

Frågeschema Triggers CravEx^T EMDR- Beroende- protokoll

Förnamn _____

Efternamn _____

Var medveten om alla signaler/triggers som kan aktivera ditt sug efter skadliga droger. Skriv ner detta i schemat här nedanför. Försök att identifiera både yttre och inre signaler. Försök att värdera intensiteten i suget för varje signal på en skala från 0 – ingen alls, till 10 – maximalt sug (LoU; Popky, A.J.)

Datum	Yttre signaler	Inre signaler	Intensitet (LoU)

Syfte: Reducera akut sug

Värdering

Be din klient värdera intensiteten på suget från 0 – inget alls, till 10 – maximalt sug:

LoU (Level of Urge)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(Inget sug)										(max)

Fråga din klient hur han skulle känt sig om han tagit sin skadliga drog (ofta blir svaret "avslappnad", "lugn", etc). Hjälp klienten att beskriva 3 kroppsliga och mentala tillstånd:

1.
2.
3.

Resurser

Fråga efter minnen som åtminstone delvis innehåller dessa kroppsliga och mentala tillstånd som en resurs. Ett minne för varje resurs 1 – 3. "Har det funnits ögonblick eller situationer i ditt liv när du har känt litet av denna resurs eller kvalitet?"

1.
2.
2.

Installation

- A. Stöd klienten att fokusera på minnet av resursen (frågor, tydlighet) och förstärk med 3 – 10 omgångar av BLS. Upprepa stimuleringen under det att resursen blir starkare. Avbryt associationer som kan gå in i nätverk av traumatiska minnen. Om klienten känner obehag av BLS från terapeuten så kan terapeuten uppmana till självstimulering (ex. fjärilskramen)
- B. Stöd klienten att hitta en positiv kognition. Länka resurserna och den positiva kognitionen och stärk med BLS.
- C. PK:.....
- D. Be klienten att fokusera på resurserna och den positiva kognitionen och sedan ta en ny titt på suget.

Ny värdering

Be din klient att värdera intensiteten i suget på en skala från 0 – inget sug alls, till 10 – maximalt sug.

LoU (Level of Urge)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	(Inget sug)										(max)

Val av målminne och bedömning

3. Välj ett målminne

- a) Ett återfallsminne
- b) Ett minne av intensivt sug

Bedöm och bearbeta a) och b) under två eller flera sessioner.

Bild: Vilken bild representerar den mest intensiva delen i detta minne?.....**Negativ kognition:** Vilken negativ tanke om dig själv passar bäst till den bilden?.....**Positiv kognition:** Hur skulle du hellre vilja tänka om dig själv, istället för(upprepa NK):**VoC:** När du tänker på bilden (eller minnet), hur sant känns den positiva tanken (upprepa PK) nu på en skala från 1 till 7, där 1 betyder helt osant och 7 betyder helt sant?.....

1	2	3	4	5	6	7
(helt osant)						(helt sant)

Känsla: Vilka känslor kommer för dig när du tänker på det minnet?.....**Nivå på suget (LoU, Level of Urge):** Om du fokuserar på minnet, tar fram bilden och den negativa tanken (upprepa NK), hur intensivt är suget nu på en skala från 0, inget sug alls, till 10, maximalt sug?.....

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(inget sug)										(max)

Lokalisering i kroppen: Var kan du känna detta i kroppen?.....**4 Bearbetning:** Bearbeta minnet till ni får LoU = 0 (1):**5 Installation:** Kontrollera PK och installera tills ni når VoC = 7 (6):**6 Kropps-scanning:** På samma sätt som i standardprotokollet:**7 Avslutning****8 Uppföljning** (nästa session; behandlingsplan; flera beroendeminnen, ev triggers i nuet, etc)

Arbetsblad Standard Protokoll CravEx^T EMDR- Beroende- protokoll

Område

	Trauma minne	Beroende minne
Dåtid	----- -----	----- -----
Nutid	----- -----	----- -----
Framtid	----- -----	----- -----

Prioritering

1

2

3

Resurser

.....

.....

.....