

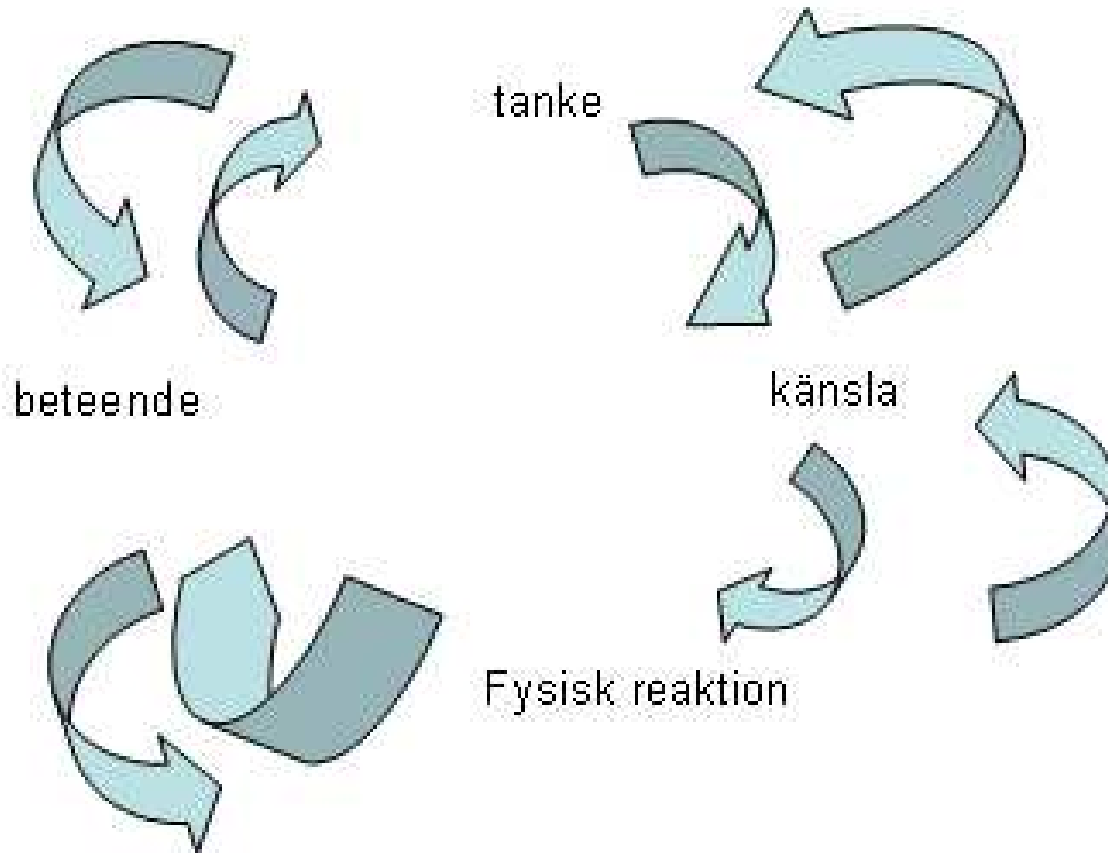
Fas III

Känslor och österländsk filosofi

kallar Anna Kåver denna fas

- ”Det är bara med hjärtat man kan se ordentligt. Det viktigaste är osynligt för ögonen”.
- Påbörjas 1990-talet ,pågår ännu
- Fas III ,Ifrågasätter
- Fas I, att förändring av observerbart beteende är det enda verksamma
- Fas II, att förändring av tankar är det enda verksamma

Tanke känsla handling



Utveckla en samarbetsrelation

- Visa empati ,värme, respekt och acceptans- validera
- Validering är att bekräfta patientens upplevelser känslor o.s.v.
- Aktivera klienten genom sokratisk metod, rollspel, beteendeeexperiment, hemuppgift
- Socialisera till modellen stegvis
- Utvärdera kontinuerligt och tydligt

X:s målsättning med samtalen är

- Att kunna hantera sin ilska när hon blir stressad och får ångest
- Att arbeta med sin fobi för sjukhussängar
- Kuratorns problembeskrivning, X har svårt för nya personer och får vid mötet ångest och panikattacker

Känsla



Irriterad



Lite irriterad

Mycket irriterad

Förhållning

Teater

		Lite irriterad	Mycket irriterad
7:40			
7:43			X
7:50			X
7:53	med var		
7:53			X
19:00		X	
19:30	Spela Biteater Btg		
20:45			X

Dom kom
 in på onsdagen
 som konfrida
 nu jobbar jag med
 "Him på g med vitt"

