

Kognitiivinen käyttäytymisterapia nepsy-aikuisten kanssa

Neuroaffirmatiivinen työjärjestelmä ja materiaalipankki

Katariina Cheour

Psykologi, PhD, neuropsykologian dosentti

13

SIVUA

32

LUKUA

476

HARJOITETTA JA
TYÖPOHJAA

88

KUVIOTA

T · TERAPEUTTI A · ASIAKAS Y · YHDESSÄ K · KÄYTTÄYTYMISKOE E · EETTINEN PYSÄHDYS
P · POHDINTA

Sisällys

Johdanto · Kognitiivinen käyttäytymisterapia nepsy-asiakkaiden kanssa	14
OSA I – NEUROAFFIRMATIIVISEN KKT:N PERUSTA	19
Luku 1 · Neuroaffirmatiivinen KKT	20
Luku 2 · ADHD- ja autismikirjon piirteet osana aikuisen KKT-tapausjäsenystä	41
Luku 3 · Arvioinnin mukauttaminen ADHD- ja autismikirjon aikuiselle	64
Luku 4 · Laaja funktionaalinen analyysi ja tapauskäsitteellistäminen neurokirjon aikuisen KKT:ssa	95
Luku 5 · Terapiasuhteen ja kommunikaation mukauttaminen	130
Luku 6 · KKT-istunnon rakenteen mukauttaminen ADHD- ja autismikirjon aikuiselle	149
Luku 7 · Kotiharjoittelun ja kokemuksellisen oppimisen mukauttaminen ADHD- ja autismikirjon aikuiselle	173
OSA II – KKT AIKUISEN ADHD:SSA	201
Luku 8 · ADHD:n KKT-tapausjäsenys	202
Luku 9 · Toiminnanohjaus terapiassa	230
Luku 10 · Ajanhallinta ja ajantaju	257
Luku 11 · Organisointi ja suunnittelu	286
Luku 12 · Prokrastinaatio ja tehtävien aloittaminen	328
Luku 13 · Tarkkaavuuden säätely ja häiriöherkkyys	366
Luku 14 · Motivaatio, palkitsevuus ja tehtävään sitoutuminen	396
Luku 15 · Tunteiden säätely ja impulsiivisuus	412
Luku 16 · ADHD:hen liittyvät uskomukset, häpeä ja epäonnistumishistoria	427
Luku 17 · ADHD työssä, opiskelussa ja arjen hallinnassa	445
Luku 18 · ADHD ihmissuhteissa	462
Luku 19 · Mielenterveysongelmien KKT ADHD:n yhteydessä	530
Luku 20 · ADHD-hoidon kokonaisuus, saavutettujen muutosten ylläpitäminen ja terapian päättäminen	594
OSA III – KKT AUTISMIKIRJON AIKUISEN KANSSA	660
Luku 21 · Autismikirjon KKT-tapausjäsenys	661
Luku 22 · Kommunikaatio, tiedonkäsittely ja KKT:n konkretisointi	735
Luku 23 · Aistikuormitus, kuormituksen tunnistaminen ja ympäristön mukauttaminen	800
Luku 24 · Ennakoitavuuden tarve, muutokset ja epävarmuus	863
Luku 25 · Tunteiden tunnistaminen, interoseptio ja tunnesäätely	936
Luku 26 · Sosiaaliset tilanteet ja ihmissuhdetaidot ilman neurotyypillistämistä	1024

