

FOBIPROTOKOLLET

Efter Ad de Jongh, i EMDR and Specific Fears: The Phobia Protocol Script. I Marilyn Luber (red): EMDR Scripted protocols. Special populations (597-610) Springer Publishing Company, New York, 2010. (Svensk översättning: Kerstin Bergh Johannesson, 2013)

FAS I. ANAMNES

Värdera typen av rädsla och svårighetsgrad:

Vad är det för rädsla eller problem som du söker för?

Tycker du rädslan eller problemet verkar överdriven eller orimlig för dig?

Berätta mer om detta

Värdera i vilken utsträckning klienten uppfyller alla kriterierna för specifik fobi, enligt DSM IV.

Se DSM-IV

Identifiera vilka situationer som väcker rädsla (betingat stimulus)

Beskriv saken eller situationen som du är rädd för?

Eller: Vad exakt behöver du se, höra eller känna för att få en direkt rädlereaktion?

Vad exakt är det med detta ____ (benämnen saken eller situationen) som mest triggas din rädsla?

Vilken händelse orsakade din rädsla för(benämnen saken eller situationen)

Identifierade de förväntade konsekvenserna eller katastroftänkarna (obetingad stimulus)

Vad är du rädd ska hända när du exponeras för.....(benämnen saken eller situationen)

Vilken händelse orsakade rädslan för.....(benämnen katastrofen som klienten förväntar sig ska hända)

Värdera validiteten i katastroftänkarna

Är det sant det du säger att **om** du skulle exponeras för.....(benämnen saken eller situationen) så skulle du(benämnen katastroftänkarna eller förväntade konsekvenser)

På en skala från 0 % till 100 % där 0 % betyder helt osant och 100 % betyder helt sant, hur sant känns detta?

0 % 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

(helt osant)

(helt sant)

Om nödvändigt, ge information om rädslan eller fobin

Vad vet du om hur farligt det är med (relatera till det som patienten är rädd för)? Det finns andra människor som inte är rädda för det som du är rädd för () Skulle det vara möjligt eller klokt att ägna lite tid åt att undersöka om det verkligen är så farligt som du tror? Bara för att vara säker på att du inte överskattar möjligheten i faran eller att något dåligt skulle hända med dig. Jag menar att även om det verkar vara mer farligt att exponeras för.....(ange saken eller situationen) än du tror det är nu, kan det vara viktigt att ta reda på detta, tycker du inte det? Så kan vi ta reda på den information vi behöver. Var ska vi starta?

Bestäm ett lämpligt eller möjligt behandlingsmål

Utifrån allt som vi pratat om, skulle vi kunna diskutera vårt mål för behandlingen. Vilket är målet och hur kan du veta när du har nått detta mål?

Identifiera den betingade erfarenheten

Vilken händelse gjorde att du blev rädd för (benämnen detta stimulus)? Eller, med andra ord, när började den här rädslan?

Eller: När var den första gången du lade märke till den här rädslan?

Eller: Vilken händelse orsakade att du blev rädd för (benämnen de befärdade konsekvenserna)?

Undersök möjliga tidigare liknande upplevelser

Undersök om detta verkligen är första gången. Om inte, identifiera den tidigaste händelsen när rädslan märktes första gången.

Är detta verkligen den första gången som du kände av den här rädslan. Är du absolut säker att du inte kände den här rädslan eller fobin före den här händelsen?

Identifiera den mest representativa händelsen

Vilken är den mest extrema eller mest skrämmande upplevelsen som klart förvärrade din rädsla eller din fobi?

Identifiera den senaste händelsen

Vilket var senaste tillfället som du upplevde rädslan och som fortfarande är störande när du tänker på den?

Identifiera andra relevanta händelser

Vilka andra tidigare erfarenheter kan vara viktiga när det gäller hur du fick den här rädslan eller när den förvärrades?

FAS 2. FÖRBEREDELSE

Förklara EMDR

"När man råkar ut för en störande händelse kan den låsa sig i nervsystemet tillsammans med den ursprungliga bilden, ljuden, tankarna, känslorna och kroppsfrömmelserna. Ögonrörelserna som vi använder i EMDR tycks kunna stimulera informationen och aktivera nervsystemet att bearbeta upplevelsen. Detta kan vara det som också händer under REM- eller drömsömn. Ögonrörelserna (tonerna, tappingen) tycks kunna underlätta en bearbetning av det omedvetna materialet. Kom ihåg: det är din hjärna som gör det läkande arbetet och du är den som har kontrollen."

