



KBT baserat på exponering och acceptans
– Acceptance and Commitment Therapy



Rikard Wicksell
Astrid Lindgrens Barnsjukhus,
Karolinska Universitetssjukhuset



Vi är på rätt väg...

Aktuella studier

- **Barn - intervention**
 - Case serie (pilot): (Eur J Pain, 2007)
 - RCT (n=32): preliminär resultat
 - Behandlingsstudie – barn med reumatism och smärta: planeras
 - RCT II – KBT/ACT vs avslappning + amitriptylin: planeras
- **Vuxna – intervention**
 - WAD (RCT, n=20); individuell (10 sessioner): i manuskript
 - WAD (RCT, n=20); grupp (10 sessioner): 3 och 6 mån inväntas
 - Förlossningssmärta – ACT som förberedelsemodell: avslutad
 - Primärvård; KBT/ACT vid långvarig smärta
- **Mätinstrumentutveckling/sambandsanalys**
 - Acceptans, ”fusion”, undvikande: submitted
 - WAD (n=1000): databearbetning pågår
 - Relational Frame Theory; implicit attityders samband med funktion
- **Lab-studie**
 - experimentell smärta (London): i manuskript
 - PET-studie: experimentell smärta och acceptans: planeras



Rikard Wicksell 2007-04-25

”Det är inget som är fel med dig. Jag föreslår att du träffar en psykolog.”



Rikard Wicksell 2007-04-25

KBT vid smärta - interventioner

Mål: Minska smärta och obehag, öka funktionsnivå

Interventioner...

- Relaxation ←
- Distraction
- Guided imagery
- Hypnosis
- Exposure
- Behavioral activation (graded activity)
- Stress management
- Problem solving
- Identifying catastrophic thoughts
- Identifying pain eliciting situation/stimuli
- Operant techniques



KBT i smärtbehandling - utvecklingen

- ”1:a generationen” - beteendeterapi
 - Beteendeförändring genom att ändra omgivningens respons – (Fordyce)
- ”2:a generationen” – kognitiv terapi
 - Förändring av tankar, känslor och kroppsliga sensationer – i linje med patientens förväntan – (Turk)



KBT och smärta – utvecklingen (forts)

- ”3:e generationen” – ACT, DBT, MBCT etc.
 - *Acceptans* av det som inte går att ändra (direkt) – i syfte att *förändra* det som går (ex.vis tankar, känslor, sensationer)
 - ACT = exponering & acceptans
 - Mål: ökad ”vitalitet” (EJ mindre smärta)



Fundamentala antaganden

Människor är kapabla till ett *meningsfullt* liv både med och utan obehag (smärta/ångest/ledsamhet etc.)

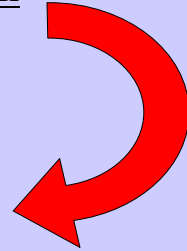
Undvikandet av sådant obehag leder ofta bort från sådant som är viktigt, och är därför centralt i utvecklingen av smärtrelaterat handikapp



Målsättning

- Träna patienten i att agera effektivt i linje med ett värdefullt liv, oberoende av smärtan
- Ej ”autopilot”

”Psykologisk flexibilitet”

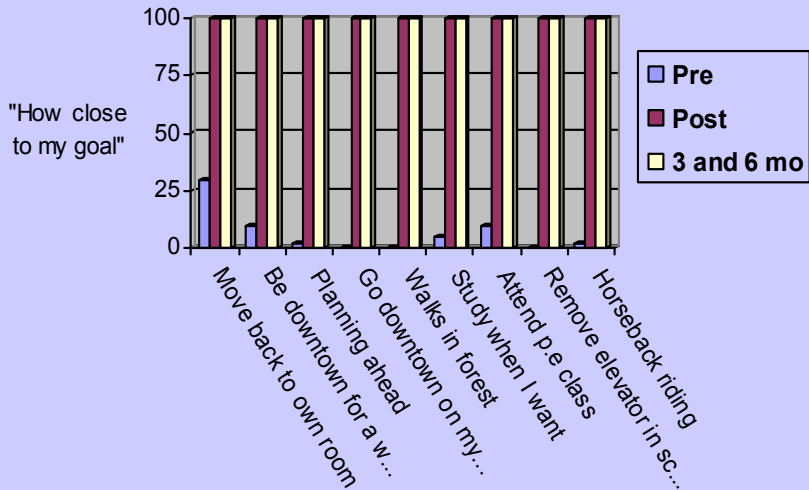


Centrala teman i ”behandlingen”

