

# **Áfallamiðuð Hugræn atferlismeðferð (Trauma-Focused CBT) fyrir börn og unglunga**

**Dr. Berglind Guðmundsdóttir, yfirsálfræðingur  
Sálfræðipjónusta geðsviðs LSH  
Verkefnastjóri áfallateymis bráðasviðs og geðsviðs**

# Hvernig birtast einkennin hjá börnum í kjölfar áfalls?

## ■ Tilfinningar

- Sterk tilfinningalega viðbrögð, stjórnleysi
  - Kvíði, ótti, reiði, þirringur, sorg, skömm, sektarkennd
  - Þunglyndi, lágt sjálfsmat
- Vangeta að stjórna/stilla/pola neikvæðar tilfinningar (*affective dysregulation*)

## ■ Hegðun

- Forðast það sem minnir á = aðal varnarviðbragðið
  - Allar mögulegar leiðir notaðar – þ.á.m. dofi/aftenging (*dissociation*)
  - Hugsanir, fólk, staði, aðstæður
- Áhrif geranda á hegðun: Óviðeigandi hegðun lærd og óeðlileg tengslamyndun við geranda
- Fíkniefnamisnotkun – Flýja sterkar tilfinningar
- Sjálfsskaði – leið til að takast á við yfirþyrmandi tilfinningar
- Aukin sjálfsvígshætta

# Hvernig birtast einkennin hjá börnum í kjölfar áfalls? (frh.)

## ■ Hugsun

- Grundvallarhugmyndum um veröldina, annað fólk og sjálfið ógnað:
  - Heimurinn er góður (*Just-world belief*)
  - Sjálfsásökun, ég er vanhæf/ur, afneitun, upplifun á ósanngirni
    - „þetta var mér að kenna”, „ég hefði getað gert ... til að koma í veg fyrir ...”, „ég hefði átt að sjá .... fyrir”, “af hverju ég?”
  - Fyrri trú eða ályktunum um sjálfið og heiminn eru ekki lengur réttar og þeim breytt í kjölfar áfallsins
    - „heimurinn er hættulegur” => Ofmat á hættu
    - „ég get ekki treyst neinum” => Vantreystir öðrum
    - Sjá sjálfa sig bara út frá áfallinu – brotin sjálfsmynd
- Réttar en óhjálplegar hugsanir

# Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð

- Gagnreynd meðferð fyrir börn sem hafa upplifað áfallatengda erfiðleika
- Markmið er að stuðla að bata hjá börnum og fjölskyldum þeirra
- Tekur mið af margþættum áföllum
- Þróuð fyrir börn á aldrinum 3ja til 18 ára
- Meðferðin byggð út frá kenningum sem skipta máli fyrir bataferlið:
  - HAM, tengslakenningum, þroska-taugalífeðlisfræði, fjölskyldumeðferð, mannúðarsálfræði
- Tímatakörk (12-20 skipti) - 60 til 90 mínútur
- Mikil áhersla á vinnu með foreldrum/forráðamanni í meðferðinni

# Meðferðardagskrá

## 1. Barnið:

- Fræðsla
- Streitustjórnun
- Tilfinningatjáning og -stjórnun
- Hugræn úrvinnsla
- Berskjöldun/Að horfast í augu við aðstæður (*gradual exposure*)

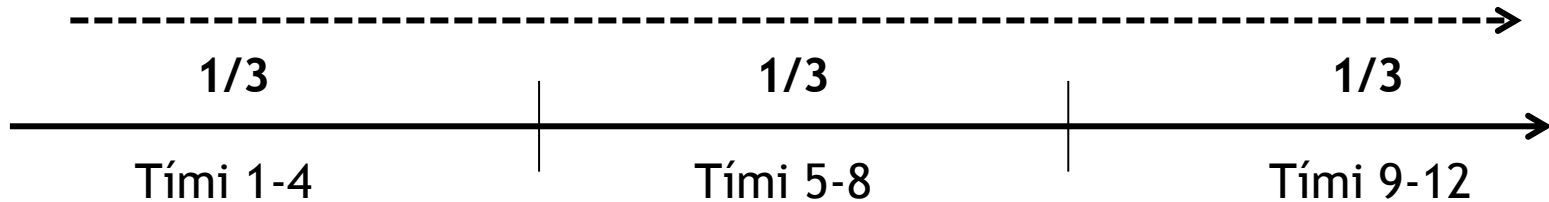
## 2. Umönnunaraðilinn:

