

Velkommen til konference!

Emotionel dysregulation og hvad vi kan gøre ved det i lyset af dialektisk adfærdsterapi

Ringgården d. 18. maj 2017

Heidi Mouritsen

Fredag d. 2. februar 2009



Klinisk konference

Selskabets afholder

**15 års jubilæumskonference
om klinisk psykologisk praksis
1.-2. oktober 2009**

på Ledernes ConferenceCenter
i Odense

Tema:
Hvilken fremtid har
misbrugspsykologien?

lagttagelser fra hverdagen på Ringgården

Beboerne har vanskeligheder med at regulere sig følelsesmæssigt:

- Forebyggende og stabiliserende (struktur i dagligdagen, sund og regelmæssig kost, gode søvnvaner og regelmæssig motion/aktivitet)
- Ved aktuelle følelsesmæssige belastninger (teknikker og færdigheder til at udholde og berolige sig selv).
- Beboerne efterlyser ”redskaber” til at mestre deres følelser og ikke mindst drikketrang – ”hvad skal jeg gøre”??

På udkik efter nye metoder.....

Marsha M. Linehan: Dialektisk Adfærdsterapi.

- Færdigheder i følelsesregulering
- Færdigheder i at holde ud



Dr. Shelley McMain

Head of the Borderline Personality Disorder Clinic
[Centre for Addiction and Mental Health](#)



- Marts 2014
- Workshop om DAT anvendt på borderline og misbrug
- Fokus på mestring af triggers, lyst/impuls og trang/craving

Minikursus i følelsesregulering

- At kunne forstå sine følelser (model fra Compassion focused therapy)
- At kunne reducere sin følelsesmæssige sårbarhed
- At træne evnen til at opleve og opsøge positive følelser
- At kunne udholde smertefulde hændelser og følelser, når det ikke er muligt at forbedre situationen med det samme
- Udarbejdelse af "nødhjælpskasse/værktøjskasse"

Følelsesregulerende systemer



Drive system

Motivation/yde/forbruge

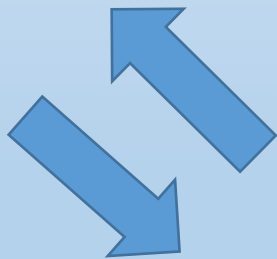
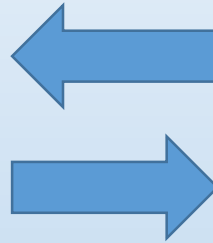
- Følelser:** Begejstring, energi, vitalitet, kortvarig glæde, spænding og kick
- Handling:** Nå mål, præstere, søge anerkendelse, forbruge, overforbruge og misbruge
- Vi belønnes gennem dopamin



Beroligende system

Tilknytning/væren

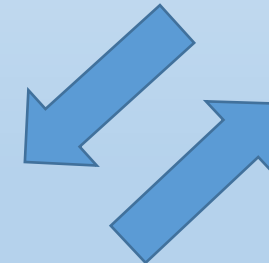
- Følelser:** Sindsro, tilfredshed, samhørighed, kærlighed, glæde, medfølelse og tryghed
- Handling:** Ro, meditation, nærende aktiviteter, hvile i sig selv, nærvær, berøring, latter og naturoplevelser
- Der frigives endorfiner og oxytocin



Trusselsystem

Overlevelse/selvbeskyttelse

- Følelser:** Angst, vrede, afsky, væmmelse
- Handling:** Kæmpe, flygte, stivne og fastfryse
- Serotonin falder og kortisol og adrenalin stiger



Nødhjælpsskasse





”Jeg har lært at følelser kommer og går – de varer ikke for evigt. De topper og daler igen og jeg kan regulere dem med de forskellige strategier, jeg har lært på kurset”

”Fundamentet tager jeg med mig, som noget af det helt basale for mig og mine nære. Har fået øjnene op for, hvor vigtigt det er, at have det i orden. Kan mærke det på mit humør og mine tanker, hvis jeg ikke får spist rigtigt”

”Nødhjælpskassen” er jeg rigtig glad for. Har puttet et foto i af mig selv fra da jeg lige var kommet til Ringgården. Det er fyldt med skam og skyld (skal minde mig om, at jeg ikke vil derhen igen, nu hvor jeg har fået livet tilbage). Derudover er der ideer til hvad jeg/vi kan lave, når jeg får det svært (incl biobiletter).