Lär ut distraktionstekniker för att hantera akut ångest mellan sessionerna:

Säg:

Beskriv innehållet i det här rummet högt med så mycket detaljer som du kan!

Alternativt:

Räkna baklänges från 1000 genom att minska med 7 varje gång!

Berätta om en riktigt trevlig promenad som du gjort!

För barn:

Tänk på ett djur som börjar med bokstaven A! _____

Bra! Kan vi fortsätta nu med att hitta namnet på djur som börjar på bokstäverna i resten av alfabetet! _____

Fortsätt den pedagogiska delen

De här övningarna som vi gjort nu kan hjälpa dig att distrahera dig när du ska hantera situationer som kan väcka din oro.

Det är verkligen viktigt att du förbereder dig om du skulle känna obehag mellan sessionerna. Ju mer du övar, desto bättre kommer du att kunna hantera detta.

För personer med ex blodfobi, som kan få en initial ökning av hjärtfrekvens och blodtryck som följs av ett plötsligt fall eller svimningskänsla, kan det vara bra att lära ut följande:

Gör det bekvämt för dig. Ta nu och spänn alla muskler i kroppen, armarna, kroppen, benen och ansiktet. Öka spänningen. Håll kvar spänningen (ca 15 sek) tills du känner en varm känsla i huvudet. OK? Ta nu och släpp på spänningen och låt kroppen återgå till sitt normala tillstånd (för ca 30 sek).

Denna övning i spänning-avslappning repeteras fem gånger vid varje övningssession

Säg: Du kan börja öva spänningstekniken denna vecka eftersom vi kommer att börja med EMDR-behandlingen nästa gång. Att öva betyder att upprepa tekniken fem gånger under dagen med fem spänning-avslappning-omgångar varje gång. Om du har högt blodtryck kan det vara klokt att du hör med din husläkare innan du använder denna teknik. Om du får huvudvärk under övningarna så kan du minska styrkan på spänningen.

FAS TRE. BEDÖMNING

Target/Minne:

Välj ett minne, en upplevelse, utifrån den genomgång som gjordes under fas ett.

Bild:

Säg: Vilken bild representerar den värsta delen av minnet eller händelsen nu?

Negativ kognition:

Ska vara i enlighet med problematiken och formuleras i här- och nu-termer. Vid fobiarbete kan vissa typer av kognitioner vara förknippade med vissa typer av rädslor, ex

Fobier för djur

Jag är svag

Jag är ett byte/offer/måltavla

Jag är stark

Jag är som alla andra

Situationsbetingade, omgivningsbetingade

Jag är feg

Blod – sprut-typ av fobier

Jag är ingenting, en i raden

Jag är OK

Jag är en människa, jag är OK

Säg: Vilka ord stämmer bäst med den bilden som uttrycker din negativa tanke om dig själv nu?

Positiv kognition:

Säg: När du får upp bilden/händelsen, vad vill du hellre tänka om dig själv nu? _____

VoC:

Säg: När du tänker på bilden från händelsen, hur sanna känns dessa ord _____
(upprepa PC) på en skala på 1-7 där 1 känns helt falskt och 7 känns helt sant?

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

Känslor:

Säg: När du tar fram bilden/händelsen och dessa ord (upprepa NC), vilka **känslor** kommer för dig **nu**?

