



Exponering och acceptans

- KBT/ACT som förhållningsätt och metod?

Rikard Wicksell
Astrid Lindgrens Barnsjukhus,
Karolinska Universitetssjukhuset

Klinisk forskning

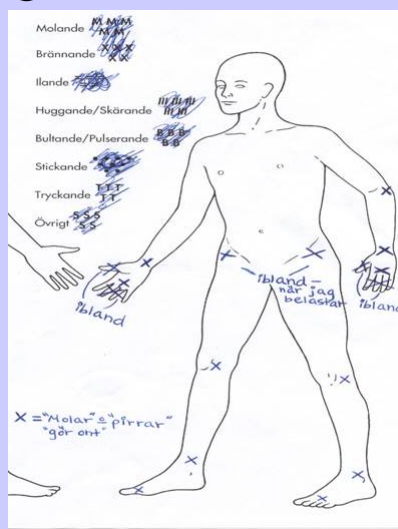
- **Barn - intervention**
 - Case serie (pilot): accepterad (Eur J Pain)
 - RCT (n=31): 6 mån f-u inväntas
 - Behandlingsstudie – barn med reumatism och smärta: planeras
 - RCT II – KBT/ACT vs KBT/ACT + amitriptylin
- **Vuxna – intervention**
 - WAD (RCT, n=20); individuell (10 sessioner): data analyseras
 - WAD (RCT, n=20); grupp (10 sessioner): 3 och 6 mån inväntas
 - Förlossningssmärta – ACT som förberedelsemodell: avslutad
 - Primärvård; KBT/ACT vid långvarig smärta
- **Mätinstrumentutveckling/sambandsanalys**
 - Acceptans, ”fusion”, undvikande: submitted
 - WAD (n=1000): databearbetning pågår
 - Relational Frame Theory; implicit attityders samband med funktion
- **Lab-studie**
 - experimentell smärta (London): i manuskript
 - PET-studie: experimentell smärta och acceptans: planeras



Fallbeskrivning - flicka, 14 år

Konstant smärta →

- Utredd på reumatologen
- Medicinering
- Omgivningens anpassning
- Depression?



Rikard Wicksell 2006-10-17

Hur du haft det den senaste veckan

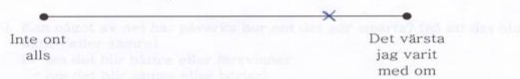
23) Tänk efter hur det varit den senaste veckan och svara på de här frågorna:

Om du har haft ont, har det gjort att:

a) ditt skolarbete påverkats?



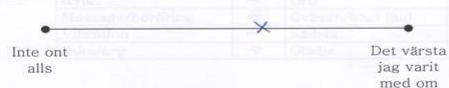
b) dina fritidsaktiviteter påverkats?



c) ditt umgänge med kamrater påverkats?

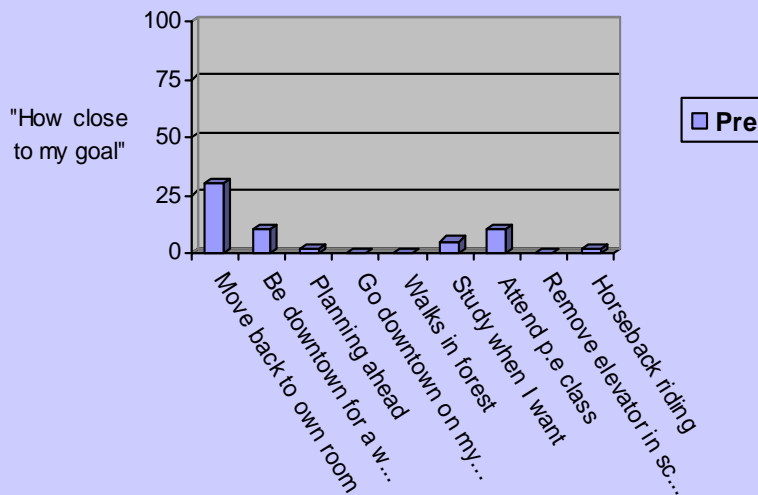


d) ditt humör påverkats?



