

Sokraten

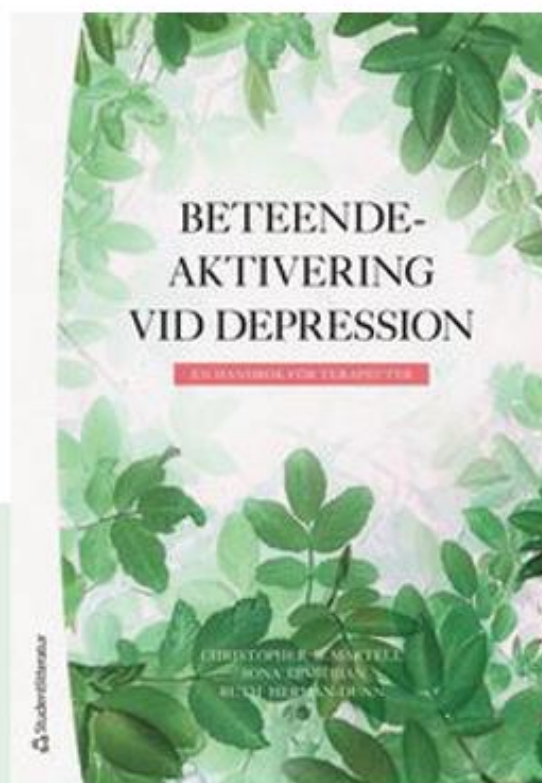
BOKTIPS

Beteendeaktivering vid depression, andra upplaga, 2023

Författare: Christopher R. Martell, Sona Dimidjian och Ruth Herman Dunne

Förlag: Studentlitteratur

Recensent: Tadeusz Jarawka



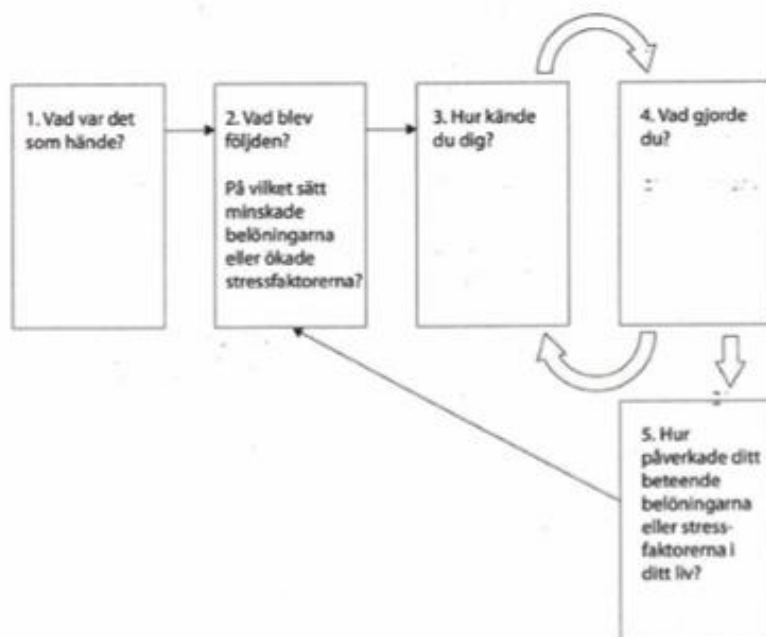
Det har gått elva år sedan första upplagan av boken. Eftersom jag ofta använder mig av beteendeaktivering (BA) i mina terapier och föreläser i ämnet var jag mycket nyfiken på hur författarna har vidareutvecklat BA under denna tid. Jag beskriver först kärnpunkterna i boken och fokuserar sedan på uppdateringar sedan första upplagan. Min förhoppning är att det blir en givande läsning både för er som inte är förtrogna med BA och för er som känner till metoden sedan tidigare.

BA är en strukturerad psykologisk behandling som ändå kräver flexibilitet och innovativt tänkande hos terapeuten. Målet är att aktivera klienter på specifika sätt som ökar givande upplevelser i deras liv. Samtidigt försöker man minska antal beteenden som upprätthåller depressionen. Vissa tekniker som monitorering och schemaläggning av aktiviteter används med alla klienter medan andra tekniker används vid behov. För att kunna skraddarsy behandlingen för klienten gör vi en noggrann konceptualisering med hjälp av funktionella analyser och BA-modellen för depression:

BILAGA 1 BLANKETTER OCH ARBETSBLAD FÖR KLIENTER MED DEPRESSION

BILAGA 1A MODELL FÖR BETEENDEAKTIVERING VID DEPRESSION

Använd detta diagram för att hålla reda på hur förändringar i ditt liv (1), påverkar hur tillfredsställelse eller påfrestande din tillvaro har blivit (2), hur du reagerar på detta (3), vad du gör för att klara av dem (4), och vilken påverkan dessa beteenden har på belöningarna eller stressfaktorerna i ditt liv (5).



Fallexempel för att illustrera delarna i modellen.

Klienten Alicia förlorade sitt jobb (1). Följden blev att hon har en lägre inkomst, fick flytta till en billigare lägenhet som hon inte trivs med, träffar inte sina arbetskamrater (2). Hon känner sig deprimerad (3) och har börjat att undvika olika personer och aktiviteter, grubblar mycket över hur dåligt hon mår, är passiv och har ingen lust att göra något för att komma igång (4). Dessa beteenden har lett till att hon dels känner sig ännu mer deprimerad och dels har tappat kontakten med sina vänner och familjemedlemmar, det är stökigt hemma, hon har gått upp i vikt (5).

