

# UP-A

## Unified Protocol för Ungdomar

**Mats Jacobson**

**Leg. Psykolog & Leg. Psykoterapeut**

Certifierad handledare UP

Medlem i MINT, nätverket av MI tränare

Mindfulnessinstruktör

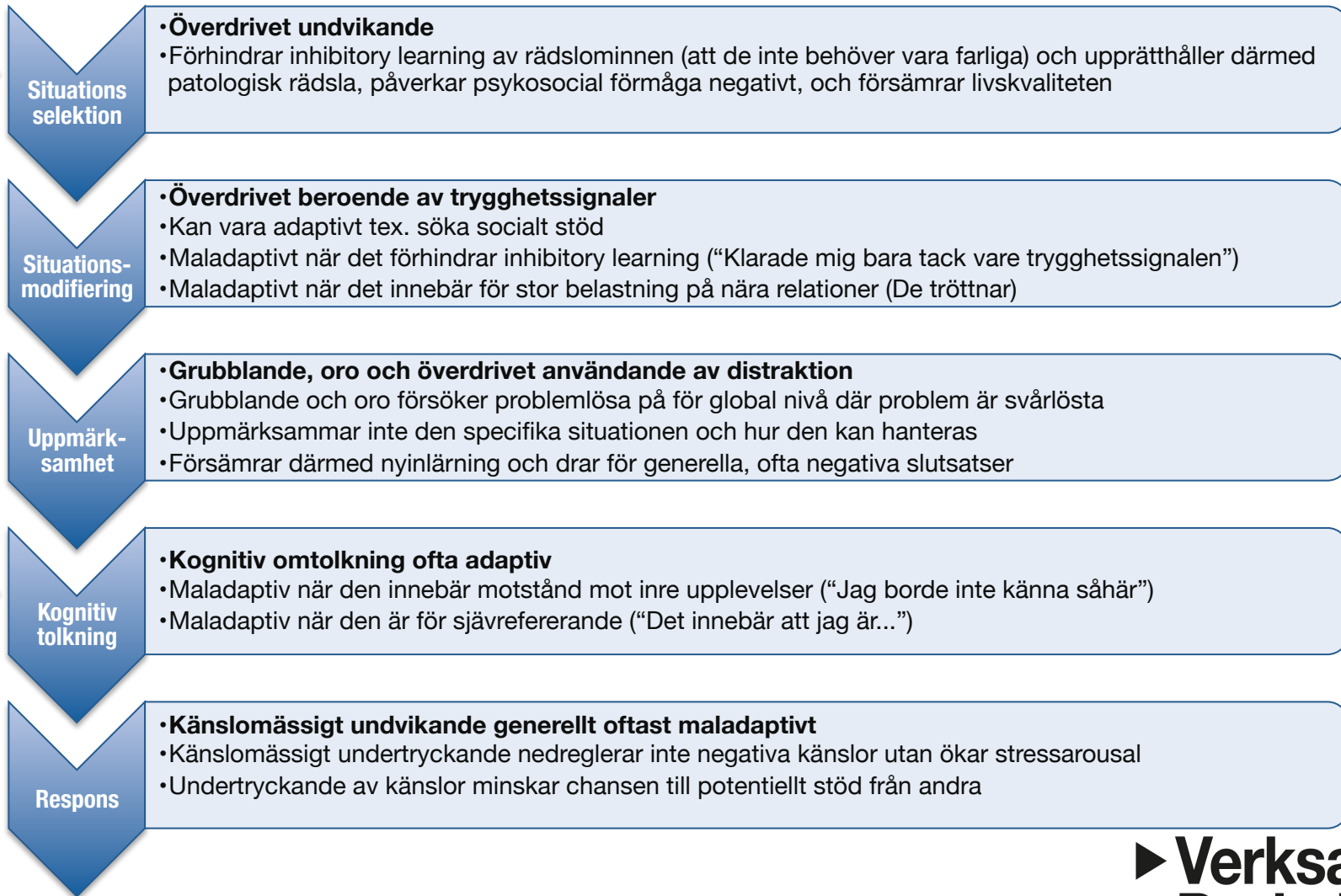
**[www.verksampsykologi.com](http://www.verksampsykologi.com)**

© Mats Jacobson 2015  
[mats@verksampsykologi.com](mailto:mats@verksampsykologi.com)  
[www.verksampsykologi.com](http://www.verksampsykologi.com)

