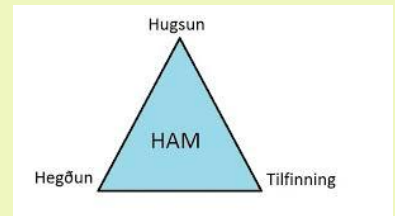


Hugræn atferlismeðferð



Hvernig virkar hugræn atferlismeðferð og hvernig framkvæmir maður hana?

Hugræn atferlismeðferð er tvíþætt. Annars vegar er leitast við að breyta hugarfari sem stuðlar að einkennum sjúkdómsins eða kvíða og hins vegar að breyta þeirri hegðun sem viðheldur þeim.

Hugrænt er allt það sem tengist hugarstarfsemi, hvernig við skynjum okkur sjálf og umhverfið. Atferli er það sem við gerum. Hugræn atferlismeðferð (HAM) leggur áherslu á að við tileinkum okkur hugsun og hegðun sem bætir aðstæður okkar og líðan. Minnka tilhneiginguna til að bregðast sjálfkrafa við hugsunum og tilfinningum. Með því að vera betur meðvitaður er unnt að ráða betur viðbrögðum við ákveðnar aðstæður, í stað þess að bregðast sjálfkrafa við.

Sú athöfn, að keyra bíl eða hjóla, er orðin þér svo töm að hún er orðin hluti af þeim 90% hugsana sem fara í gegnum hausinn á þér á hverjum degi, án þess að þú veitir þeim athygli. Þú tekur ekki eftir nema 10% af því sem þú segir við sjálfa/-n þig, en það þýðir þó ekki að hin 90% séu ekki þarna og hafi ekki áhrif.

Hugræn atferlismeðferð er svipuð. Þú lærir nýjar hugsanir og nýja hegðun sem saman gera svo það að verkum að þú kemst frá A til B. Eins og með allan lærdóm þá þarftu að æfa þig áður en þú nærð tökum á viðfangsefninu, en með tímanum þá verðurðu nægilega sjóuð/-aður til að geta fært þig af þríhjól yfir á tvíhjól og án hjálpardekkja af sveitaveginum og inn í borgarumhverfið. Áður en þú veist af ertu hætt/-ur að veita því athygli lengur hvaða hugsanaferli liggja að baki nýju hegðuninni og þér er farið að líða mun betur.

Breytingar á hugsunum geta leitt til breytingar á líðan. Hugsanaskekkjur geta tengst sjálfsgagnrýni, kvíða, einstaklingar hafa neikvæðar væntingar. Stundum eru hlutlausar aðstæður túlkaðar sem fjandsamlegar. Það er ýmislegt sem getur haft áhrif á því að börn temji sér hugsanaskekkjur.

Hugræn atferlismeðferð felur yfirleitt í sér eftirfarnandi þætti:

- Að fylgjast með hugsunum, tilfinningum og/eða hegðun
- Hugræna fræðslu og skilgreiningu vandamála
- Að auðkenna, véfengja hugsanir
- Að læra nýjar leiðir til að takast á við kvíða eða óþægilegar tilfinningar
- Tileinkun nýrra, hugrænna færniþátta
- Að læra nýja færni
- Markmiðasetningu og heimaverkefni
- Jákvæða styrkingu

Vaxandi áhugi er á að nota hugræna atferlismeðferð með börnum og ungmennum. Ýmsar kannanir hafa sýnt að notkun þessarar meðferðar við vandamálum barna lofar góðu.

Það er nauðsynlegt að læra stjórná hugsunum sínum og tileinka sér gagnlegt eða jákvætt sjálfstal sem hjálpar m.a. í daglegu lífi við að takast á við ýmis mál og hindranir.