Luku 27 · Maskaaminen, häpeä, minäkuva ja itsehyväksyntä	1110
Luku 28 · Välttäminen vai kuormituksen tarkoituksenmukainen säätely?	1204
Luku 29 · Mielenterveyden häiriöiden KKT-hoito autismikirjon aikuisilla	1289
Luku 30 · Autistinen uupumus, toimintakyky ja palautuminen	1315
Luku 31 · Läheiset ihmissuhteet, rajat ja omien tarpeiden ilmaiseminen	1338
Luku 32 · Autismikirjon KKT-hoidon kokonaisuus, muutosten ylläpitäminen ja terapian päättäminen	1422
LIITTEET JA MATERIAALIPANKKI	1496
Liite 1 · Nepsy-KKT:n arviointipohjat	1498
Liite 2 · Neuroaffirmatiivisen tapausjäsennyksen työpohjat	1510
Liite 3 · ADHD:n KKT-tapausjäsennyksen työpohjat	1518
Liite 4 · Autismikirjon KKT-tapausjäsennyksen työpohjat	1528
Liite 5 · Istunnon mukauttamisen tarkistus- ja suunnittelupohjat	1538
Liite 6 · ADHD:n toiminnanohjauksen, ajanhallinnan ja organisoinnin materiaalit	1544
Liite 7 · Autismikirjon kuormituksen, aistisäätelyn ja palautumisen materiaalit	1553
Liite 8 · Asiakkaalle annettavat harjoitteet	1562
Liite 9 · Yhdessä terapeutin kanssa tehtävät harjoitteet	1573
Liite 10 · Hoidon seurannan ja terapian päättämisen työpohjat	1584
Hakemisto	1595

E1 EETTINEN PYSÄHDYS

JOS TÄMÄ KÄYTTÄYTYMINEN EI NÄYTTÄISI EPÄTAVALLISELTA, PITÄISINKÖ SITÄ ONGELMANA?

Palauta mieleesi yksi asiakkaasi käyttäytyminen, jota olet ajatellut mahdollisena intervention kohteena.

Kirjoita se mahdollisimman neutraalisti ilman diagnostista tulkintaa.

Kuvaa konkreettisesti, mitä haittaa käyttäytymisestä aiheutuu asiakkaalle.

Kuvaa, mitä haittaa siitä aiheutuu muille.

Kuvaa, mikä siinä poikkeaa sosiaalisesta normista mutta ei välttämättä aiheuta haittaa.

Kysy lopuksi:

Jos sama käyttäytyminen olisi kulttuurisesti täysin tavallista, pitäisinkö sitä edelleen hoidon kohteena?

Jos vastaus muuttuu tämän kysymyksen seurauksena, palaa tapausjäsenyykseen ennen intervention aloittamista.

A3 ASIAKKAAN HARJOITUS

MINUN TOIMINTANI KÄYTTÖOHJE

Asiakkaalle

Tämän harjoituksen tarkoituksena ei ole kuvata sinua diagnoosin avulla. Tarkoituksena on selvittää, millaisissa olosuhteissa toimintasi onnistuu parhaiten.

Valitse yksi asia, jonka haluaisit arjessasi sujuvan paremmin.

1 Asia, jota tutkin:

Täydennä seuraavat kohdat omien kokemustesi perusteella.

2 Minun on yleensä helpompi aloittaa, kun...

3 Minun on helpompi keskittyä, kun...

4 Muistan asiat paremmin, kun...

A5 ASIAKKAAN HARJOITUS

Piirrä vaakasuora viiva, joka kuvaa elämäsi nuoruudesta tähän hetkeen.

Merkitse siihen tärkeät elämänvaiheet, kuten opiskelu, työpaikat, muutot, ihmisuhteet, perheen muutokset, diagnoosit, sairauslommat tai muut itsellesi merkittävät tapahtumat.