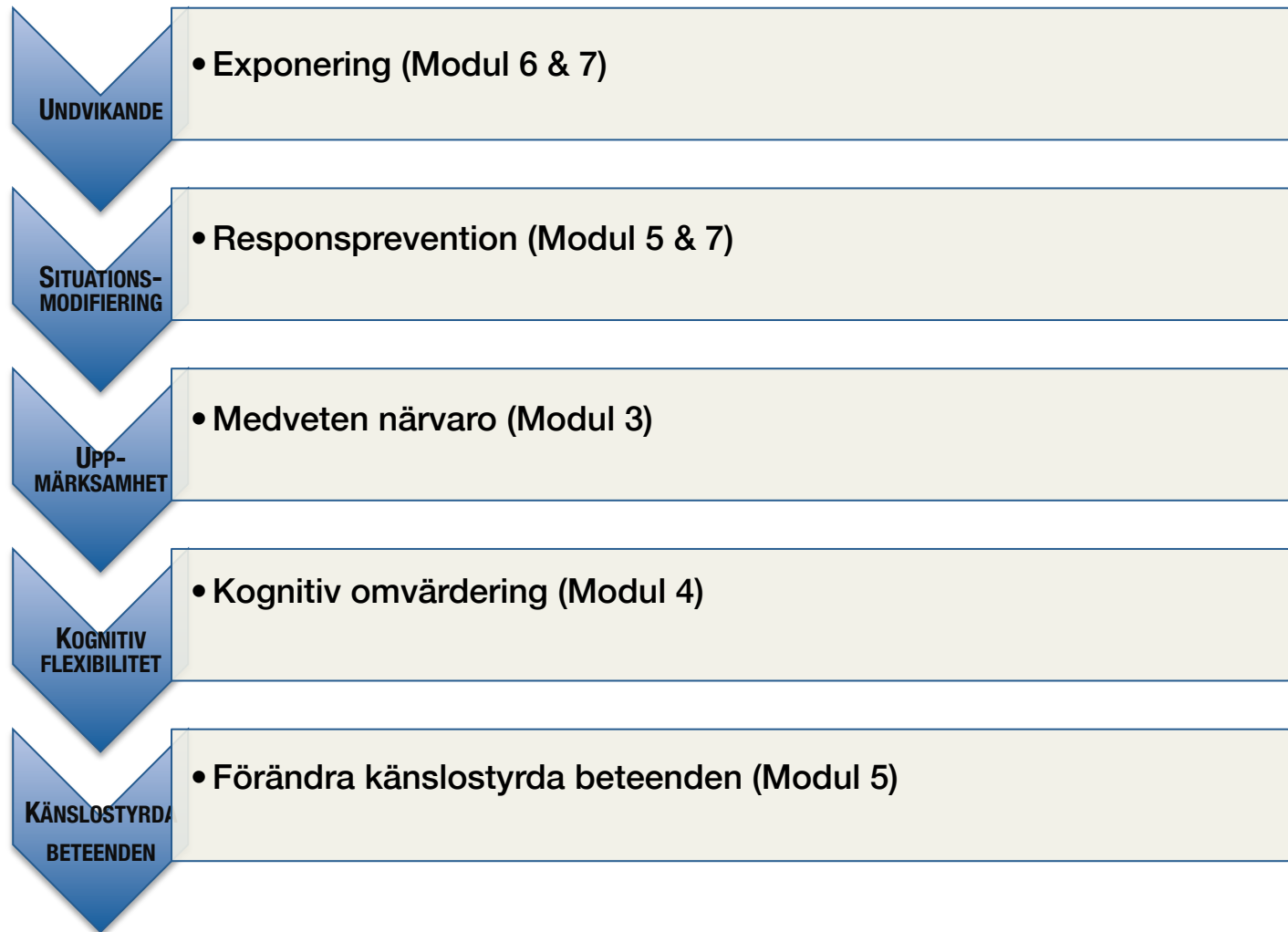
► **Verksam  
Psykologi**

# Känsloregleringsstrategier förknippade med psykisk ohälsa

A  
n  
t  
e  
c  
e  
d  
e  
n  
t  
a



# UP: Färdighetsträning för bättre känsloreglering



Modul	UP-A	UP-C
1	Motivation och konkreta mål	<b>K – Kunskap om känslor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Känslor aldrig farliga, vi behöver våra känslor</li> <li>• Känslornas tre delar Tankar – Kropp – Beteenden</li> <li>• ARK</li> <li>• Vetenskapsexperiment "Kan jag påverka mitt mående?"</li> <li>• Göra tvärtemot / Beteendeaktivering</li> </ul>
2	Känslskolan	
3	Känslofokuserade Beteendeexperiment	
4	Medvetenhet om fysiska sensationer	
5	Kognitiv flexibilitet	<b>L – Lär känna dina tankefällor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tankefällor, personliga tankefällor</li> </ul>
6	Känslomässig medvetenhet	<b>U – Utforska</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detektivtänkande Stanna – Sakta – Gå</li> <li>• Problemlösning</li> <li>• Medveten närvaro / icke-dömmande</li> </ul>
7	Situationsbaserade Känslöexponeringar	<b>Möt dina Rädslor och responser</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exponering / Beteendeexperiment</li> </ul>
8	Vidmakthållandeplanering	<b>A – Använd det du lärt dig</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemsituationer – Göra tvärtemot - Detektivfärdigheterna</li> </ul>

