for sessionerne
9. Seksualpartnere må ikke deltage i færdighedstræning sammen
10. Andre regler....

Moduler- DAT

- Opmærksomhedstræning.
- Relationsfærdigheder
- Færdigheder i følelsesregulering
- Holde-ud færdigheder

Alle moduler vare 8 uger (eller mere).

Patienterne kommer igennem moduler 2 gange – altså over et år

Hver ugt. session vare 2½ time med pause

Der gives samtidig individuel terapi

Opmærksomhed - DAT

- Iagtag
- Beskriv
- Deltag
- Døm ikke
- Gør én ting ad gangen
- Vær effektiv

Relationsfærdigheder - DAT

- Plej dine relationer
- Finde den rette balance mellem egne ønsker og andres krav
- Finde den rette balance mellem egne ønsker og egne krav
- Udvikling af kompetence og selvrespekt

At regulere følelser - DAT

- Forstå dine følelser
 - Identificer, iagttag og beskriv følelsen
- Reducer din følelsesmæssige sårbarhed
 - Reducer sårbarheden overfor negative følelser
 - Øg evnen til at opleve positive følelser
- Reducer din følelsesmæssige smerte
 - Giv slip på smertefulde følelser gennem opmærksomhed
 - Ændr smertefulde følelser ved at handle modsat

Holde-ud færdigheder - DAT

- Distraher dig selv
- Lindre med sanseindtryk
- Forbedre nuet
- Fordele og ulemper