Merkitse tämän jälkeen aikajanelle:

NYT

NUORUUS

▲ Ajanjaksot, jolloin arki sujui tavallista paremmin

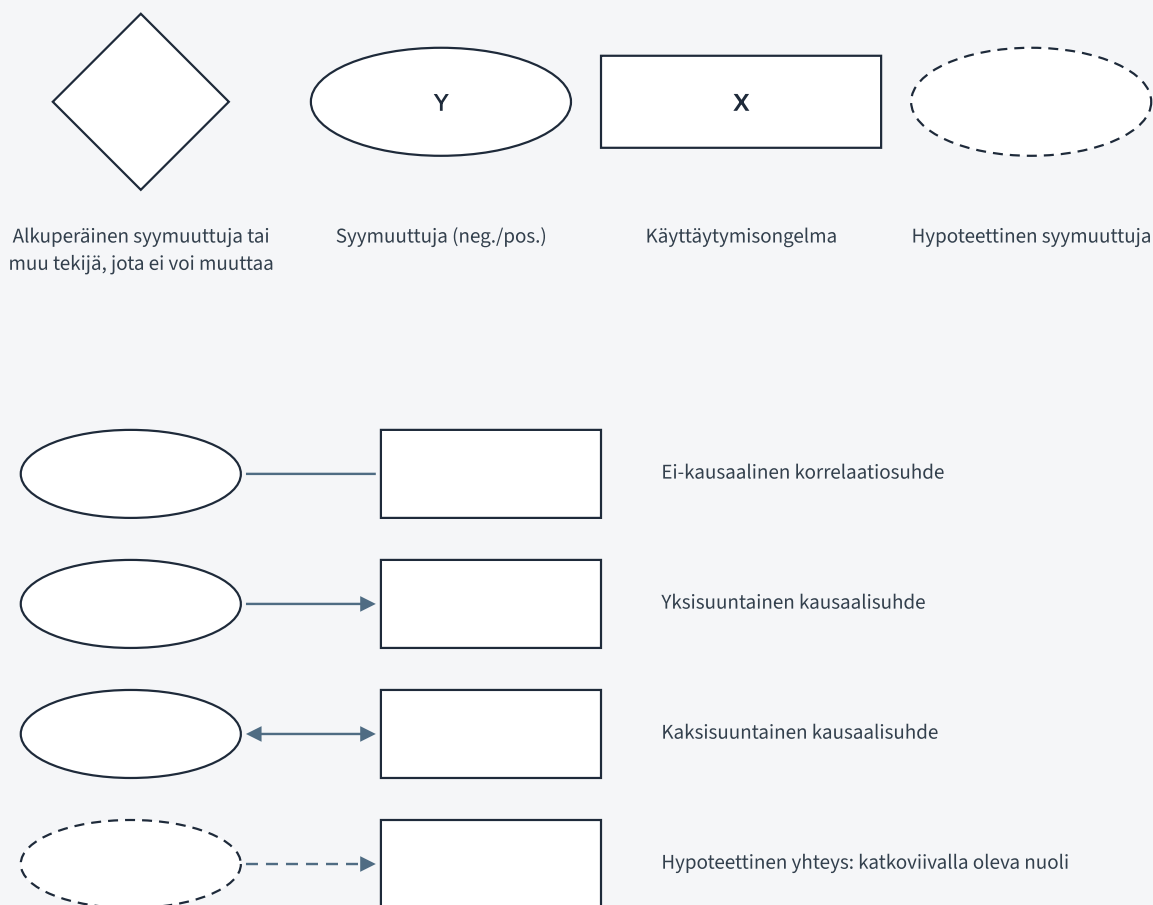
▼ Ajanjaksot, jolloin toimintakyky heikkeni

Luku 4

Laaja funktionaalinen analyysi ja tapauskäsitteellistäminen neurokirjon aikuisen KKT:ssa

KUVA 4.1

Laajan funktionaalisen analyysin perusmerkinnät



Kuvan tarkoituksena ei ole opettaa lukijaa tuottamaan visuaalisesti hienoa kaaviota. Sen tehtävänä on muodostaa yhteinen kliininen kieli, jossa lukija tietää kuvion ulkoasusta, mitä terapeutti väittää tietävänsä, kuinka varma oletus on ja kuinka merkittävänä yhteyttä pidetään.

