

Brennt barn forðast eldinn: Þegar eldurinn verður að martröð Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð fyrir börn

**Ágústa Ingibjörg Arnardóttir
Sálfræðingur BUGL**

Næsti klukkutími

- Almennt um áföll hjá börnum
- Greiningarviðmið áfallastreitu (PTSD) og klínískar leiðbeiningar
- Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð - Trauma-focused cognitive-behavioral therapy
- Vefsíða ÁM-HAM (TF-CBT)



Áföll í lífi barna

- Mörg börn upplifa erfiðleika í barnæskunni – ekki allir erfiðir atburðir áföll
 - Bílslys, önnur slys, bruni, ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi
- Hafa í huga að áfallaeinkenni hjá börnum koma oftast fram í hegðun eða líkamlegum einkennum
- Unglingar sýna frekar einkenni líkt og fullorðnir sem geta birst í þunglyndi, kvíða eða tilfinningalegu ójafnvægi

Mikilvægi að greina áfallastreituröskun

- **Áfallastreituröskun talin vera ein alvarlegasta kvíðaröskunin**
 - Afleiðingar oft víðtækar og langvarandi
 - Eftir eitt áfall er aukin hættu á öðru áfalli
- **Oft greina börn seint frá atburðum**
 - Að forðast er eitt af einkennum
 - Skömm, sjálfsásökun, erfitt að tala um
 - Hlífa öðrum fyrir því slæma sem gerðist
 - Átta sig ekki á tengslum milli vanlíðunar og áfalls
- **Foreldrar vilja gjarnan “hlífa” barninu eða forðast að takast á við atburðinn**
- **“Auðvelt” að láta kyrrt liggja**

Þættir í áfallastreitu

- Að meðaltali 5-14% einstaklinga upplifa ÁSR á ævinni
- Áhætta mismunandi eftir eðli áfalls
 - Dæmi: Bílslys ~ 9% vs. Nauðgun ~ allt að 57%
 - Meiri lífshætta því meiri hætta á ÁSR
- Viðbrögð við áfallinu: Hugræn, líkamleg, atferli
- Einstaklingsþættir: Varnarviðbrögð, fyrri geðheilsa
- Félagslegt umhverfi: Fjölskylda, vinir
- Mikill meirihluti barna sem upplifa áföll ná bata án meðferðar !!!

ICD-10 greiningarviðmið



Áfallastreitueinkenni hjá mjög ungum börnum

- **Ungabörn**

- Lífeðlisleg einkenni – mikil streita

- **Börn á leikskólaaldri**

- Afturhvarf í þroska t.d. mál/þrifabjálfun
- Upp kemur árásargirni eða aðskilnaðarkvíði
- Upp kemur hræðsla sem er ekki augljóslega tengd atburðinum t.d. fara ein/n á klósettið, myrkfælni
- Viðbrögð foreldra geta aukið hættu á að börn fái kvíða tengdan áfallinu

Tilfinningar sem geta komið fram hjá börnum í kjölfar áfalls

■ Tilfinningar

- Kvíði eða ótti
- Reiði, pirringur, sorg, skömm, sektarkennd
- Þunglyndi, lágt sjálfsmat
- Vangeta að stjórna/stilla/pola neikvæðar tilfinningar (*affective dysregulation*)
 - Lífeðlisleg ofurörvun
 - Tilfinningalega sterk viðbrögð, stjórnleysi -> sérstaklega ef áfall er af manna völdum
 - Erfiðleikar með að róa sig niður – *self-soothing*

Hegðun sem getur komið fram hjá börnum í kjölfar áfalls

■ Hegðun

- Forðast það sem minnir á = aðal varnarviðbragðið
 - Allar mögulegar leiðir notaðar – þ.á.m. *dofi/aftenging (dissociation)*
 - Hugsanir, fólk, staði, aðstæður
- Óskýrð reiðiköst, árásagirni
- Áhrif geranda á hegðun: Óviðeigandi hegðun lærð og óeðlileg tengslamyndun við geranda
- Fíkniefnamisnotkun – Flýja sterkar tilfinningar
- Sjálfsskaði – leið til að takast á við yfirþyrmandi tilfinningar
- Aukin sjálfsvígshætta