- Fræðsla, Streitustjórnun, berskjöldun, hugræn úrvinnsla
- Atferlismótunaraðferðir

## 3. Sameiginlegur tími barns og umönnunaraðila

# Flæði meðferðarvinnu

Áhersla lögð á stigvaxandi berskjöldun bæði í vinnu með barni og foreldri



- ✓ Fræðsla um áföll/foreldrafærni
- ✓ Slökun
- ✓ Tjáning og stjórnun tilfinninga
- ✓ Hugræn bjargráð
- ✓ Undirbúningur og skrif á áfallasögu
- ✓ In vivo stigvaxandi berskjöldun
- ✓ Sameiginlegir tímar foreldrar /barn
- ✓ Unnið með öryggi og framtíð

# Fræðsla: markmið

- Að veita góðar upplýsingar um áföll, einkenni og eðlilegar afleiðingar áfalla
- Einn af mikilvægum þáttum meðferðarinnar
- Ein besta leiðin til að hjálpa börnum sem hafa upplifað áföll er að veita þeim *mikla* fræðslu!
  - Veita upplýsingar tengdar því áfalli sem barn lenti í
  - Ef líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi þá fræða um líkamsvitund eða veita kynlífsfræðslu
- Börn eru gjarnan með rangar upplýsingar frá geranda eða sjálfum sér



# Fræðsla

- **Strax í byrjun meðferðar er hafist handa við að:**
  - Láta börnin vita að upplifun þeirra sé eðlileg
  - Skora á óhjálpsamar hugsanir/skoðanir/túlkanir
  - Stuðla að bjartsýni varðandi bata
  - Kenna leiðir til að draga úr hættu á endurteknum áföllum
- **Fræðsla er aðlöguð að þörfum, reynslu, þekkingu og aldri**
- **Nota sókratískar spurningar**





# Fræðsla: aðferðir

- **Hvatt til skapandi útfærslu á fræðslunni**
  - Teiknimyndasögur – bækur
  - Tuskudýr, dót
  
- **Nota spurningaleiki til að kanna þekkingu barnsins tengda áfallinu**
  - Barnið fær stig fyrir að svara rétt
  - Lykilatriði að hrósa og veita stig – jafnvel fyrir ½ svar
  - Leiðréttu/bættu við upplýsingum í samræmi við þroska barnsins
  - Algeng viðfangsefni:
    - Hvað...
    - Hve oft...
    - Hvers vegna...

# Foreldrafærni

- **Kenna foreldrum að takast á við hegðun og tilfinningar barna sinna**
  - Hræðsla
  - Svefnvandi
  - Skapofsaköst
  - Kynferðisleg hegðun
- **Færni felst aðallega í:**
  - Hrósa, hunsa/valin athygli, skýr fyrirmæli, hlé, hegðunarmótandi kerfi
- **Raunhæf markmið og kröfur á bataferli**
- **Gullna reglan**
  - Vera samkvæmur sjálfum sér, að hlutir séu fyrirsjáanlegir og fylgja eftir settum reglum



# Nauðsynleg verkfæri í verkfærakistuna

## Streitustjórnun

- Markmið að minnka líkamleg einkenni streitu og ÁSR
  - T.d. Öndunaræfingar, vöðvaslökun, búa til öruggan stað (safe place), núvitund

## Tjáning og stjórnun tilfinninga

- Að bera kennsl á tilfinningar
- Barnið lærir að þekkja fjölda tilfinninga
- Kennt með ýmsum aðferðum

## Truflun á hugsun þegar áfallaminningar verða yfirþyrmandi

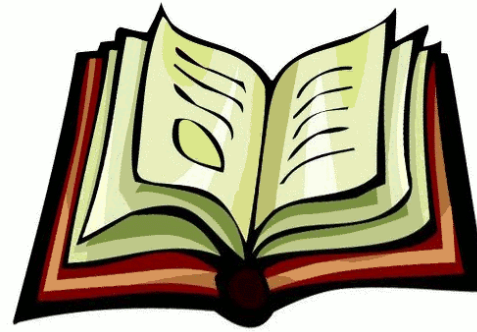
- Hugsanastopp og að nota jákvæða hugsun