# Jens, 17 år

**Gick på internatskola** elitidrottsgymnasium, tävlade i Polen, och "kollapsade" där. Inlagd på sjukhus i Polen, utskrivet 30 dagars morfinpreparat, vilket uppdagades när han sökte förnyat recept. Låg fyra månader bara i sitt internatrum utan att lämna det, tills föräldrar kom och hämtade hem honom. Sjukskriven, men sedan tillbaka på folkhögskola närmare hemmet.

**Sökorsak** är att pojken inte lämnar sitt rum. Ägnar dagarna åt distraktion med sifferserier, fotbollsligeresultat engelska ligan 1945-80, tvångstankar kring förlust av tidsuppfattning, förlust av "själv" och att ha skadat hjärnan. Djupa depressiva symtom.

**Aktuellt** Förbättrades efter att ha börjat på folkhögskolan, blev kär i och tillsammans med en jämnårig på skolan, men när hen gjorde slut försämrades Jens kraftigt. Droppen tycks ha varit att han testat psilocybinsvamp och fått en drogutlöst panikattack kring upplevelsen av kontrollförlust. Därefter fick han svåra OCD symtom samt kraftiga depressiva symtom.

**OBS! Aidentifierat patientmaterial - hanteras konfidentiellt**

► **Verksam  
Psykologi**

Modul	UP-A	Behandlingsinterventioner
1	Motivation och konkreta mål	<p>Sökproblem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan inte ta sig utanför sitt rum</li> <li>• Tvångstankar förlust av rum-tid-själ, skadat hjärnan</li> <li>• Djupt nedstämd</li> </ul>
2	Känsloskolan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ARK på tvångstankar som kontrollstrategi, och agera tvärtemot genom medveten närvaro och Bodyscan</li> <li>• ARK på räknande som känslomässigt undvikande, och agera tvärtemot genom medveten närvaro och bodyscan</li> </ul>
3	Känslofokuserade Beteendeexperiment	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vetenskapsexperiment "Kan jag påverka mitt mående?"</li> <li>• Göra tvärtemot / Beteendeaktivering</li> </ul>
4	Medvetenhet om fysiska sensationer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vetenskapsexperiment / Interoceptiv exponering: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. För trance genom avslappningsövning/hypnosinduktion</li> <li>2. För kontroll av hjärtslag genom intervallträning</li> <li>3. För galenskap genom exponering för spegelbild</li> </ol> </li> </ul>
5	Kognitiv flexibilitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tankefällor: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jag har skadat hjärnan – Katastrof Klas</li> <li>2. Jag måste ha kontroll – Control Freak</li> <li>3. Ingen kommer älska mig igen – Brustna Hjärtans Klubb</li> </ol> </li> </ul>
6	Känslomässig medvetenhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Detektivtänkande / Perspektivtagande</li> <li>• Problemlösning – konkret problem eller hypotetiskt?</li> <li>• Bara vara / icke-dömande</li> </ul>
7	Situationsbaserade Känslonexponeringar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rollspel sociala situationer</li> <li>2. Socialfobisk exponering</li> <li>3. Exponering för osäkerhet och kontrollförlust</li> </ol>
8	Vidmakthållandeplanering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Göra tvärtemot mentala kontrollstrategier – Istället Bodyscan</li> <li>• Beteendeaktivering, social aktivering</li> <li>• Avslappning genom medveten närvaro</li> </ul>

# De åtta modulerna i UP

Modul	Unified Protocol
1	Öka motivationen för engagemang i behandlingen
2	Förstå känslor: Känn igen och kartlägg känsloupplevelser
3	Känslomässig medvetenhet
4	Kognitiv omvärdering och flexibilitet
5	Känslomässigt undvikande och känslostyrda beteenden
6	Medvetenhet och tolerans för kroppsliga förnimmelser
7	Interoceptiv och situationsbaserad känslomässig exponering
8	Resultat, vidmakthållande och återfallsprevention

**[www.verksampsykologi.com](http://www.verksampsykologi.com)**

**Mats Jacobson**

**Leg. Psykolog & Leg. Psykoterapeut**

Certifierad handledare UP

Medlem i MINT, nätverket av MI-utbildare

Mindfulnessinstruktör

► **Verksam  
Psykologi**