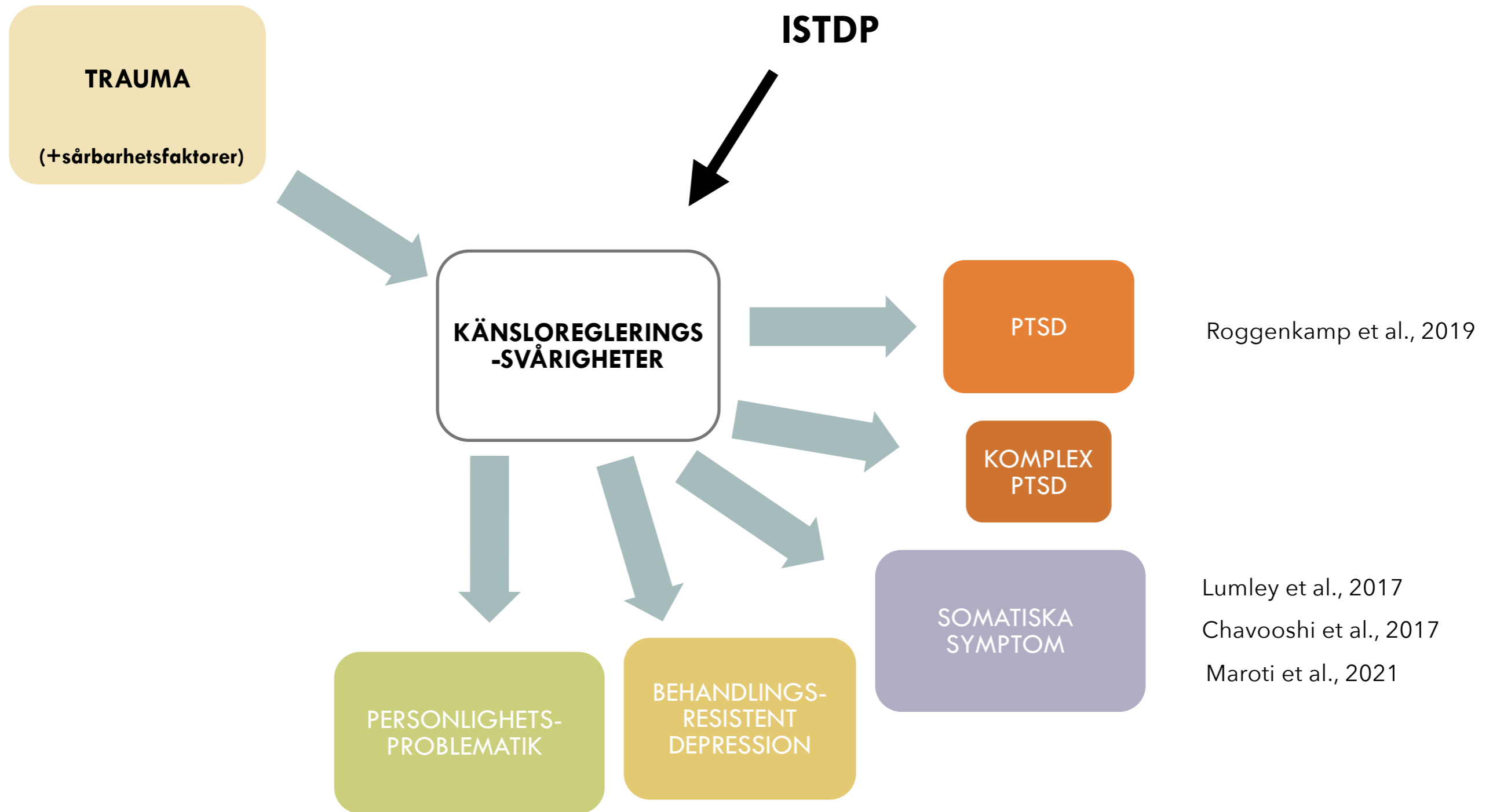


ISTDP FÖR TRAUMA



Abbass et al., 2007
Svartberg et al., 2004

Town et al., 2020
Abbass & Solbakken, 2016

Roggenkamp et al., 2019

Lumley et al., 2017
Chavooshi et al., 2017
Maroti et al., 2021

CENTRALA FÄRDIGHETER I ARBETE MED TRAUMA

1. ”Jag mår för dåligt av terapin” – *ångestreglering*
2. ”Du tycker inte om mig” – *bemöta projektioner*
3. ”Du måste förstå att jag står på din sida!” – *projektionstolerans*