Rikard Wicksell 2006-10-17

Individual goals (valued life) – L.L



Rikard Wicksell 2006-10-17

Beteendeanalys av funktionsbegränsning

- **Undvikandemönster**
 - Kort sikt = positiva konsekvenser = fortsätter
 - Lång sikt = negativa konsekvenser = därför ”patient”
 - Kort sikt vs. lång sikt = kort sikt vinner
- **Nedåtgående spiral**
 - Smärtpatienter: över tid - mindre aktivitet men överlag oförändrad smärta
- **Fordyce, 1970** – smärtbeteenden påverkbara


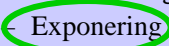
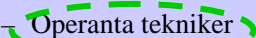


Rikard Wicksell 2006-10-17

KBT – behandling vid smärta

Mål: Minska smärta och obehag, öka funktionsnivå

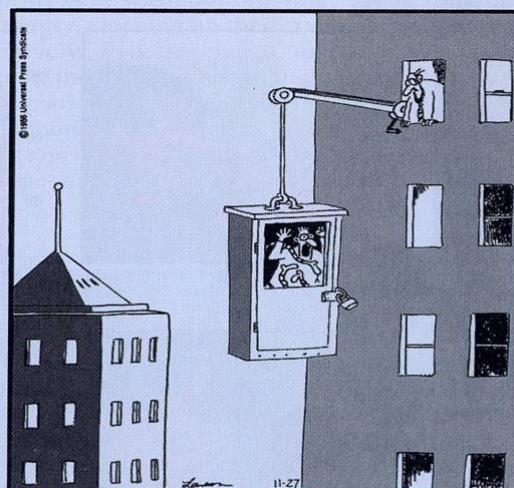
Interventioner...

- Avslappning 
- Distraction
- Guided imagery
- Exponering 
- Beteendeaktivering (graderad träning)
- Stresshantering
- Problemlösningstrategier
- Identifiera katastroftankar
- Identifiera smärtutlösande stimuli/situationer
- Operanta tekniker 



Rikard Wicksell 2006-10-17

Vi vet att exponering fungerar.....



Professor Gallagher and his controversial technique of simultaneously confronting the fear of heights, snakes, and the dark.



Rikard Wicksell 2006-10-17

”Det är inget som är fel med dig. Jag föreslår att du träffar en psykolog.”



Rikard Wicksell 2006-10-17

KBT i smärtbehandling - utvecklingen

- ”1:a generationen” - beteendeterapi
 - Beteendeförändring genom att ändra omgivningens respons – (Fordyce)
- ”2:a generationen” – kognitiv terapi
 - Förändring av tankar, känslor och kroppsliga sensationer – i linje med patientens förväntan – (Turk)



Rikard Wicksell 2006-10-17

KBT och smärta – utvecklingen (forts)

- ”3:e generationen” – ACT, DBT, MBCT etc.
 - *Acceptans* av det som inte går att ändra (direkt) – i syfte att *förändra* det som går (ex.vis tankar, känslor, sensationer)
 - Skillnad gentemot traditionell kognitiv terapi
 - ”Dialektik” – förändring & acceptans
 - Skillnad gentemot traditionell beteendeterapi
- Smärta + ”Unwillingness” = handikappande smärta



Rikard Wicksell 2006-10-17

”Fusion”

- ”Dagar när jag har ont kan jag inte träffa folk.”
- ”Jag måste ha ett svar på vad som är fel innan jag kan gå vidare.”
- ”Jag kanske skulle kunna gå dit, men om jag har så där ont så är det inte värt det.”
- ”Smärtmonstret” (med kusiner)



Rikard Wicksell 2006-10-17

Fundamentala antaganden

Människor är kapabla till ett *meningsfullt* liv både med och utan obehag (smärta/ångest/ledsamhet etc.)