SUD:

Säg: På en skala från 0 till 10, där 0 inte är något störande eller neutralt och 10 är det mest störande du kan tänka dej, hur störande **känns** det för dej **nu**?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(neutralt)

(maximalt störande)

Lokalisering i kroppen:

Säg: Var känns detta i kroppen? _____

FAS FYRA DESENSIBILISERING

Använd grundprotokollet för alla målbilder/målminnen. Man kan dock behöva en litet annorlunda strategi för att gå tillbaka till målminnet jämfört med grundprotokollet. Det innebär att när man går tillbaka till målminnet så ber man klienten fokusera på den mest framträdande detaljen i målminnet; den del som stör mest. Klienten kan därför behöva tid att få kontakt känslomässigt med det störande materialet, men så fort klienten har kommit fram till vilken aspekt som är mest störande påbörjas BLS igen. Den här strategin har visat sig vara mycket effektivt för att få kontakt med de punkter i rädslenätverket som fortfarande behöver bearbetas, och som ofta aktiverar en ny kedja av associationer

Säg: "När du går tillbaka till den ursprungliga **händelsen**, hur störande känns det nu på en skala från 0 till 10 där 0 är inte störande alls och 10 det mest störande du kan tänka dig?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(neutralt)

(maximalt störande)

Om SUD är 1 eller högre kan man alternativt fråga:

Se på händelsen som den just nu framstår i ditt huvud. Vilken aspekt av den är mest störande?

Eller säg: Vad finns det i bilden som orsakar _____ (repetera SUD-nivån)? Vad ser du?

Säg sedan: Koncentrera dig på den aspekten. OK, har du den? Fokusera på det _____

BLS tills SUD = 0

FAS FEM INSTALLATION

Installera Positiv kognition:

Säg: När du tänker på händelsen, hur sanna känns dessa ord (upprepa PC) på en skala på 1-7 där 1 känns helt osant och 7 känns helt sant?

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

Tänk på händelsen och håll den tillsammans med orden _____ (upprepa PC). Fortsätt där!

BLS _____

Fortsätt denna procedur tills VoC är 7.

Kontrollera övriga målbilderna

Se fas 1: Anamnesupptagning. Bestäm ett lämpligt och möjligt behandlingsmål och avgör om det fortfarande är nödvändigt att bearbeta dessa andra erfarenheter (SUD > 0 när klienten påminns om dessa händelser)

Säg: OK, låt oss titta på nästa målminne som finns på din lista _____. På en skala från 0 till 10 där 0 är inte störande alls och 10 det mest störande du kan tänka dig, hur störande känns detta för dig nu?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(neutralt)

(maximalt störande)

Bearbeta om störningen ligger över SUD > 0. Starta vid fas 8, uppföljning.

Installation av framtida målbilder

Säg: OK, nu har vi bearbetat alla nödvändiga målminnen som fanns på din lista. Nu skulle jag vilja att du föreställer dig vad som kommer att hända när du möter den här rädslan _____ (benämna rädslan) framöver. Tänk på en situation framöver och föreställ dig en mental bild eller ett foto av en typisk situation som skulle ha triggat en sådan reaktion innan vi hade gjort vårt arbete tillsammans. Vad skulle det kunna vara?

Säg: Jag skulle vilja att du föreställer dig att du på ett bra sätt hanterar den här rädslan i framtiden. Fokusera på rädslan, säg till dig själv "jag kan hantera den", lägg märke till de förnimmelser som är associerade med denna framtida bild, och följ mina fingrar. (Eller annan form av BLS)

Hur mycket tror du att du faktiskt kan hantera denna situation (VoC) på en skala från 1-7 där 1 känns helt osant och 7 känns helt sant?

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

Terapeuten fortsätter med denna procedur (instruktion och VoC-skattning) tills den framtida målbilden är helt installerad (VoC = 7). Om processen inte går framåt ens efter tio eller fler installationer (VoC < 7) bör man undersöka om det finns fler målminnen som behöver bearbetas. Använd i så fall standardprotokollet för att bearbeta dessa målminnen. Värdera också om klienten behöver andra verktyg, ny information, resurser eller förmågor för att kunna föreställa sig en avslappnad framtida situation.

Säg: *Vad skulle du behöva för att känna dig trygg med att kunna hantera situationen?*

Eller säg: *Vad är det som saknas för att du ska kunna hantera situationen?*

FAS SEX KROPPSGENOMGÅNG

Säg: *Blunda och tänk på upplevelsen som du kommer att få i framtiden. Gå sedan igenom kroppens olika delar, börja med huvudet och arbeta dig neråt. Tala om för mig om du kan känna någon spänning eller någon ovanlig kroppsörnimmelse någonstans?*

Om någon öörnimmelse rapporteras, använd BLS.