4.4 Yhteys ei vielä tarkoita syytä

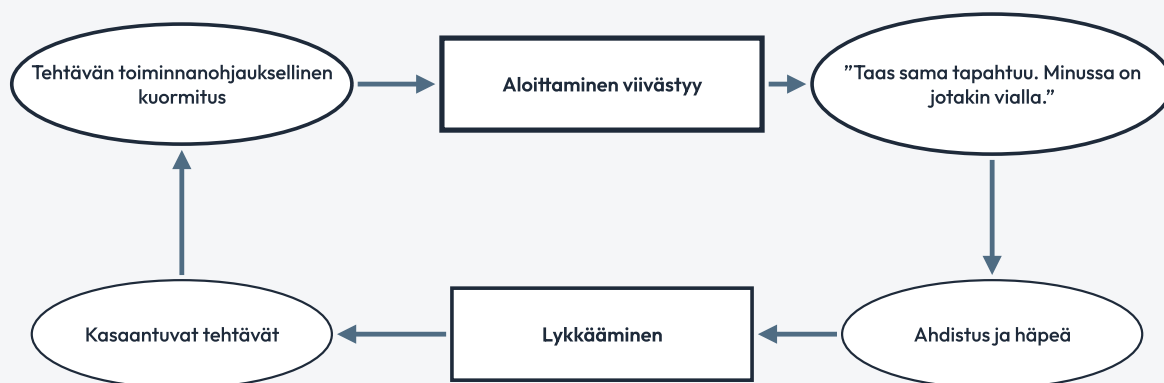
Nuolen piirtäminen on kliininen väite. Jos terapeutti piirtää muuttujasta A nuolen muuttujaan B, hän esittää hypoteesin siitä, että A vaikuttaa B:hen. Tätä ei pitäisi tehdä vain siksi, että kaksi asiaa esiintyvät asiakkaalla samanaikaisesti.

Ajatellaan esimerkiksi asiakasta, jonka huonoina työpäivinä sekä aistikuormitus että ahdistuneisuus ovat voimakkaita. Tästä ei vielä tiedetä, lisääkö aistikuormitus ahdistusta, lisääkö ahdistuneisuus asiakkaan herkkyyttä ympäristön ärsykeille, vaikuttavatko prosessit toisiinsa molempiin suuntiin vai liittyvätkö ne kolmanteen muuttujaan, kuten univajeeseen.

Jos yhteyden suunnasta ei vielä ole riittävästi tietoa, epävarmuuden pitäisi näkyä analyysissä. Funktionaalinen analyysi ei parane sillä, että epävarma tieto esitetään varmana.

Tämä tekee kuvasta samalla tutkimussuunnitelman. Epävarma yhteys kertoo terapeutille, mitä seuraavissa tilanneanalyysissä, itsehavainnoinnissa tai käyttäytymiskokeissa kannattaa selvittää.

Hypoteesi 3 · Prosessit yhdistyvät



Kuva tekee näkyväksi yhden tämän kirjan keskeisistä periaatteista: neurokirjon piirteeseen liittyvä vaikeus ja opittu psykologinen ylläpitomekanismi eivät sulje toisiaan pois.

4.13 Muuttujien ja yhteyksien vaikutusvoimakkuuden arviointi

Kun verkosto on saatu ensimmäiseen kokonaismuotoonsa, terapeutti arvioi asiakkaan kanssa sen eri osien suhteellista merkitystä. Tässä erotetaan toisistaan ongelman merkitys asiakkaalle, kausaalimuuttujan vaikutus ja kahden muuttujan välisen yhteyden voimakkuus.

Ongelman merkitys näkyy neliön reunaviivan vahvuudessa. Kausaalimuuttujan vaikutusta voidaan ilmaista ympyrän reunaviivan vahvuudella. Muuttujien välisen yhteyden voimakkuutta ilmaistaan puolestaan niitä yhdistävän viivan tai nuolen paksuudella.