Hugræn einkenni hjá börnum

■ Hugsun

- Grundvallarhugmyndum um veröldina, annað fólk og sjálfið ógnað:
 - Heimurinn er góður (*Just-world belief*)
 - Sjálfsásökun, ég er vanhæfur, afneitun, upplifun á ósanngirni
 - „þetta var mér að kenna”, „ég hefði getað gert ... til að koma í veg fyrir ...”, „ég hefði átt að sjá fyrir”, „af hverju ég?”
 - Ofmat á hættu
 - Vantreystir öðrum
 - Fyrri trú eða ályktunum um sjálfið og heiminn eru ekki lengur réttar og þeim breytt í kjölfar áfallsins
 - „heimurinn er hættulegur”, „ég get ekki treyst neinum”
 - Sjá sjálfa sig bara út frá áfallinu – brotin sjálfsmynd
 - Réttar en óhjálplegar hugsanir

Matslistar og meðferðarhandbók

■ Einkennamatslisti

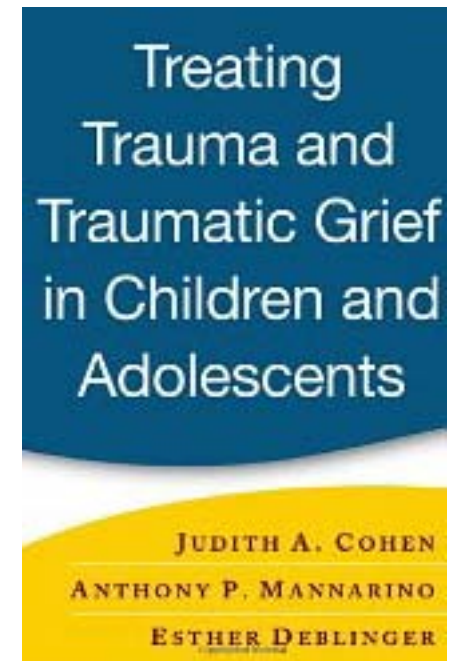
- UCLA PTSD reaction index útgáfa fyrir börn og unglinga

■ Meðferðarhandbók

- Cohen, J. A., Mannarino, A. P. & Deblinger, E. (2006). *Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents*. New York, NY: Guilford Press.

■ Vinnubók

- Vinnubókin mín

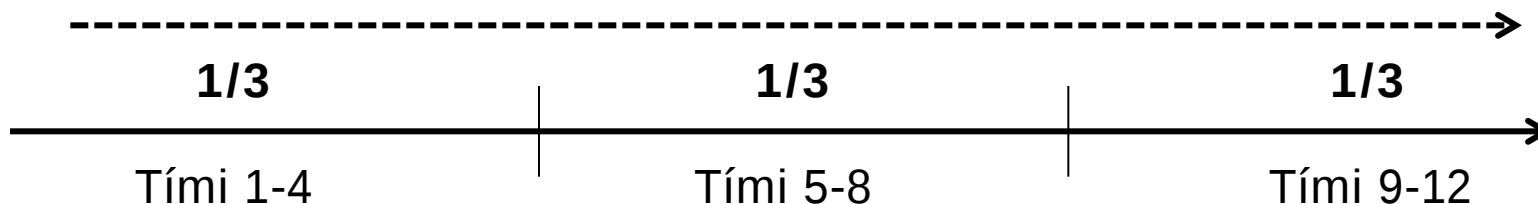


Áfallamiðuð hugræn atferlismeðferð

- Gagnreynd meðferð fyrir börn sem hafa upplifað áfallatengda erfiðleika
- Markmið er að stuðla að bata hjá börnum og fjölskyldum þeirra
- Tekur mið af margþættum áföllum
- Þróað fyrir börn á aldrinum 3ja til 18 ára
- Kenningin byggð út frá þáttum annarra kenninga:
 - HAM, tengsla kenningum, þroska-taugalífeðlisfræði, fjölskyldumeðferð, mannúðarsálfræði
- Tímatakmörk (12-20 skipti) - oft 90 mínútur
- Mikil foreldravinna í meðferðinni

Áfallavinna með börnum

**Meðferðarnálgun er stigvaxandi berskjöldun
Unnið er með barn-foreldri í gegnum ferilinn**



- ✓ Fræðsla um áföll/foreldrafærni
- ✓ Slökun
- ✓ Tjáning og stjórnun tilfinninga
- ✓ Hugræn bjargráð
- ✓ Undirbúningur og skrif á áfallasögu
- ✓ In vivo stigvaxandi berskjöldun
- ✓ Sameiginlegir tímar foreldrar/barn
- ✓ Unnið með öryggi og framtíð

Meðferðardagskrá

1. Barnið:

- Fræðsla
- Streitustjórnun
- Tilfinningatjáning og -stjórnun
- Hugræn úrvinnsla
- Berskjöldun / Að horfast í augu við aðstæður (*gradual exposure*)

2. Umönnunaraðilinn:

- Fræðsla, Streitustjórnun, berskjöldun, hugræn úrvinnsla
- Atferlismótunaraðferðir