Bearbeta tills obehaget försvinner. Kontrollera slutligen med VoC.

Säg: *När du tänker på händelsen, hur känns dessa ord (upprepa PC) på en skala från 1-7 där 1 känns helt osant och 7 känns helt sant?*

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

Om någon positiv eller behaglig sensation rapporteras används BLS för att stärka de positiva känslorna.

Video kontroll

Säg: *Denna gång vill jag att du föreställer dig att du kliver in i framtiden. Slut ögonen och spela upp en inre film från början till slut. Föreställ dig att du hanterar vilka utmaningar som helst som du ställs inför. Notera vad du ser, tänker, känner och upplever i kroppen. Låt mig veta om det dyker upp hinder. Om det händer, bara öppna ögonen och låt mig veta. Om du inte kommer till något hinder, låt mig veta när du har gått igenom hela filmen.*

Om klienten stöter på ett hinder och öppnar ögonen är detta ett tecken för terapeuten att säga följande:

Säg till dig själv "Jag kan hantera det" och följ mina fingrar (eller annan BLS)

Kolla VoC

Säg: När du tänker på händelsen, hur känns dessa ord på en skala från 1-7 där 1 känns helt osant och 7 känns helt sant?

1 2 3 4 5 6 7

(helt osant)

(helt sant)

Om klienten kan spela hela filmen från början till slut med en känsla av tillförsikt och tillfredsställelse så ber man klienten att spela upp filmen en gång till från början till slut. Använd BLS och installera den positiva kognitionen "Jag kan hantera det". På ett sätt kan man se installationen som en framtida målbild.

Säg: OK, spela upp filmen en gång till från början till slut och säg till dig själv "Jag kan hantera det". Fokusera på det.

Kom överens om en verklig övning.

Säg: Många klienter tycks undvika vissa aktiviteter så länge att de inte längre kommer ihåg hur man gör och hur man känner sig säker i dessa situationer. För att hjälpa dig att ännu bättre komma över din rädsla och oro är det viktigt att du lär dig att möta de negativa tankar som bidrar till dessa känslor av hot och oro. Därför behöver du faktiskt testa de katastrofförväntningar som du har och som föder din oro i vardagen. Jag skulle vilja be dig att gradvis konfrontera de saker eller situationer som normalt skulle väcka en rädsreaktion hos dig. Det kanske verkar konstigt, men om du får en positiv erfarenhet och den katastrof som du förväntade dig inte inträffar, så hjälper det dig att se – och övertyga dig själv - att din rädsla är ogrundad.

Jag vill att du ska förstå att ingenting äger rum mot din vilja under konfrontationen med de saker som normalt skulle väcka din rädsla. Det centrala är att det ska kännas tryggt för dig.

In vivo exponering

Detta görs för att minska undvikande och befrämja känslan av att kunna behärska situationen samtidigt som klienten ser att det inte finns någon verklig fara. Det är viktigt att terapeuten hjälper klienten att lägga märke till utmärkande drag hos saken eller situationen som är positiva eller intressanta medan man exponeras för denna.

Säg: Kan du beskriva vad som är det mest utmärkande draget i den här situationen. Finns det några intressanta delar hos den här saken?

För att identifiera negativa tankar kan man säga följande:

Vad tänker du när du lägger märke till _____ (beskriv saken eller situationen)?

För att kognitivt omformulera situationen kan man säga följande:

Hur skulle någon som inte är rädd för _____ (benämnen saken eller situationen) värdera eller tänka om den här situationen?

Om nödvändigt kan man ge råd för att hjälpa klienten att hantera både situationen och de tankar och reaktioner som de väcker. Hjälpande kan vara att variera sådana dimensioner som aktivitet, distans och tid.

Säg: Är det inte intressant att lägga märke till att nu när du har konfronterats med det här _____ (benämnen saken eller situationen) så inträffar inte detta _____ (benämnen de katastroftankar som tidigare funnits)

Säg: Märker du att din oro inte är så fysiskt skadlig som du kanske hade väntat dig?