DE TRE TYPERNA AV ÅNGEST ENLIGT ISTDP

Ångest i tvärstrimmig muskulatur

- Suckar
- Spänner händerna
- Spänning i armar, axlar, rygg, bål och ben

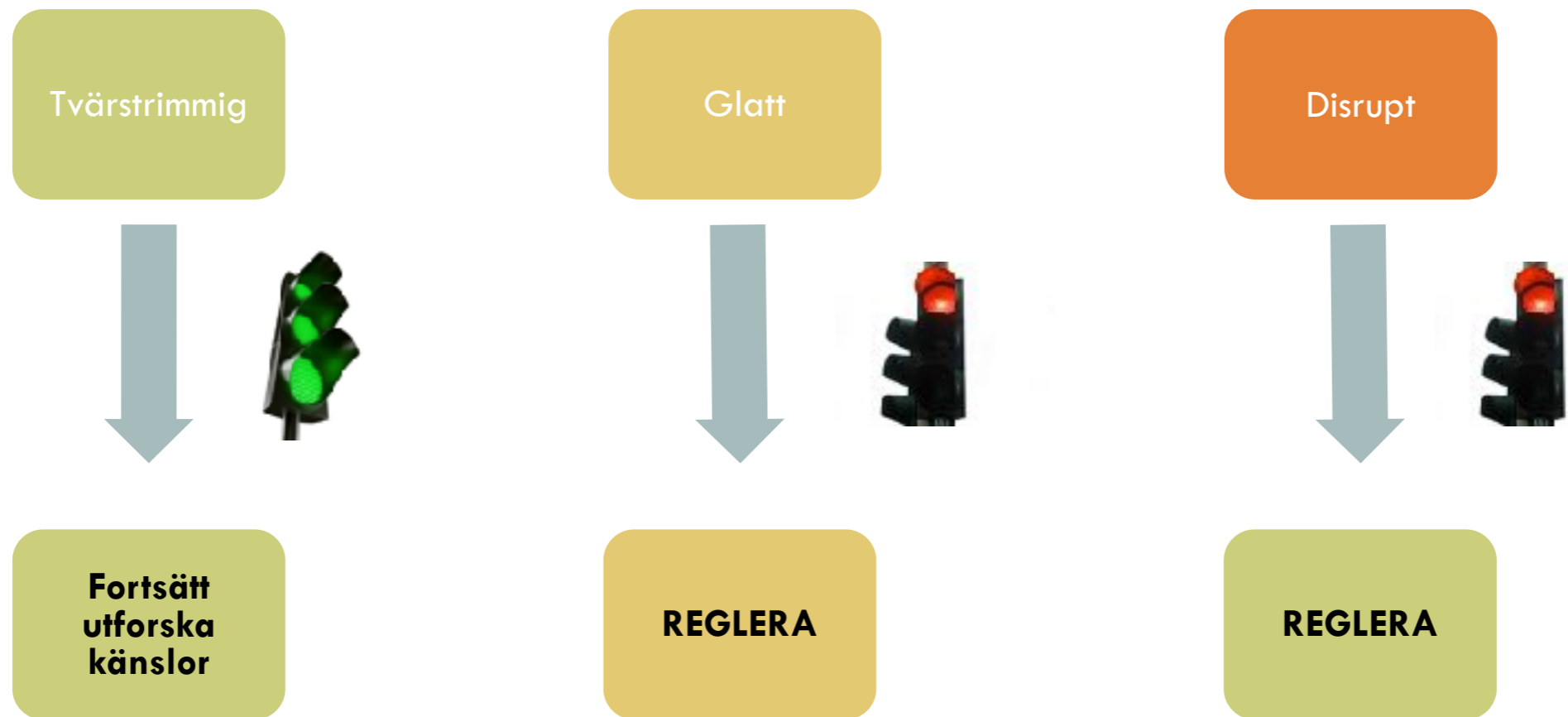
Ångest i glatt muskulatur

- Orolig mage
- Illamående, migränliknande huvudvärk
- Förlorad muskelton och ostadiga ben

Kognitiv/perceptuell rubbning

- Svårigheter att tänka klart
- Tunnelseende, dimsyn, förändrad hörsel
- Hallucinationer, dissociation

NÄR REGLERA ÅNGEST?



HUR REGLERA ÅNGEST

Benämning

Du verkar ha en ångestreaktion just nu

Uppgift

Ska vi se om vi kan reglera den?

Problem

Så att du inte behöver bli lika ångestfylld varje gång du närmar dig dina känslor? (MÅL)

Vilja

Vill du att vi ägnar en stund åt det?

Sammanfattnings

Så när du pratar om mailet med chefen väcker det känslor, som i sin tur sätter igång en ångestreaktion i dig. Precis som om det vore farligt att känna känslor.

HUR VI UTVECKLAR KÄNSLOMÄSSIG KAPACITET I ISTDP

- 1. utforska känslor
- 2. reglera ångest
- 3. utforska känslor

