

## Checklista UP vuxentillämpning

- Bedömning**
- Lista på patientens sökproblem
  - Konkret ARK på varje sökproblem
  - Överskott/underskott
  - Vilka färdigheter från UP modulerna är extra viktiga utifrån analys av överskott/underskott?
  - Ge patienten en överblick över syftet med UP behandling:
    - Minska känslomässigt undvikande
    - Gå emot vanemässiga känslostyrda beteenden
    - Medveten närvaro och självvalidering
    - Kognitiv flexibilitet
    - Minska rädslan för kroppsupplevelser i samband med ångest, ilska, sorg, skam och andra känslor

### Hemuppgifter:

- ODSIS och OASIS

### **Modul 1 Motivation & Konkreta mål**

- Utforska patientens motivation till behandling, och understryk att behandlingseffekten är beroende av att patienten själv (stegvis) vågar möta känslor och gå emot känslostyrda beteenden
- Beslutsbalans för/nackdelar med ovanstående
- Konkreta mål och delmål för behandlingen
- ODSIS och OASIS varje tillfälle för att följa utvecklingen

### Hemuppgifter:

- ODSIS och OASIS
- Om ni inte hinner klart beslutsbalans eller konkreta mål kan pat. arbeta med detta i arbetsboken tills nästa gång, och så följer ni upp det
- Läs kap. 1-4 i arbetsboken

### **Modul 2 Psyko- edukation om känslor och deras adaptiva funktion**

- Följ upp hemuppgifterna, och problemlös hur patienten kan få dem gjorda om hen haft svårt med att göra dem
- Prata om ångest, rädsla, sorg, skam, glädje och andra känslor, validera att de kan vara jobbiga men också deras adaptiva funktioner
- Målet med UP behandling är därför inte att "få bort ångest" eller liknande, utan att mer adaptivt kunna lyssna på sina känslor utan att undvika eller styras av dem
- Känslor väcker känslostyrda beteenden som ofta kan vara adaptiva men den som söker behandling har ofta

**Modul 2  
Psyko-  
edukation  
om känslor  
och deras  
adaptiva  
funktion**

Forts.

ett överskott av automatiska känslostyrda beteenden, och vi kommer därför träna att lägga märke till dem och ibland agera "tvärtemot"

- Den tredelade känslomodellen tanke-kropp-beteende
- Lär ut ARK, känslor har alltid en trigger och leder till konsekvenser på kort och lång sikt. Den korta konsekvensen (att minska obehag) är ofta upprätthållande för problemet.

**Hemuppgifter:**

- ODSIS & OASIS
- Patienten skriver ner en viktig känslöhändelse under veckan i formuläret tanke-kropp-beteende (Tredelade känslomodellen kap 5 i arbetsboken)
- Pat. gör ARK på en känslöhändelse under veckan (Känslor och känslostyrda beteenden i sitt sammanhang kap 6 i arb. boken)
- Läs kap. 5 & 6 i arbetsboken

**Modul 3  
Medveten  
närvaro i  
känslor**

- Följ upp hemuppgifterna och problemlös svårigheter med att få dem gjorda
- Träna medveten närvaro här och nu
- Träna att lägga märke till automatiska värderingar, och att istället beskriva upplevelser och beteenden utan att värdera dem (icke-dömande)
- Träna medveten närvaro i känslor under sessionen

**Hemuppgifter:**

- ODSIS och OASIS
- ARK på känslöhändelse under veckan
- Träna medveten närvaro (kap 7 i arbetsboken)
- Träna att lägga märke till känsloupplevelser medan de händer, tex. genom musikövningen i kap 7 i arbetsboken (välj gärna musik som är känslomässigt betydelsefull för patienten)

**Modul 4  
Kognitiv  
värdering  
och  
kognitiv  
flexibilitet**

- Följ upp hemuppgifterna och problemlös svårigheter med att få dem gjorda
- Gå igenom sambandet mellan kognitiva tolkningar och känslor (Tolkning triggas känslor, känsloläge påverkar tolkning)
- Träna att lägga märke till automatiska tolkningar, och att istället beskriva alternativa tolkningar
- Hjälpt patienten identifiera tankefällor (Överskatta risk, underskatta förmåga)
- Träna kognitiv omvärdering (Sid. 144, 155, 158 och 164 i arbetsboken)

