

Altistus ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa

Professori Martti T. Tuomisto
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
(Psykologia)
Tampereen yliopisto

Altistushoito

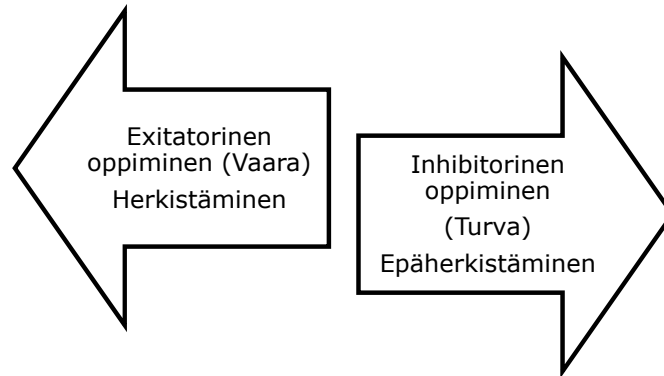
Hoidon perusteet

- Altistus on prosessi, jolla pyritään asiakkaan hoitamiseen kohtaamalla toistuvasti pelättyä, ahdistusta, vihaisuutta, inhoa tms. herättävää vaikutetta.
- Asiakkaalle opetetaan uusi, tehokas tapa toimia tunneongelmia aiheuttavissa tilanteissa, joissa hänellä ei ole juuri taitopuutteita tai selkeätä suurta vaaraa.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistushoito

Hoidon perusteet



Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Yhden istunnon altistushoito

Hoidon perusteet

- *Räätälöidään* hoitokuvaus yksilöllisesti asiakkaan ongelmakäyttäytymisiin (käytetään niitä esimerkkinä).
- Yhden istunnon altistushoidon tarkoituksena on altistaa asiakas fobian kohteelle *hallitulla* tavalla.
- Yhden istunnon hoito tulee nähdä *alkuna* asiakkaan itsehoidolle.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

**MITKÄ MÄÄRITETYT PELOT OVAT
SOPIVIA NOPEALLE ALTISTUS-
HOIDOLLE?**

ELÄINPELOT	MUUT MÄÄRITETYT PELOT
Hämähäkit	Ruiskeiden antaminen, näytteenotto
Koirat	Veri, haavat tai vammat
Kissat	Hissit
Hiiret ja rotat	Muut suljetut paikat
Linnut	Korkeat paikat
Käärmeet	Pimeys
Madot ja toukat	Lentäminen
Ampiaiset, mehiläiset ja kimalaiset	Tukehtuminen?
Muut hyönteiset jne.	Oksentaminen?

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Yhden istunnon hoidon ja sattumalta
tapahtuvien altistusten erot

**Sattumalta
tapahtuva
altistus**

- Suunnittelematon
- Ei asteittainen
- Hallitsematon
- Hyvin lyhyt
- Asiakas on yksin

Terapiatilanne

- Suunniteltu
- Asteittainen
- Hallittu
- Pitkitetty
- Yhteistyötä

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Hoitoa edeltävät ohjeet

- Hoito toteutetaan *yhteistyönä*
- Terapeutti ei koskaan tee mitään suunnittelematonta terapiatilanteessa:
 - Menetelmän kuvaus
 - Menettelyn näyttäminen
 - Lupa toteuttaa altistus ja sen osia
- Korkea ahdistuneisuustaso ei ole päämäärä sinänsä.
- Hoidossa ei ylitetä asiakkaan henkilökohtaista "ahdistusennätystä".

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

In-vivo altistus

- Altistus toteutetaan asiakkaan katastrofiajatuksen *käyttäytymistestinä*.
- Asiakas *sitoutuu* olemaan tilanteessa kunnes ahdistuneisuus häviää.
- Asiakasta rohkaistaan *lähestymään* foobista vaikutetta ja *olemaan* kontaktissa siihen kunnes ahdistuneisuus on vähentynyt.
- Terapiaistuntoa ei päätetä ennen kuin ahdistuneisuus on *vähentynyt ainakin 50 %*, tai kokonaan *hävinnyt*.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Terapeutin osallistumiseen pohjautuva mallintaminen