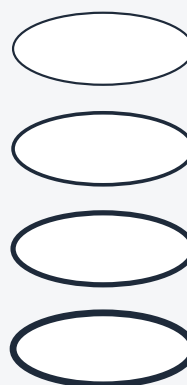
KUVA 4.6

Yhteyksien voimakkuus, muuttujien muokattavuus ja ongelmien tärkeys

Funktionaalisen suhteen voimakkuus



Kausaalimuuttujan muokattavuus



Käyttäytymisongelman suhteellinen tärkeys

Y(20)



Y(40)



Y(60)



Y(80)



Y4a YHDESSÄ ASIAKKAAN KANSSA

PIIRRETÄÄN KARTTA SIITÄ, MIKÄ PITÄÄ ONGELMAA YLLÄ

Asiakas ja terapeutti yhdessä

Tämä on sinun ja terapeuttisi yhteinen kartta. Se ei ole diagnoosi eikä lopullinen totuus. Karttaa muutetaan aina, kun opimme jotakin uutta.

Neliö: asia, joka on sinulle ongelma tai jonka haluat muuttuvan.

Ympyrä: asia, joka vaikuttaa ongelmaan nyt.

Vinoneliö: menneisyyden asia tai muu asia, jota ei voi muuttaa mutta joka auttaa ymmärtämään.

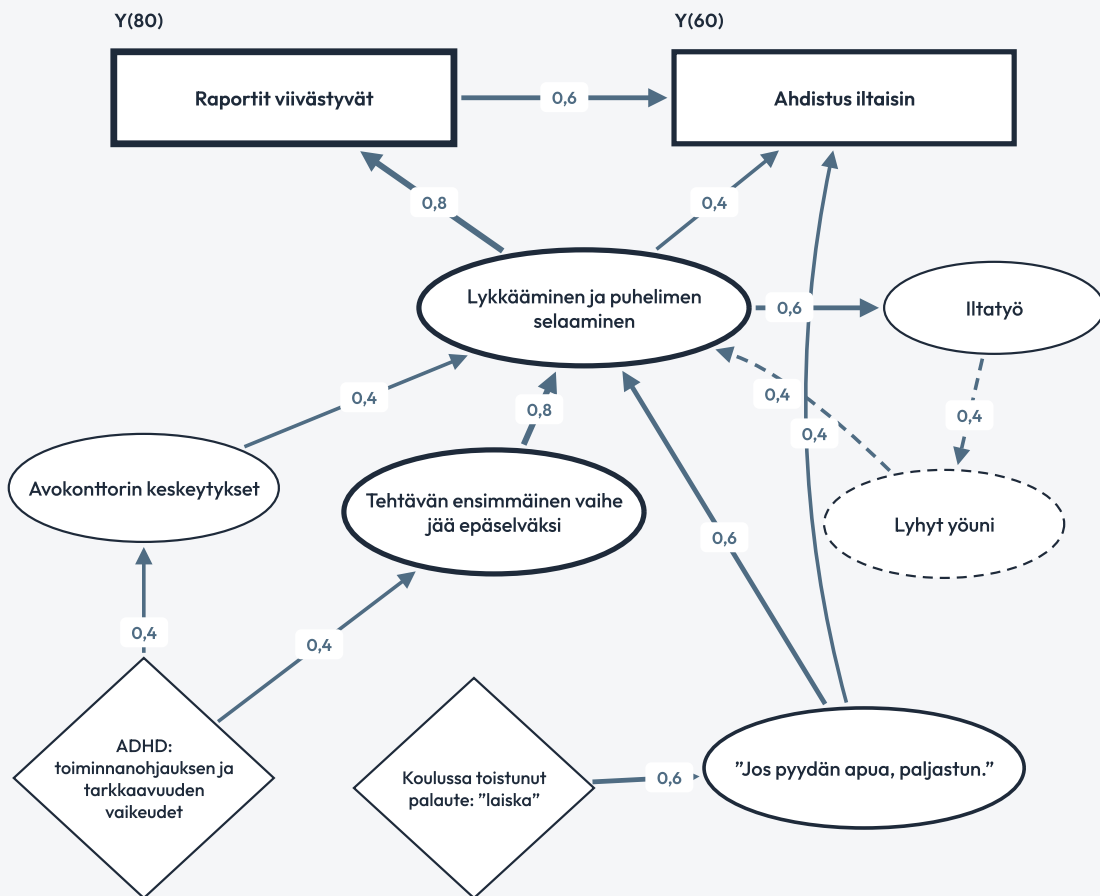
Katkoviiva: arvaus, jota emme ole vielä tarkistaneet.

