

De 8 modulerna i Unified Protocol

Unified Protocol är ett behandlingsprogram som inriktar sig på de gemensamma underliggande orsakerna till alla känslomässigt grundade psykologiska problem – i första hand alla ångeststörningar (enkel fobi, panikångest, agorafobi, social fobi, OCD, GAD, PTSD osv), och depression. Man hoppas att det också skall kunna vara effektivt vid arbete med vissa personlighetsstörningar.

Bedömning innan behandling

Innan behandlingen börjar sammanfattas sökorsak och kort anamnes, man ställer diagnos, gör baslinjemätning samt gör en beteendeanalys av klienten.

Modul 1: Motivation till behandling utifrån MI (Motiverande Samtal)

Denna intervention utgår från principerna för Motiverande samtal för att öka klientens motivation till behandlingen. I enlighet med principerna för MI syftar interventionen också till att öka klientens upplevelse av egenmakt och tilltro till sin förmåga till förändring. Klienten får här också formulera sina egna mål med behandlingen utifrån sina värderingar. Målen konkretiseras och bryts ner i mindre, hanterbara steg.

Modul 2: Psykoedukation och kartläggning av känsloupplevelser

Denna modul inkluderar psykoedukation om känslor utifrån den tredelade modellen tankar, kroppsupplevelser och känslostyrda beteenden och hur man kan betrakta känslor utifrån ett funktionellt KBT perspektiv. Klienten lär sig att identifiera sina Antecedenter, Responser och Konsekvenser på känsloupplevelser, och att registrera dem kontinuerligt.

Modul 3: Träning i att uppmärksamma känslor genom medveten närvaro

Denna modul fokuserar på att träna klienten att i här-och-nu uppmärksamma sina känsloupplevelser, sina värderingar av dem och sina reaktioner på dem. Klienten lär sig skilja mellan primära och sekundära känslor, och övar en icke-dömande medveten närvaro i förhållande till sina känslor.

Modul 4: Kognitiv omvärdering för ökad kognitiv flexibilitet

Denna modul syftar till att hjälpa klienten att uppmärksamma sina automatiska tolkningar av en situation, och omvärdera dem. Målet är att öka klientens kognitiva flexibilitet, inte nödvändigtvis att komma fram till "mer realistiska" tankar.

Modul 5: Uppmärksamhet på känslomässigt undvikande och känslostyrda beteenden

I denna modul lär sig klienten uppmärksamma vad hen gör som respons på känslor. I synnerhet fokuseras på känslomässigt undvikande, och hur detta förhållningssätt ökar rädslan för de känslor som undviks, och minskar förmågan att hantera dem adekvat. När klienten börjar kunna uppmärksamma sina känslodrivna beteenden, tränas mer adaptiva förhållningssätt till känslorna. En viktig princip är att träna beteenden som har motsatt handlingspotential mot de känslostyrda beteendena.

Modul 6: Uppmärksamhet och tolerans för fysiska sensationer

I denna modul får klienten göra en serie introceptiva exponeringsövningar som väcker fysiska sensationer liknande dem man får vid ångest. Genom exponering för dessa lär sig klienten uppmärksamma hur dessa fysiska reaktioner påverkar känslor och tankar, och hur känslor och tankar påverkar dessa fysiska sensationer. Klienten ökar också sin tolerans för dessa fysiska sensationer.

Modul 7: Introceptiv och situationsbaserad känslomässig exponering

Detta är en huvudsakliga exponeringsdelen av behandlingen och den fokuserar på känslöexponering. Klienten konfronterar inre och yttre stimuli som väcker intensiva känslor, och modifierar sina responser på dessa känslor. Syftet är att öka klientens tolerans för dessa stimuli och de känslor de väcker, och att ge klienten möjlighet att lära nya förhållningssätt till dessa känslor. Exponeringen sker i sessionen, in-vivo, genom rollspel och genom imaginativa övningar.

Modul 8: Vidmakthållandeprogram

Terapeuten och klienten sammanfattar behandlingen och hur klienten kan vidmakthålla de förbättringar som uppnåtts. Man går igenom:

- Möjliga framtida utmaningar och hur klienten kan hantera dem
- Tidiga tecken på att klienten riskerar att återfalla i den gamla onda cirkeln av känslomässigt undvikande
- Vilka strategier klienten lärt sig för att ta sig ur den onda cirkeln av känslomässigt undvikande och hantera situationen mer adekvat