- Terapeutti *näyttää* ensin miten fobian kohteen kanssa voi menetellä.
- Terapeutti auttaa asiakasta asteittain *lähestymään* fyysisesti fobian kohdetta.
- Lopuksi asiakas *käsittelee* pelkoa herättävää eläintä yksin pelkästään terapeutin ohjeiden avulla.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

KKT yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoidossa

Peruskysymyksiä, joita terapeutti voi kysyä asiakkaalta:

- Millä tavalla havaitset tilanteen?
- Onko tämä havainto todenmukainen?
- Jos havainto ei ole totta, mitä vaihtoehtoisia ja yhtä todenmukaisia tai todenmukaisempia tapoja on nähdä tilanne?
- Miksi et kokeilisi vaihtoehtoista tapaa havainnoida tilannetta aina kun huomaat toimivasi vanhalla tavalla tai tee käyttäytymiskokeita jokapäiväisessä elämässäsi saadaksesi tarvitsemaasi todistusaineistoa?

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

KKT yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoidossa

- Asiakasta rohkaistaan näkemään havainnot *oletuksina* eikä tosiasioina
- Heitä pyydetään arvioimaan *todennäköisyys*, jolla pelätty asia todennäköisesti tapahtuu
- Jos vaara on todennäköinen, heitä pyydetään arvioimaan, kuinka hyvin he voivat selviytyä pelätystä lopputuloksesta
- Jos pelätty asia tapahtuu, he arvioivat, kuinka paha lopputulos oli ja kuinka hyvin he *selviytyivät* siitä.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

KKT yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoidossa

- Tärkeitä terapeuttisia tehtäviä on oppia havainnoimaan ympäristöä päivittäin.
- *Täydellinen uuden saatavilla olevan tiedon* käsittely.
- Tämän tiedon käyttäminen *uusien mallien* todellisuutta koskevien mallien rakentamiseen.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

KKT yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoidossa

- Vaikka KKT alkaa tietyistä mielikuvista ja ajatuksista, terapeutti ja asiakas pyrkivät edelleen tunnistamaan toistuvia tiedostamattomia teemoja, jotka heijastelevat heidän *ydinuskomuksiaan*.
- Sitten hoito jatkuu samalla tavalla ydin uskomusten ollessa hoidon kohteena.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

KKT pakko-oireiden hoidossa

- Pakko-oireiselle henkilölle pakko-oireet merkitsevät sitä, että hän on henkilökohtaisesti *vastuussa* siitä vahingosta, jota hän aiheuttaa itselleen tai muille.
- Tämä johtaa sekä *huonoon mielialaan* (ahdistuneisuus ja masennus) että haluun tai päätökseen käyttää *neutralisoivaa käyttäytymistä*.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Pakko-oireisen häiriön ylläpysyminen

- Tehdyt kielteiset tulkinnat säilyvät monesta eri syystä:
 - Lisääntynyt epämukavuus ahdistus, masennus
 - Huomio kiinnittyy lisääntyvästi esiintuneisiin ajatuksiin
 - Alkuperäisten ajatusten suurempi tavoitettavuus
 - Aktiiviset ja kielteisesti vaikuttavat yritykset vähentää ajatuksia ja vähentää vastuuta, jonka ajatellaan liittyvän näihin.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Havaittava käyttäytyminen ja *neutralisointi*

- Pakkokäyttäytyminen
- Ajatuksiin liittyvien tilanteiden välttäminen
- Vakuuttelun pyytäminen
- Yritykset työntää ajatukset pois mielestä
- Nämä reaktiot eivät ainoastaan pidä yllä kielteisiä uskomuksia vaan voivat myös lisätä ajatusten tunkeutumisen ja epäilyn todennäköisyyttä
- Lopullinen vaikutus on *huonontuva kierre*, jossa esiin tunkeutuvat ajatukset tulkitaan väärin tavalla, joka johtaa kielteisiin reaktioihin.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistus ja reagoinnin ehkäisy

Välttämättömät edellytykset

- Asiakas on hyvin motivoitunut ja ymmärtää, että hän kokee paljon ahdistusta hoidon aikana
- Terapeutin täytyy olla valmis tekemään jotakin "epätavallista" toimiakseen mallina asiakkaalle.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Menetelmä (altistus ja reagoinnin ehkäisy)