Paksu viiva: tämä vaikuttaa paljon.



KUVA 4.8

Ainon laaja funktionaalinen analyysi



Lyhyt yöuni on merkitty hypoteettiseksi muuttujaksi, koska sen yhteyttä lykkäämiseen ei ole vielä havainnoitu. Yhteys tarkistetaan unipäiväkirjan avulla ennen kuin sitä käytetään hoitosuunnitelmassa.

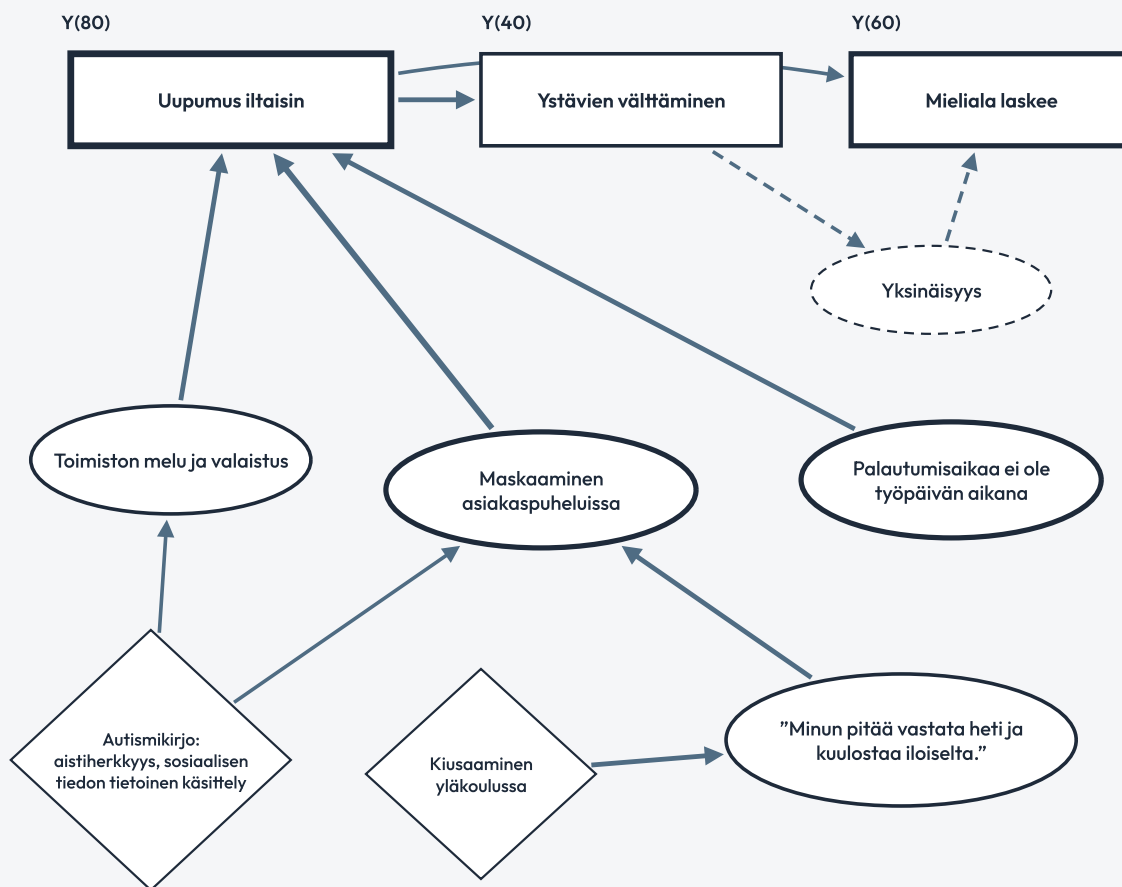
Kuvasta näkyy, että lykkääminen on verkoston solmukohta. Siihen vaikuttaa kolme nykyistä syymuuttujaa, ja se vaikuttaa molempiin Ainolle tärkeisiin ongelmiin. Lykkääminen ei kuitenkaan ole itsessään paras interventiokoh- ta, koska se on seurausta muista prosesseista. Keskeisempiä ovat tehtävän epäselvä ensimmäinen vaihe ja usko- mus avun pyytämisen vaarallisuudesta. Ensimmäinen niistä liittyy toiminnanohjaukseen ja toinen oppimishistori- aan. Kumpikin on muutettavissa, mutta eri keinoin.