Undvikandet av sådant obehag leder ofta bort från sådant som är viktigt, och är därför centralt i utvecklingen av smärtrelaterat handikapp



Rikard Wicksell 2006-10-17

Målsättning

- Träna patienten i att (se sin förmåga att) agera effektivt i linje med ett värdefullt liv, oberoende av smärtan
- Ej "autopilot" dvs. smärta = undvikande
- Mao: Psykologisk flexibilitet
- Oberoende x 3



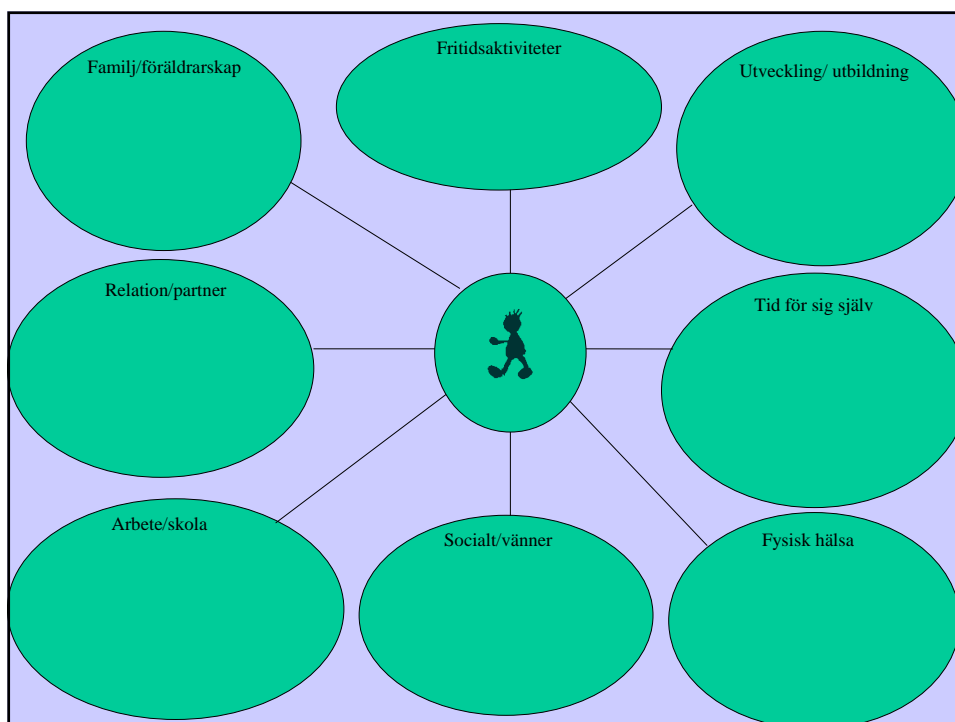
Rikard Wicksell 2006-10-17

Centrala teman i ”behandlingen”

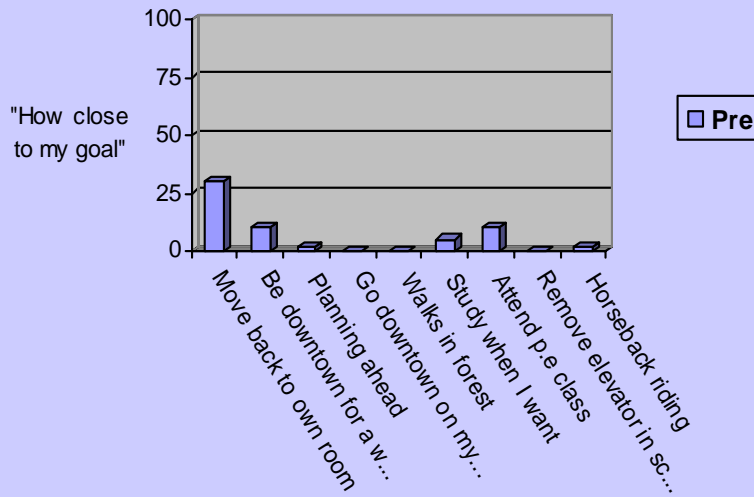
- *Värderat liv* – definiera ett meningsfullt och vitalt liv (exponering)
- *Exponering* i värderad riktning – mot tidigare undvikta situationer och upplevelser
- *Acceptans* av det vi inte kan direkt påverka
- *Defusion* (distansering) från upplevelser:
 - Paradox - suppression ökar tankar
 - ”om jag går till skolan har jag jätteont i morgon”
 - Genom exponering och acceptans