1. Tilanteet, joissa pakkokäyttäytyminen esiintyy *järjestetään vaikeusjärjestykseen.*
2. Asiakasta *altistetaan tilanteelle, johon liittyy pelkoa, "saastumista" tai joka on muuten vastenmielinen.*
3. Hän *pidättäytyy* tekemästä mitään tavanomaisista pakko-oireistaan kuten peseminen tai tarkistaminen.
4. Terapeutti käyttää keskustelua tai taivuttelua auttaakseen *asiakasta pidättäytymään rituaalin tekemisestä.*

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Traumaperäisen stressihäiriön KKT-malli

- Traumaperäisestä stressihäiriöstä tulee jatkuva kun henkilö käsittelee traumaa tavalla, joka luo tunteen vakavasta ajankohtaisesta uhkasta.
- Uhan tunne on seurausta :
 - Trauman ja sen seurausten äärimmäisen kielteisestä jälkitilasta
 - Omaelämäkerrallisen muistin häiriöstä, jota luonnehtii huono yksityiskohtien muistaminen ja asiayhteyksien muistaminen sekä voimakas assosiatiivinen muisti.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Traumaperäisen stressihäiriön KKT-malli

- Muutosta kielteisessä arvioinnissa ja trauman muistamisessa *estää* joukko näkyviä käyttäytymistapoja ja ajatuksiin liittyvä käyttäytyminen:
 - Ajatusten tukahduttaminen
 - Käyttäytyminen, jota käytetään kontrolloimaan joitakin traumaperäisen stressihäiriön oireita voi lisätä muita käyttäytymistapoja
 - Valikoiva huomion kiinnittäminen uhkaaviin vihjeisiin
 - Turvakäyttäytyminen
 - Aktiivinen yritys olla ajattelematta tapahtumaa
 - Traumasta muistuttavien asioiden välttäminen
 - Traumasta murehtiminen
 - Dissosiaatio, kun muistutetaan traumasta

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistus mielikuvituksessa 1

- Esitä hoitosuunnitelma asiakkaalle.
- Kerro, että istunto nauhoitetaan, että asiakas voi kuunnella sitä kotitehtävänä.
- Asiakasta pyydetään sulkemaan silmänsä ja kuvittelemaan traumaattinen tapahtuma niin elävästi kuin mahdollista ja kuvailemaan se ääneen nykyisessä aikamuodossa.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistus mielikuvituksessa 2

- Tapahtuman kuvauksen pitäisi sisältää:
 - *Ulkoiset tunnusmerkit* (kuten kävely yksin)
 - *Sisäiset tunnusmerkit* (kuten ajatukset, mielikuvat)
 - *Fysiologiset reaktiot* (kuten sydämentykytys)
 - *Pelätyt seuraukset* (kuten kuoleminen)
- Asiakkaan annetaan lähestyä muistoja asteittain tapaamiskerroilla 1-2. Tapaamiskerrasta 3 lähtien terapeutin pitäisi tehdä ohjaavia kysymyksiä.
- Pyydä asiakkaalta arviota ahdistuneisuudesta 10 minuutin välein
- Jatka altistusta 30-60 minuuttia

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistus mielikuvituksessa 3

- Jätä istunnon loppuun aikaa, että asiakas ehtii rauhoittua ja rohkaise häntä kertomaan reaktioistaan käytyään tapahtumaa mielessään läpi.
- Ole tavoitettavissa puhelimitse istuntojen välillä, jos asiakas haluaa neuvoja.

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistuksen tehokkuus

- Altistuksen hoitoteho on sitä suurempi, mitä enemmän odotusten vastainen hoitokokemus on.
- Samoin kun käytetään molempia menetelmiä altistusta ja reagoinnin ehkäisyä (tai turvakäyttäytymisen vähentämistä).

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

Altistuksen riskit

- Jos on ollut itsetuhoyrityksiä.
- Jos todellinen vaara on suuri.
- Jos on terveystriskejä (vakava sydänsairaus tms.)

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto



Kiitos!

Copyright © 2019 Martti T. Tuomisto

26