De här känslomässiga reaktionerna kommer att blekna bort alltmer. Därför är det viktigt att du fortsätter att exponera dig för det som du är rädd för så länge som du känner att du har uppnått en viss grad av hanteringsförmåga. Lagg märke till att du gradvis lär dig att känna att du är kapabel att hantera en viss nivå av förväntansångest.

Om du nu konfronterar dig med _____ (benämnen saken eller situationen) igen, på en skala från 0 % till 100 %, där 0 % betyder det är helt osant och 100 % betyder det är helt sant, hur sant känns detta?

0 % 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

(helt osant)

(helt sant)

FAS SJU AVSLUTNING

Vid slutet av varje session sammanfattar man de förändringar och förbättringar som uppnåtts.

Säg: "Om du tänker tillbaka på dagens session, vad har varit det mest positiva som du har upptäckt eller lärt dig under den här sista timmen avseende _____ (benämnen händelsen eller temat ni jobbat med)

Vad säger det om dig som person?

Fokusera på det!

BLS

Kontrollera resultatet genom att värdera validiteten.

Säg: Om du skulle exponeras för _____ (benämnen saken eller situationen), på en skala från 0 % till 100 %, där 0 % betyder det är helt osant och 100 % betyder det är helt sant, hur sant känns detta?

0 % 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

(helt osant)

(helt sant)

Ge därefter en förklaring för de kommande tre dagarna: överenskommelse, dagbok och kontaktinformation

Det kan hända att någonting kommer upp för dig under de kommande dagarna eller också gör det inte det. Om det händer så är det bara bra. Om du får några nya minnen, drömmar eller situationer som känns störande så notera bara detta. Du behöver inte göra det detaljerat. Skriv bara ner några rader så kan vi prata om det nästa gång. Du kan göra samma sak om du lägger märke till några positiva drömmar eller situationer. Om negativa känslor kommer upp så försök att inte låta dem få så stor betydelse. Kom ihåg att det är gammalt.. Skriv bara ner det.

Planera hemuppgifter

Terapeuten ska göra tydligt för klienten att det är viktigt att fortsätta att öva i vardagen för att bibehålla den positiva förändringen.

Säg: Det är mycket viktigt att du fortsätter att öva genom att utsätta dig för olika situationer i vardagen för att bibehålla de här förändringarna hos dig själv. Varje gång som du har en chans att se _____ (den fruktade saken/situationen) så är det ett tillfälle för dig att träna den här nya förmågan som du nu har fått. Så ju mer du utsätter dig desto bättre blir du på att hantera detta. Din hjärna lär sig att bete sig på nytt sätt genom att öva.

För klienter med blodfobi:

Öva avspänningstekniken i vardagen så mycket som möjligt medan du exponerar dig för sådant som ___(benämna det som väcker oro). Det kan t.ex. vara att prata om blodrelaterade ämnen med dina vänner, se sjukhusdokumentärer eller en spelfilm där man får se blod.

FAS ÅTTA UPPFÖLJNING

Säg: Var noga med att du skriver ner dina reaktioner när du övar på det som du lärt dig. Ibland kan du ändå upptäcka att du kan reagera med rädsla. Jag vill att du ska veta att detta händer ibland och det inte är ovanligt. Vad du kan göra om detta händer är att lägga märke till vad som föregick dessa känslor, vad som händer runt omkring dig och vad du gjorde för att hjälpa dig själv att hantera situationen. Skriv ner några rader om vad som hände så snart du kan så att du inte glömmer bort detta och ta med det till nästa gång vi ses.

Värdera vad som eventuellt finns kvar att arbeta med.

Säg: När du tänker tillbaka på det målminne som vi arbetade med förra gången, på en skala från 0 till 10 där 0 är inte störande alls och 10 det mest störande du kan tänka dig, hur störande känns detta för dig nu?"

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(neutralt)

(maximalt störande)

Om störningen har ökat behöver detta bearbetas eller på annat sätt uppmärksammas.

Värdera om klienten behöver lära sig ytterligare självkontrollstrategier eller avslappningsövningar eller någon annan form av resursutveckling.

Det är också viktigt att upprepa betydelsen av träning och att förstärka framgång.

Jag kan se genom allt arbete som du också gör mellan sessionerna så arbetar du verkligen hårt (förstärk vad klienten har åstadkommit som har varit framgångsrikt).