3. Sameiginlegur tími barns og umönnunaraðila

Fræðsla: markmið

- Að veita góðar upplýsingar um áföll, einkenni og eðlilegar afleiðingar áfalla
- Einn af mikilvægum þáttum meðferðarinnar
- Ein besta leiðin til að hjálpa börnum sem hafa upplifað áföll er að veita þeim *mikla* fræðslu!
 - Veita upplýsingar tengdar því áfalli sem barn lenti í
 - Ef líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi þá fræða um líkamsvitund eða veita kynlífsfræðslu
- Börn eru gjarnan með rangar upplýsingar frá geranda eða sjálfum sér



Fræðsla

- **Strax í byrjun meðferðar er hafist handa við að:**
 - Láta börnin vita að upplifun þeirra sé eðlileg
 - Skora á óhjálpsamar hugsanir/skoðanir/túlkánir
 - Stuðla að bjartsýni varðandi bata
 - Kenna leiðir til að draga úr hættu á endurteknum áföllum
- **Fræðsla er aðlöguð að þörfum, reynslu, þekkingu og aldri**
- **Nota sókratískar spurningar**



Fræðsla: aðferðir

- **Hvatt til skapandi útfærslu á fræðslunni**
 - Teiknimyndasögur – bækur
 - Tuskudýr, dót, leir

- **Nota spurningaleiki til að kanna þekkingu barnsins tengda áfallinu**
 - Barnið fær stig fyrir að svara rétt
 - Lykilatriði að hrósa og veita stig – jafnvel fyrir ½ svar
 - Leiðréttu/bættu við upplýsingum í samræmi við þroska barnsins
 - Algeng viðfangsefni:
 - Hvað...
 - Hve oft...
 - Hvers vegna...

- **Kenna foreldrum að takast á við hegðun og tilfinningar barna sinna**
 - Hræðsla
 - Svefnvandi
 - Skapofsaköst
 - Kynferðisleg hegðun
- **Færni felst aðallega í:**
 - Hrósa, hunsa/valin athygli, skýr fyrirmæli, hlé, hegðunarmótandi kerfi
- **Raunhæf markmið og kröfur á bataferli**
- **Gullna reglan**
 - Vera samkvæmur sjálfum sér, að hlutir séu fyrirsjáanlegir og fylgja eftir settum reglum



Streitustjórnun

- Markmið að minnka líkamleg einkenni streitu og ÁSR
- Hvað eru þau að nota nú þegar og styrkja það
- Öndunaræfingar
 - Þrír djúpir andadrættir
 - Blása sápukúlur
 - Magaöndun
- Vöðvaslökun - kerfisbundin
- Búa til öruggan stað - safe place
- Núvitund - mindfulness



Tjáning og stjórnun tilfinninga

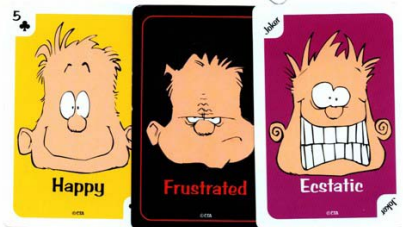
■ Að bera kennsl á tilfinningar

- Kennt snemma í meðferð
- Góð og streitulítill leið fyrir barnið að tala um tilfinningar sínar
- Hjálpar meðferðaraðilanum að mynda tengsl við barnið og skapa traust
- Veitir upplýsingar um tilfinningaþroska og málgetu barnsins



■ Barnið lærir að þekkja fjölda tilfinninga

- Lærir að þekkja líkamlegu einkenni tilfinninga
- Lærir að meta styrkleika tilfinningarinnar
- Viðeigandi viðbrögð við tilfinningum



■ Kennt með ýmsum aðferðum

Hugræn úrvinnsla

Markmið:

- Að hafa áhrif á líðan og hegðun með því að sjá hlutina út frá öðrum sjónarhornum og þannig hugsa öðruvísi um þá
- **Læra að greina á milli hugsunar, hegðunar og tilfinninga**
- **Læra að greina á milli hjálplegra og óhjálplegra/bjagaðra hugsana**
- **Að læra að takast á við hugsanir og stíflur**
- **Að læra að þekkja kveikjur á áfallaminningum**