Rikard Wicksell 2006-10-17



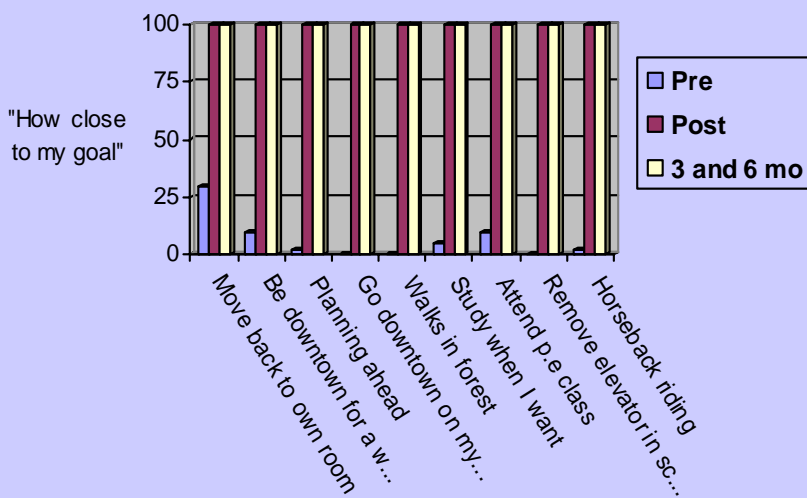
Individual goals (valued life) – L.L



Rikard Wicksell 2006-10-17



Individual goals (valued life) – L.L



(Wicksell et al., 2005, Cogn Beh Pract)

Rikard Wicksell 2006-10-17



Barn och ungdomar - pilotstudie

Patienter

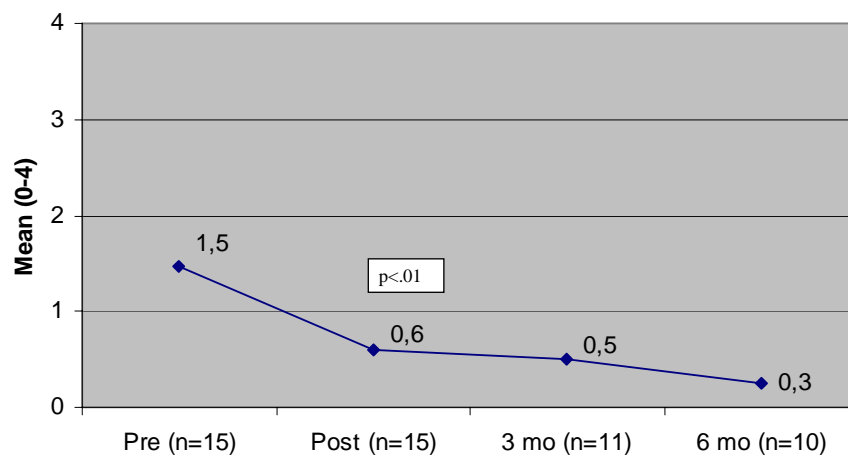
- n=14 (konsekutivt, svåra fall)
- Ålder 10-19, heterogen grupp
 - Huvudvärk
 - Generaliserad muskuloskeletal smärta
 - Crohn's sjukdom
- 5-22 (35) sessioner