**Hemuppgifter:**

- ODSIS och OASIS
- ARK på känslöshändelse under veckan
- Träna kognitiv omvärdering (Sid. 144, 155, 158 och 164 i arbetsboken)
- Läs kap. 8 i arbetsboken

**Modul 5  
Känslomässigt  
undvikande  
och känslostyrda  
beteenden**

- Följ upp hemuppgifterna och problemlös svårigheter med att få dem gjorda
- Demonstrera de paradoxala effekterna av känslomässigt undvikande genom "Tänk inte på en vit björn"-övningen sid. 170 i arbetsboken
- Gå igenom subtilt undvikande, kognitivt undvikande och trygghetssignaler och kartlägg patientens vanliga undvikanden
- Gå igenom känslostyrda beteenden och sammanfatta patientens vanliga känslostyrda beteenden i problemsituationer (med utgångspunkt i de ARK ni gjort)
- Formulera alternativ till patientens känslostyrda beteenden enligt principen "agera tvärtemot känslan"

**Hemuppgifter:**

- ODSIS och OASIS
- ARK på känslöshändelse under veckan
- Patienten fyller i "Lista över strategier för känslomässigt undvikande" s. 176 i arbetsboken)
- Patienten fyller i "Förändra känslostyrda beteenden" s. 194-195 i arbetsboken
- Börja gå emot känslostyrda beteenden
- Läs kap. 9-10 i arbetsboken

**Modul 6  
Att bli  
medveten  
om och  
tolerera  
kropps-  
upplevelser  
i samband  
med  
känslor**

- Följ upp hemuppgifterna och problemlös svårigheter med att få dem gjorda
- Hjälp patienten lägga märke till kroppsupplevelser som hör samman med hans känslor
- Hjälp patienten att lägga märke till hur dessa kroppsupplevelser påverkar hans känsloupplevelse (tex. genom katastroftolkningar av kroppsupplevelsorna)
- Genomför interoceptiva exponeringar för exponera patienten för dessa kroppsupplevelser och falsifiera katastroftolkningar (s. 205 i arbetsboken)

**Hemuppgifter:**

- ODSIS och OASIS
- ARK på känslöhändelse under veckan
- Träna interoceptiv exponering (s. 205 i arbetsboken)
- Läs kap. 11 i arbetsboken

**Modul 7  
Interoceptiv  
och  
situations-  
baserad  
känslomässig  
exponering**

- Hjälp patienten förstå syftet med exponering och beteendexperiment (Att falsifiera förväntningar kring överskattad risk/underskattad förmåga, Habituering)
- Skapa en ångesthierarki ("Hierarki för känslomässigt och situationsbaserat undvikande" s. 221 i arbetsboken)
- Planera effektiva exponeringsövningar och beteendexperiment
- Genomför exponering och beteendexperiment med patienten
- Hjälp patienten att avstå från undvikanden/känslostyrda beteenden och istället träna medveten närvaro under exponeringen

**Hemuppgifter:**

- ODSIS och OASIS
- Exponeringsuppgifter och beteendexperiment (Använd arbetsbladet för registrering av exponeringsövningar, s. 230-231 i arbetsboken)
- Läs kap. 12 i arbetsboken

**Modul 8  
Vidmakthållande  
och  
återfalls-  
prevention**

- Patienten sammanfattar vad hen lärt sig om vad som ofta triggat de problem hen ursprungligen sökte behandling för (behandlaren hjälper till och kompletterar)
- Patienten sammanfattar vad hen lärt sig för alternativa beteenden och färdigheter från de olika modulerna för att ta hand om känslor (behandlaren hjälper till och kompletterar)
- Hjälpa patienten generalisera färdigheterna
- Sammanfatta behandlingsresultaten utifrån ODSIS, OASIS och de konkreta mål ni satt för behandlingen
- Problemlös hur ni tar hand om eventuella kvarstående svårigheter
- Gör tillsammans en vidmakthållandeplan (hur patienten kan fortsätta träna de färdigheter som varit hjälpsamma för att minska svårigheterna hen ursprungligen sökte hjälp för)

**Hemuppgifter:**

- Vidmakthållandeplan och färdighetsträning utifrån den