Truflun á hugsun

- Þegar áfallaminningar verða yfirþyrmandi
- Hugsanastopp

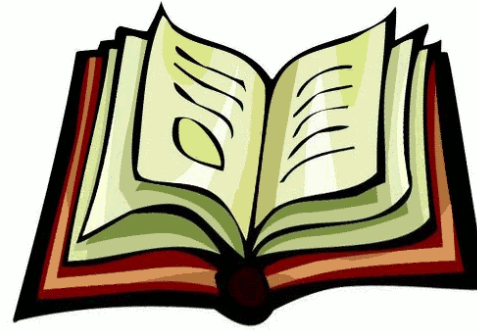
- Nota orð – skrifa stopp með tungu
- Teygjur um unlið
- Skipta um stöð
- Ímynda sér stopp merki

- **Nota jákvæða hugsun**

- Hugsa um örugga staðinn
- Hugsa um eitthvað mjög skemmtilegt



Áfallasaga



- **Stigvaxandi berskjöldun**
 - gefur barninu færi á að upplifa neikvæðar tilfinningar, hugsanir og minningar sem eru tengdar áfalli í smáum skömmtum í öruggu, stýrðu umhverfi
- **Markmið:**
 - Að barn geti þolað áfalla minningar án mikillar tilfinningalegrar streitu þannig að það þurfi ekki að forðast tilfinningarnar
 - Barnið upplifi að það hafi stjórn yfir áfallaminningum og kveikjum
 - Að finna ónákvæmar hugsanir - stíflur

Stigvaxandi berskjöldun

- **Berskjöldun og hugræn úrvinnsla í kjölfar hennar stuðlar að:**
 - Viðvani (*habituation*) á sér stað
 - Lærir: „Kvíðinn mun hverfa“, „ég klikkast ekki“
 - Lærir muninn á „minningu“ og „upplifun“
 - Lærir að greina á milli áfallsins og sambærilegra en ólíkra og öruggra atburða
 - Lærir „veröldin er ekki lífshættuleg“
 - Lærir „ég hef stjórn á viðbrögum mínum“
 - Minningin um áfallið er skipulögð í heilsteypta frásögn
- **Styrking mjög mikilvæg!!**
 - „verðlaunakerfi“ hjá yngri börnum

Að setja saman lýsingu af áfallinu: stigvaxandi berskjöldun

■ Mikilvægt að:

- Útskýra vel rökin fyrir berskjöldun bæði fyrir barni og foreldri
- Ekki farið í berskjöldun fyrr en búið er að byggja upp æskilega varnarhætti hjá barninu
- Ekki leiða barnið í frásögninni ~ Frásögnin verður að koma frá barninu!
- Lykilatriði fyrir meðferðaraðilann að sýna æskileg viðbrögð
 - Vera meðvituð/aður um eigin viðbrögð!!
 - Ekki forðast erfiða umræðu!!

Að setja saman lýsingu af áfallinu: stigvaxandi berskjöldun

- **Hvetja barnið til að lýsa atburði smám saman með meiri nákvæmni**
 - Hvetja barnið til að lýsa: Tilfinningum, hugsunum, hegðun (eigin viðbrögð), og skynjun allra skynfæra (hljóð, lykt, o.s.frv.)
 - Því nákvæmari lýsing því betra
- **Tekur oftast nokkra meðferðartíma til að fá alla lýsinguna**
- **Ef við á - Lýsingu deilt með umönnunaraðila**

Sameiginlegur tími barns og foreldra

- Leggja mat á hvort barnið og foreldrarnir eru tilbúnir fyrir sameiginlegan tíma
 - Tilgangur: Barnið segir frá atburðinum eftir að hafa unni úr honum
- Samhliða meðferð barnsins hafa foreldrar fengið hjálp við að læra að takast á við eigin tilfinningar (viðbrögð) tengdar áfallinu og að sýna viðeigandi viðbrögð við frásögn barnsins
- Þjálfar foreldrana í að vera “meðferðaraðilinn” heima
- Mikilvægt að stuðla að jákvæðri, uppbyggjandi umræðu um áfallið

Áfallavinna með börnum

<http://tfcbt.musc.edu/>



The screenshot shows the homepage of the TF-CBT Web website. At the top, there are logos for MUSC Medical University of South Carolina, Allegheny General Hospital, CARES Institute, and NCTSN. Below these logos is a navigation bar with links: Register, Login, Introduction, Resources, and Contact Us. The main content area features a large image of a young girl looking out over a fence. To the right of the image, the text reads "TF-CBT Web" and "A web-based learning course for TRAUMA-FOCUSED COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY". Below this, a list of topics is provided: Psychoeducation, Stress Management, Affect Expression and Modulation, Cognitive Coping, Creating the Trauma Narrative, Cognitive Processing, Behavior Management Training, Parent-Child Sessions, and Evaluation. At the bottom, there are three small images of children and the text "A Strategy to Help".

[CEU Statement](#)

Copyright 2005
Medical University of South Carolina
All Rights Reserved