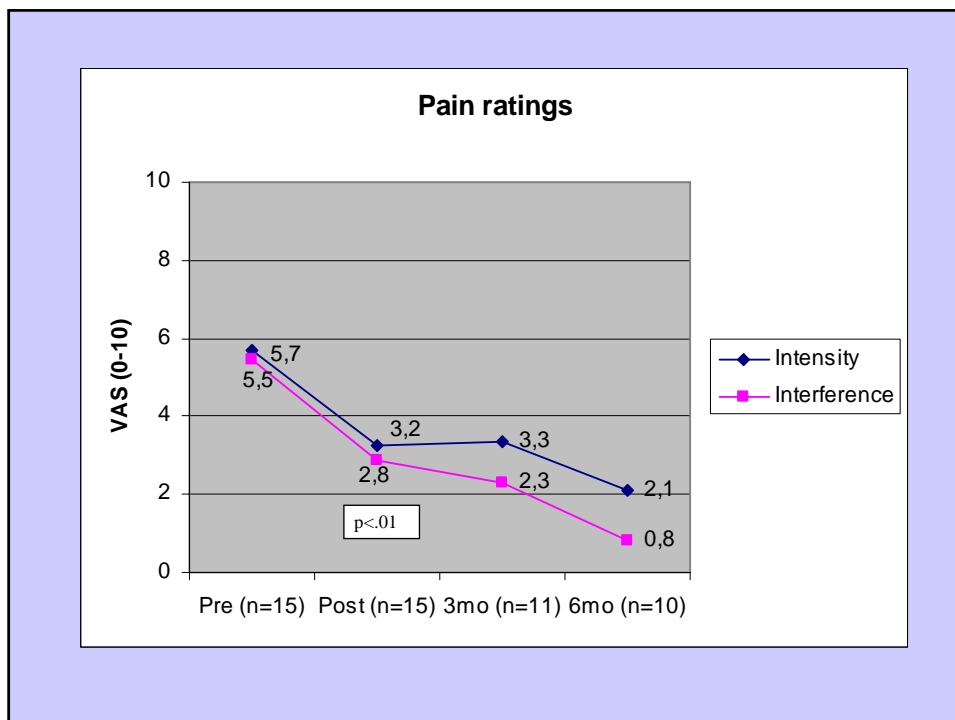
(Wicksell et al., 2006, Eur J Pain)



Rikard Wicksell 2006-10-17

Functional Disability Inventory





Barn och ungdomar - studie II

- RCT (n=32)
- 10-18 år
- Idiopatisk smärta (inkl huvudvärk)

KBT/ACT-grupp

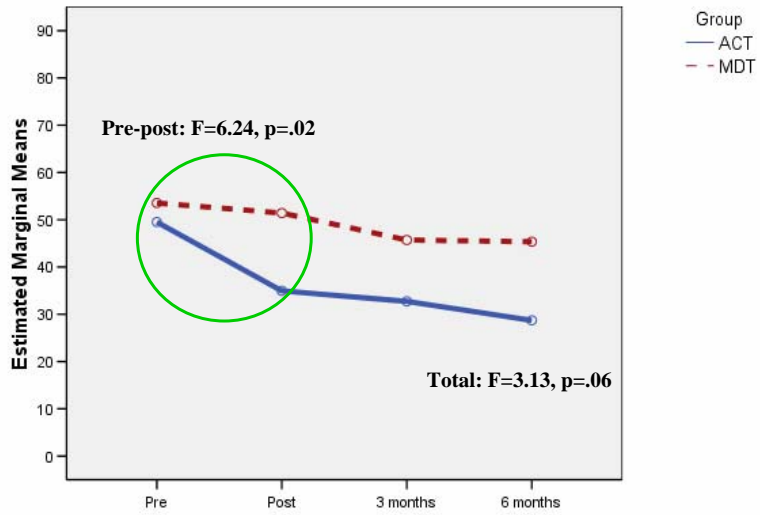
- Exponering och acceptans
- 10 + 2 veckovisa sessioner (totalt ca 3 mån.)

Multidisciplinär beh. + amitriptylin

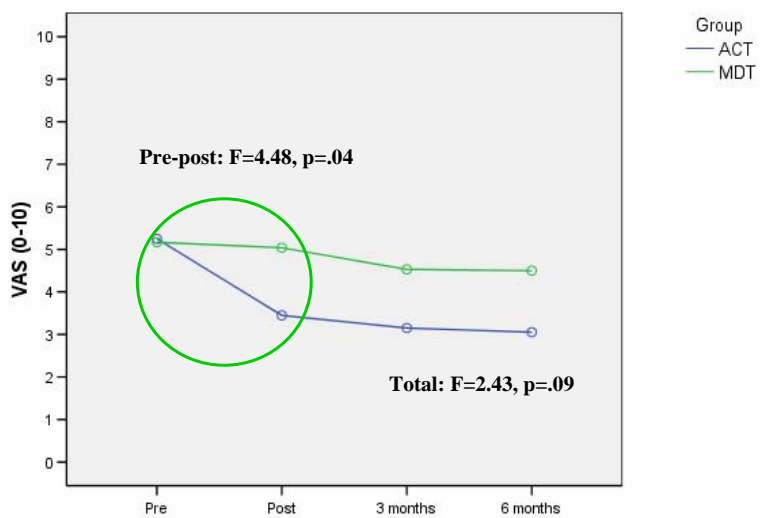
- "Biopsykosocial" modell
- Baserat på individuellt behov
- Amitriptylin 10.3 mån.
- 23.1 sessioner mellan post och follow-up mätning



