

Behandling av angst og spesifikke fobier

Jan-Ivar Sällman

Generelt om angst og fobier

* Kort om behandling av fobier

* Noen norske studier

- Sällman, J.-I. (2006). Behandling av angst og skolevegring hos ung gutt ved hjelp av enkle atferdsanalytiske prinsippjer. Norsk Tidsskrift for Atferdsanalyse, 33, 49-56.
- Ottersen, K.O. (2004) Behandling av ekstremt spesifikk lydfølsomhet hos mann med moderat psykisk utviklingshemming og autisme. Norsk tidsskrift for atferdsanalyse, 31, 29-33.
- Kroken, J. & Holden, B. (2008) Behandling av skolenektning hos en ungdom med lett utviklingshemming. Norsk tidsskrift for Atferdsanalyse, 35, 141-149.

* Lars Göran Öst

* Hva som ikke virker

- http://www.helsestynet.no/upload/Publikasjoner/utredningsserien/angsttildelser_utredning_behandling_ik_2694.pdf

Personen som fikk behandling

- * Gutt 11 år
- * Henvist i 2010
- * F70.0 Lett Psykisk utviklingshemming
- * Vi ble bedt om å bistå barneseksjonen
- * Generelt engstelig
- * Spesifikke fobier
- * Prioriteringer

Behandlingen 1

- * Gjorde oss kjent med gutten
- * Prioriterte foblene
- * Avtalte oppmøte på et kjøpesenter
- * Startet med å sitte inne å se på folk som kjørte rulletrapp
- * Etter ca. 20 min var han klar til å reise seg opp for å begynne å nærme seg rulletrappen.
- * Hver eneste respons som lignet det å nærme seg rulletrappen ble forsterket.
- * Han ble hele tiden oppmuntret til å kjenne etter når han var rolig, for så å tenke på å nærme seg rulletrappen.
- * Han fikk hele tiden holde hånden til en av oss.
- * Etter 30. min var han på terskelen til å gå på trappen sammen med en av behandlerne.
- * Han viste tegn på engstelig og hadde forhøyet puls og svettet en noe i hendene.
- * Etter 35 minutter kjørte han rulletrapp sammen med den ene behandleren.
- * Etter å kjört rulletrappen fire ganger med behandler, avtalte vi at gutten skulle kjøre trappen alene.
- * Han brukte ca. Ett minutt på å ta skrittet ut for å kjøre alene.
- * Når han først var i gang med å kjøre alene opplevdes mestringen som positivt for han og det tok han fire runder alene i trappen så smilte han hver gang han kjørte opp og ned.

Behandlingen 2

Samme fremgangsmåte

- Satte oss ned for å se på folk som kjørte heis med glassvinduer ut i kjøpesenteret.
- * Gjorde hele tiden avtaler med han om at vi ikke kom til å gjøre noe han ikke ville.
- * Startet med at han trykket på knappen for at heisen skulle komme opp eller ned.
- * Neste steg var at gutten fikk se behandlerne hver for seg kjørte heis.
- * Så gjorde vi avtale om at gutten skulle stå å se inn i heisen en kort periode mens en av behandlerne holdt igjen døren
- * Neste trinn var at gutten skulle sette et bein inne i heisen for så å gå ut igjen.
- * Så skulle han ha begge beina inne i heisen for så å gå ut igjen.
- * Hele tiden gjorde vi avtaler og roste han når han hadde utført neste mål i delbehandlingen.
- * Neste delmål var å gå inn i heisen for å stå der en stund, for så å gå ut igjen.
- * Siste og antakelig det vanskeligste delmålet var å stå inne i heisen og si at jeg er klar for å kjøre heis. Dette trinnet brukte han lengst tid på.

Behandlingen 2 forts.

- * Vi forsøkte oss på et par andre heiser, men endte opp med den vi hadde trent på i første omgang.
- * Etter én time ga han klarsignal til å kjøre heis. Gutten viste i forkant engstelige tegn.
- * Vi kjört heis med han 11 ganger opp og ned før vi startet med å oppfordre han til å ta heisen alene.
- * Etter 13 turer ville han kjøre alene.
- * Samme prosedyre på innvendig lukket heis. Her viste han tydelig redsel. Etter halv annen time kjørte han også denne.
- * Etter tre timer med trening beveget han seg opp og ned mellom etasjer ved bruk av rulletrapper og heiser, mens vi fedet oss lenger og lenger unna hann.

Oppsummering

- * Etter tre timer på kjøpesenteret var fobien "over"
- * Videre strategier
- * Hvordan er det i dag?