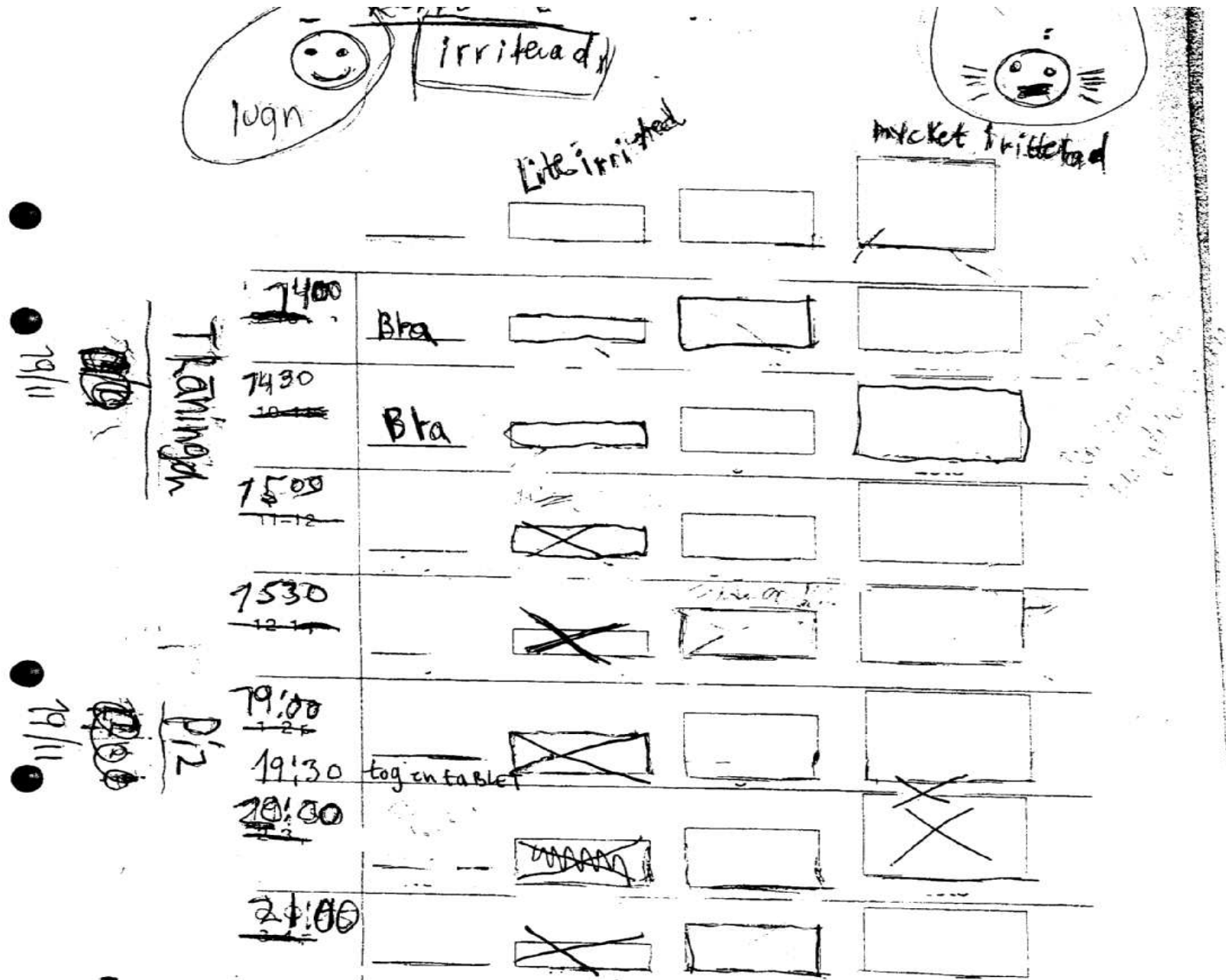


Figure 8.1 Example of a record sheet for hourly recording of emotion

Tillfälle mycket stressad, otidig

Marie Nelson, Helen Lawrenson

Känsla



Irriterad



Lättare
att jobba

Det var
TRÄNINGEN
Då var

Lungt på
i dag
Borta!

Lite irriterad

Mycket irriterad

15:10

TRÄNINGEN

7400

Bra

7430

Bra

7500

Bra

7530

Bra

17:10

P2

79:00

19:30

Bra

20:00

Lite uppsettad

20:30

Bra

21:00

avslappning

Figure 8.1 Example of a record sheet for hourly recording of emotion

- Vi **omformulerar målet** till att X skall
- kunna hantera situationer som väcker starka känslor.
- kunna identifiera de känslor som väcks
- förstå vilka känslor som väcks i olika situationer
- hantera dem på ett nytt sätt utan att få panik och flamsa och säga dumma saker.

Hieraki för exponering i sjukhussäng

- Ligga i sängen själv i rummet med stängd dörr och gallret uppe
- Ligga i sängen med mig där och gallret uppe, mörkt
- Ligga i sängen, ljuset tänd och gallret uppe
- Ligga i sängen, ljust utan galler
- Susanne ligger i sängen med gallret uppe
- Sitta i sängen och böja ner huvudet mot kudden
- Stå vid sängen och lyfta upp gallret
- Gå in i rummet själv och stå vid sängen
- Vara i rummet med Susanne och stå vid sängen

ångestkurva

- max ångest