Pain and Impairment Relationship Scale (PAIRS)



Pain intensity - daily ratings



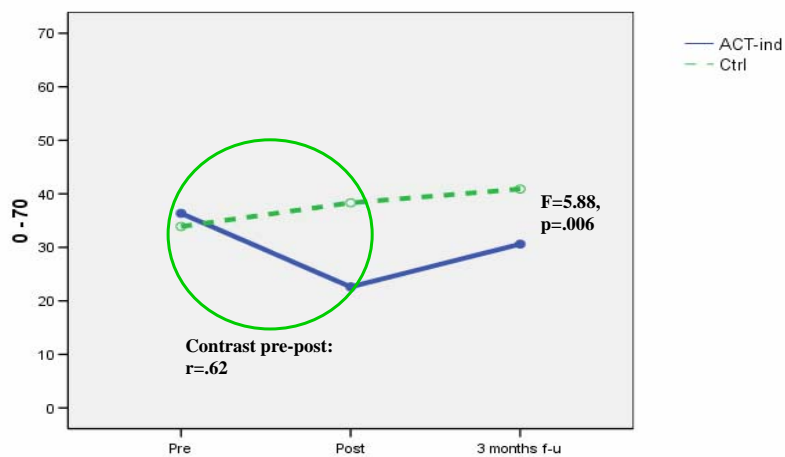
Vuxna – studie I - långvarig smärta/WAD

- RCT, n=20 (11 + 9)
- Via RTP (32-67 år)
- Smärtduration: 3-12 år.
- Majoriteten sjukpensionerade
- Add-on design (utöver TAU)
- 10 sessioner (2 med läkare, 8 med psykolog)
 - ”värdefullt liv”
 - Exponering och acceptans

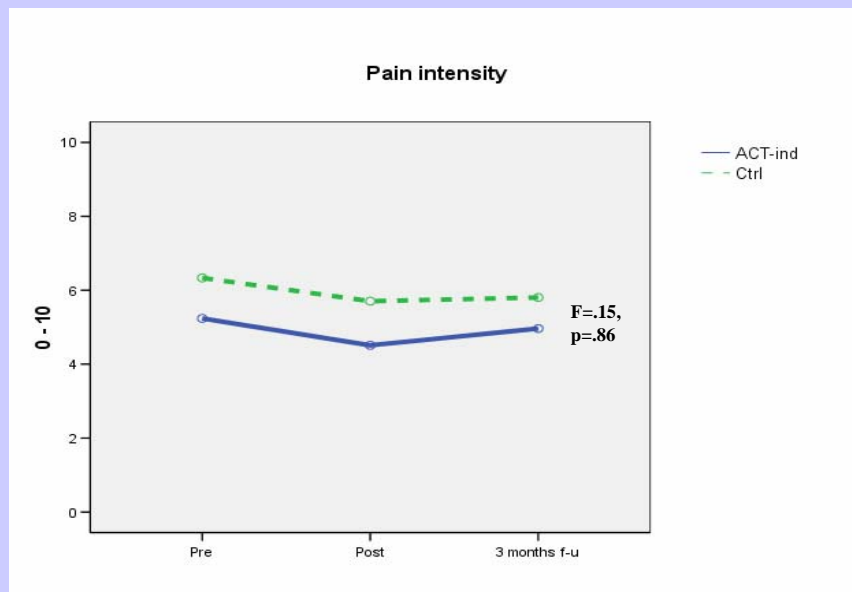


Rikard Wicksell 2006-10-17

Pain Disability Index



6 months f-u: Improvements partly contained.



6 months f-u: no change.

Take home message...

- Hitintills – mycket lovande för handikappande smärtsyndrom
- Beteendemedicinska modellen – en team-approach!
- Nursing to coaching...
- Vad är farligt...?
- Symptomreducering eller innehållsrikt liv – vilket håll ska vi peka åt?
- Ansvar (för förändring) – vem gör jobbet?