En första träningsuppgift för klienten är att fylla i aktivitetsscheman under en vecka där klienten noterar helst timme för timme vad hen gör och vilka känslor som är kopplade till olika aktiviteter. När terapeuten och klienten utvärderar dessa scheman analyserar de vilka upprätthållande beteenden det finns (undvikande, grubblande, ”gå på känslan” dvs. stämningsberoende beteenden) samt vilka beteenden som är kopplade till positiva känslor.

Syftet är att:

- åskådliggöra BA-modellen
- förtydliga beteendeöverskott och – underskott
- identifiera vilka specifika tekniker klienten behöver, t.ex. minska grubblande
- förmedla hopp genom att visa att klienten kan bryta den onda cirkeln
- sätta upp mål i beteendetermer

Nästa steg blir att planera in och genomföra aktiviteter vilket är själva kärnan i BA. Det är viktigt att öka antalet beteenden som är positivt förstärkta dvs. som ger en känsla av tillfredsställelse. Känns vissa aktiviteter för stora eller komplicerade för klienten kan man använda sig av tekniken att ”bryta ner aktiviteter i mindre delar” och planera in dessa steg för steg. I fallexemplet ovan vet Alicia inte hur hon ska börja med städningen hemma eftersom det är så stökigt. Att göra upp en plan med enstaka mindre städuppgifter kan hjälpa henne att komma igång.

Vilka specifika tekniker du använder sedan beror på din konceptualisering och analys av upprätthållande faktorer. Författarna beskriver strategier för att:

- minska undvikandebeteenden
- lösa problem
- öka värdestyrda beteenden
- hantera grubblerier
- förebygga återfall

I slutet av boken beskrivs typiska problem och hinder för aktivering och hur du som terapeut kan förhålla dig till dem. Jag uppskattar att författarna delar med sig av sina erfarenheter och ger konkreta tips på hur vi kan hantera olika utmaningar i terapin.

Jämförelse mellan första och andra upplagan

Den nya upplagan innehåller en uppdatering av forskningsläget, ett nytt kapitel om transdiagnostisk behandling, nya skattningsskalor för att mäta klientens framsteg och terapeutens metodtrogenhet. I kapitlet om transdiagnostisk tillämpning av BA presenterar författarna hur de 10 grundprinciperna som vägleder terapeuten i BA kan användas även vid behandling av andra problemområden än depression. Studier om BA vid PTSD och vid blandad depression och ångest sammanfattas. Författarna redogör kort för tre kärnprocesser inom BA och relaterar dessa till processbaserad KBT. Kapitlet avrundas med en intressant beskrivning av hur BA implementerades inom primärvården i Indien och Nepal.

De nya skattningsskalorna är:

- BADS – Behavioral Activation for Depression Scale för klienter. Skalan innehåller fyra delskalor. Delskalorna ”aktivering” och ”undvikande/ruminerande” möjliggör en bedömning av dessa kärnområden under terapiförloppet. Delskalorna ”negativ påverkan på jobbet/skolan” och ”negativ påverkan på det sociala livet” säger något om klientens funktionsnivå. Tyvärr finns det inga cut-off värden för skalan men den bidrar ändå med områden som inte täcks på samma sätt av klassiska depressionsskalor.
- Q-BAS – Quality of Behavioral Activation Scale för terapeuter. Skalan kan användas för egen reflexion eller i handledning för att bedöma följsamhet och kompetens hos terapeuten.

Sammantaget tycker jag att nya upplagan erbjuder för lite uppdateringar för att motivera att köpa den när man redan har den första upplagan. Innehållet i kapitlen är samma, det är samma tabeller och fallexempel, i vissa kapitel finns det någon ny del men i stort sett erbjuder första upplagan allt man behöver för att utöva BA. Layouten har inte förändrats förutom att fallexempel nu är framställda på ett tydligare sätt. I nya upplagan finns det två nya skattningsskalor men tyvärr är dessa inte tillgängliga digitalt så att man behöver kopiera dem från boken. I den gamla upplagan fanns alla arbetsblad digitalt men Studentlitteraturens länk till dessa fungerar tyvärr inte längre. Lyckligtvis tillhandahåller Kompetenscentrum psykisk ohälsa många behandlingsformulär för BA och till och med fyra videor med rollspel om t.ex. hur man arbetar med aktivitetsdagbok eller hur man hanterar grubblerier i BA.

De utgår från en annan manual men den är lik författarnas och materialet går fint att använda: [Utbildningsmaterial Depression \(kompetenscentrumpsykiskohalsa.se\)](http://Utbildningsmaterial Depression (kompetenscentrumpsykiskohalsa.se))

En noggrann beskrivning av första upplagan finns på: Manualguiden.se

Oavsett upplaga tycker jag att författarna lyckas utomordentligt väl med att presentera BA på ett tydligt och förståeligt sätt. Boken erbjuder en bra struktur, tydliga kopplingar mellan teori och tillämpning samt lagom långa fallexempel. Jag kan varmt rekommendera denna handbok till alla som arbetar med depressiva patienter inom psykiatrin, primärvården, somatiken eller privat.

>> PS du har väl inte missat att vi har 4 nya böcker som vi söker recensenter till... se sidan 7 <<