# Hugræn úrvinnsla

## *Markmið:*

- Breyta líðan og hegðun með því að sjá hlutina út frá öðrum sjónarhornum og þannig hugsa öðruvísi um þá
- **Læra að greina á milli hugsunar, hegðunar og tilfinninga**
- **Læra að greina á milli hjálplegra og óhjálplegra/bjagaðra hugsana**
- **Að læra að takast á við hugsanir og stíflur**
- **Að læra að þekkja kveikjur á áfallaminningum**

# Áfallasaga



- Barnið segir frá áfallinu smám saman
  - Þ.e. stigvaxandi berskjöldun notuð til að gefa barninu færi á að upplifa neikvæðar tilfinningar, hugsanir og minningar sem eru tengdar áfalli í smáum skömmtum í öruggu umhverfi
- Markmið er að barn geti þolað áfallaminningar án mikillar tilfinningalegrar streitu þannig að það þurfi ekki að forðast tilfinningarnar
- Barnið upplifi að það hafi stjórn yfir áfallaminningum og kveikjum
- Að finna ónákvæmar hugsanir - stíflur

# Að setja saman lýsingu af áfallinu: stigvaxandi berskjöldun

- **Undirbúningur mjög mikilvægur:**
  - Útskýra vel rökin fyrir berskjöldun bæði fyrir barni og foreldri
  - Ekki farið í berskjöldun fyrr en búið er að byggja upp æskilega varnarhætti hjá barninu
  - Ekki leiða barnið í frásögninni ~ Frásögnin verður að koma frá barninu!
  - Lykilatriði fyrir meðferðaraðilann er að sýna æskileg viðbrögð
    - Vera meðvituð/aður um eigin viðbrögð!!
    - Ekki forðast erfiða umræðu!!
- **Styrking mjög mikilvæg!!**
  - „verðlaunakerfi” hjá yngri börnum

# Sameiginlegur tími barns og foreldra

- **Leggja mat á hvort barnið og foreldrarnir eru tilbúnir fyrir sameiginlegan tíma**
  - Tilgangur: Barnið segir frá atburðinum eftir að hafa unni úr honum
- **Samhliða meðferð barnsins hafa foreldrar fengið hjálp við að læra að takast á við eigin tilfinningar (viðbrögð) tengdar áfallinu og að sýna viðeigandi viðbrögð við frásögn barnsins**
- **Þjálfar foreldrana í að vera “meðferðaraðilinn” heima**
- **Mikilvægt að stuðla að jákvæðri, uppbyggjandi umræðu um áfallið**

# TF-CBT *Web*

www.musc.edu/tfcbt



The screenshot shows the website's header with logos for MUSC Medical University of South Carolina, Allegheny General Hospital, Cares Institute, and NCTSN. A navigation bar includes links for Register, Login, Introduction, Resources, and Contact Us. The main banner features a photograph of a young girl and the text: "TF-CBT *Web* A web-based learning course for TRAUMA-FOCUSED COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY". A list of course topics is displayed on the right, and a footer contains the text "A Strategy to Help" and "System Requirements | Credits".

MUSC  
MEDICAL UNIVERSITY  
OF SOUTH CAROLINA  
National Crime Victims  
Research and Treatment  
Center

ALLEGHENY  
GENERAL HOSPITAL  
Center for Traumatic Stress  
In Children and Adolescents

UMDNJ  
SCVM  
CARES  
INSTITUTE  
Child Abuse Research Education & Service

A PARTNER IN  
NCTSN

The National Child  
Traumatic Stress Network

Register Login Introduction Resources Contact Us

TF-CBT *Web*  
A web-based learning course for  
TRAUMA-FOCUSED  
COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY

- ▶ Psychoeducation
- ▶ Stress Management
- ▶ Affect Expression and Modulation
- ▶ Cognitive Coping
- ▶ Creating the Trauma Narrative
- ▶ Cognitive Processing
- ▶ Behavior Management Training
- ▶ Parent-Child Sessions
- ▶ Evaluation

A Strategy to Help

System Requirements | Credits