- *Värderat liv* – definiera ett meningsfullt och vitalt liv (exponering)
- **Exponering** i värderad riktning – mot tidigare undvikta situationer och upplevelser
- **Acceptans** av det vi inte kan direkt påverka
- **Defusion** (distansering) från upplevelser



Individual goals (valued life) – L.L



(Wicksell et al., 2005, Cogn Beh Pract)

Rikard Wicksell 2007-04-25



Pilot studie: Case serie, n=14

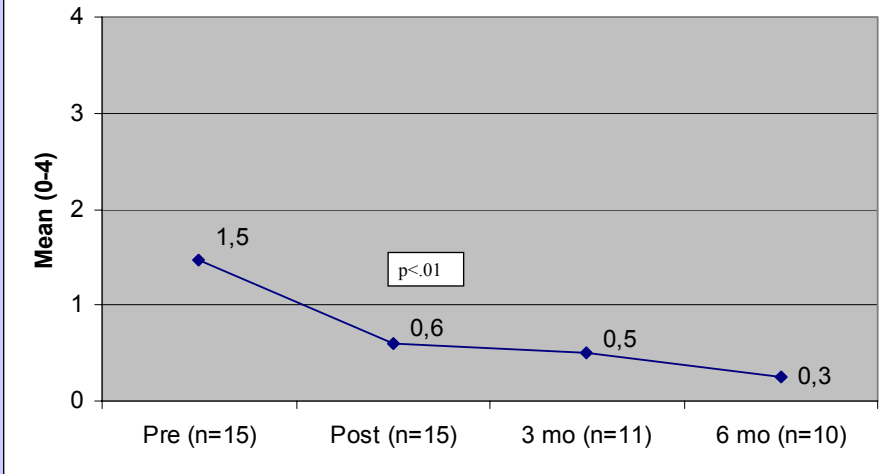
- Konsekutiva patienter, påtagligt handikapp
- 10-19 år
- Heterogen grupp
 - Huvudvärk
 - Generaliserad muskuloskeletal smärta
 - Crohn's sjukdom
- 5-22 (35) sessioner

(Wicksell et al., 2007, Eur J Pain)

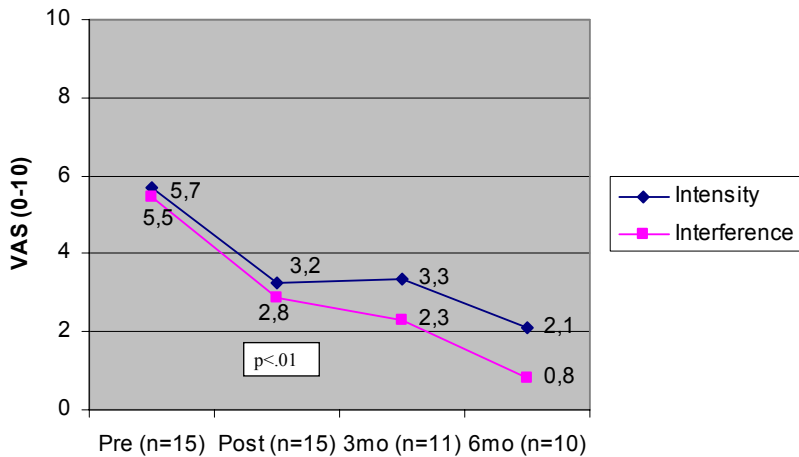
Rikard Wicksell 2007-04-25



Functional Disability Inventory



Pain ratings



Barn och ungdomar - studie II

- RCT (n=32)
- 10-18 år
- Idiopatisk smärta (inkl huvudvärk)
- Funktionsförmåga och livskvalitet (psyk flex)

KBT/ACT

- Exponering och acceptans
- 10 veckovisa sessioner
- 2 sessioner med föräldrar
- Totalt ca 3 månader

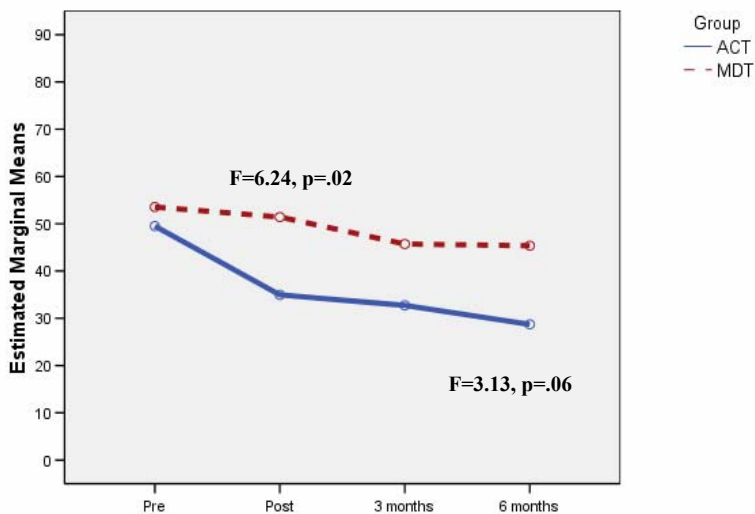
Multidisciplinär ”biopsykosoc”