Verkoston laskennallinen tarkastelu

Ainon verkostossa lykkäämisen yhteenlaskettu vaikutus ongelmiin on $0,8 \times 80 + 0,4 \times 60 = 88$. Kunkin syymuuttujan vaikutus saadaan kertomalla sen yhteys lykkäämiseen tällä luvulla ja lisäämällä mahdolliset suorat yhteydet on- gelmiin.

K U V A 4.10

Mikon laaja funktionaalinen analyysi



Yksinäisyys on merkitty hypoteettiseksi muuttujaksi. Terapeutti ei vielä tiedä, laskeeko mieliala ystävien välttämisen vuoksi vai suoraan uupumuksen kautta.

Verkostossa uupumus on Mikolle tärkein ongelma, ja siihen vaikuttavat voimakkaimmin maskaaminen ja palautumisajan puute. Ystävien välttäminen näyttää ensisilmäyksellä sosiaaliselta välttämiskäyttäytymiseltä, mutta kuvassa se on seurausta uupumuksesta. Tästä syystä altistaminen sosiaalisille tilanteille ei olisi ensisijainen interventio. Muutettavissa olevia kohtia ovat Mikon sääntö puhelujen hoitamisesta, maskaamisen määrä ja työpäivän palautumisjaksot. Ennuste on, että jos maskaamista vähennetään kokeellisesti osassa puheluista, iltojen uupumus vähenee ja Mikko jaksaa tavata ystäviään useammin.

KLIININEN ESIMERKKI

Koulutusmateriaalin esimerkki: ahdistuneisuus

Kolmas esimerkki näyttää, millainen verkosto voi olla ensimmäisessä kokonaismuodossaan, ennen kuin sitä on karsittu. Keskeinen ongelma on ahdistuneisuus, johon vaikuttaa suuri joukko nykyisiä ja historiallisia tekijöitä. Paksulla reunaviivalla merkityt muuttujat, pettymyksen aiheuttaminen ja aviokriisi, on arvioitu verkoston keskeisimmiksi.

T8a TERAPEUTIN TYÖPOHJA

LAAJA FUNKTIONAALINEN ANALYYSI – ESIRAKENNETTU POHJA

Terapeutille

Pohjan muodot on sijoitettu valmiiksi kolmeen kerrokseen: ylimpänä käyttäytymisongelmat, keskellä nykyiset syymuuttujat ja alimpana alkuperäiset tai muuttumattomat tekijät. Kirjoita muuttujat muotoihin, piirrä yhteydet ja merkitse niiden voimakkuus viivan paksuudella tai luvulla. Kaikkia muotoja ei tarvitse käyttää, ja uusia voi lisätä.

Käyttäytymisongelmat

Y()

Y()

Y()

Nykyiset syymuuttujat

Alkuperäiset tai muuttumattomat tekijät

Keskeisin muutettavissa oleva syymuuttuja: _____

Testattava ennuste: _____