- Amitriptylin
- ”Biopsykosocial” modell
- Baserat på individuellt behov
- Amitriptylin 10.3 mån.
- 23.1 sessioner mellan post och follow-up mätning

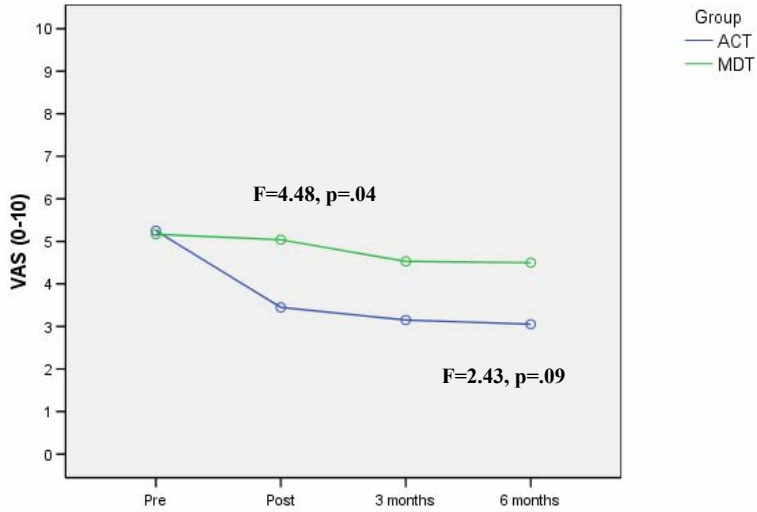


Rikard Wicksell 2007-04-25

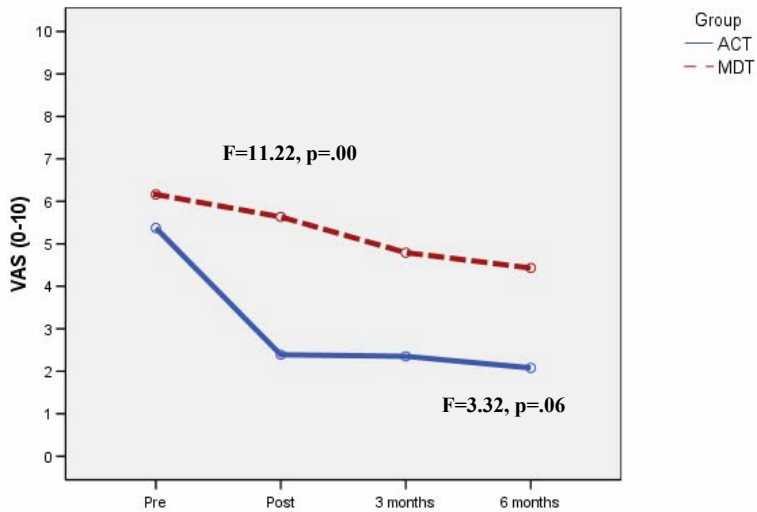
Pain and Impairment Relationship Scale (PAIRS)



Pain intensity - daily ratings



Pain related discomfort



Diskussion

- **Preliminär slutsats = exponering och acceptans mer effektivt än MDT+amitriptylin**
 - Metodologiska överväganden
 - Fler studier behövs
 - Validering av adekvata instrument
- **Kliniska reflektioner**
 - Beteendemedicin och KBT/ACT – en team modell
 - Involvera föräldrar (operanta tekniker, exponering, acceptans)
 - Skifta perspektiv från symptomreduktion till värden i livet = centralt!
- **Utmaningar**
 - Yngre patienter (än 10 år)?
 - Utrymme för förbättringar (sömninterventioner)
 - Psykiatrisk komorbiditet



Rikard Wicksell 2007-04-25

Att prova en ny väg...



..betyder såväl möjligheter och svårigheter.



Metodologiska synpunkter

- Flera patienter med psykiatrisk komorbiditet
- Olika längd på behandling (3 vs 10 mån.)
- Kontrollgrupp – intervention efter postmätning
- Samma läkare i båda grupperna (kontamination)
- Ej validerade instrument för processmått

