

Det Europæiske Netværk for Post- traumatisk Stress Træning & Praksis



www.tentsproject.eu

Emotionsregulering og kognition

Barbara Juen
University of Innsbruck
Austrian Red Cross
IFRC Reference Centre for PS support

Læringsmål

1. At give deltagere grundlæggende viden om emotionsregulering og hvilken rolle, kognition spiller
 2. At gøre det muligt for deltagere at forstå sammenhængen mellem affekt og (dysfunktionelle) kognitioner i forbindelse med traumer
 3. At understrege vigtigheden af at forhindre traumeoverlevende i at blive overvældede, mens der på samme tid aktiveres en følelse af kontrol og mulighed for genfortolkning
-

Hvad er emotioner?

- Emotion defineret som:
 - a reaction to an emotion-specific elicitor which has a given form (Ekman, 1984, Izard and Malatesta, 1987, Bänninger-Huber, 1996)
 - a psychological function (motivation and action readiness) in human action regulation (Campos et al, 1989, Frijda, 1986, Scherer, 1993)
-

Emotioner som et selvregulerende system

- Nyere teorier definerer emotioner som et funktionelt system, der består af forskellige undersystemer, som arbejder sammen på synkroniseret vis (Scherer, 2000)
-

Undersystemer af emotioner (Scherer, 2000)

- Vurderende system
 - Motorisk system
 - Kropsligt regulerende system
 - Følende system
-

Hvad er emotionsregulering?

- Emotionsregulering betyder den intentionelle eller ikke – intentionelle påvirkning af emotioner
 - For at regulere emotioner kan forskellige niveauer af regulering anvendes såvel som forskellige former for reguleringsstrategier
-

Niveauer af emotionsregulering (Leventhal & Scherer, 1987)

- Sensomotorisk niveau (refleks)
 - Skematisk niveau (vurdering)
 - Begrebsmæssigt niveau (viden)
-

Klassificering af reguleringsstrategier (Bridges & Grolnik, 1995)

- Opmærksomhedsregulering (fx. at aflede sig selv)
 - Selvberoligende strategier (fx. at sutte på sin tommelfinger)
 - Interaktiv regulering (fx. at søge trøst)
 - Symbolske (RESP.) verbale strategier (fx. at genfortolke)
-

Systemernes organiske basis (Damasio, 1994; Scherer, 2001)

- Vurderende system: cortex og subcortex
 - Motoriske system: motorisk cortex og somatisk neurosystem
 - Kropsligt regulerende system: autonome neurale system og subcortikale strukturer ansvarlige for endokronologiske funktioner
 - Følelse system: cortex og subcortex
-

Interaktion ved subsystemerne (Holodynski, 2006, Damasio, 1994)

- Udtryk og kropsreaktioner fremkalder følelser
 - Krops - og udtryksfølelser er nødvendige tegn på følelser
 - Den emotionsfremkaldende årsag er markeret og farvet af kroppen og af udtryksfølelser („somatiske markører“, Damasio, 1994)
-

Hvad hvis forholdet mellem krops- fornemmelser og den opfattede årsag forstyrres?

- Nogle gange er krops - og udtryksfornemmelser til stede uden en bevidst opfattet årsag (frygt uden at opfatte en fremkaldende faktor eller uden at opfatte en passende fremkaldende faktor)
 - Eller den fremkaldende emotion er til stede uden de forventede krops- og udtryksfornemmelser (en højt elsket person dør og vi føler intet)
-

Opløsning af psykologiske processer i tilfælde af traume

- I forhold til kognition ved traumer kan emotion, hukommelse, handling og perception „dissociere“
 - For eksempel kan en trussel opfattes, uden at man oplever en emotion (følelsesløshed), eller uden at man er i stand til at reagere (stivne, sløvhed)
-

Karakteristika ved traumeerindringer

- Primært sensoriske indtryk
 - Opleves som om de sker her og nu
 - Genoplevelsen forbliver den samme, selvom der gives ny information
 - Affekt uden erindringer
 - Nogle triggere uden semantisk relation til traumet associeres kun midlertidigt
-

Betydningen af begrebsbaseret emotionsregulering i bedringsprocessen

- Et traume truer en persons overbevisningssystem (Janoff-Bulman, 1992) og der indledes derfor en proces med henblik på at skabe mening.
 - Tedeschi og Calhoun taler om en „seismisk“ begivenhed som indleder en ruminationsproces (Tedeschi & Calhoun, 2004)
 - Nogle kognitioner i søgningen efter ny mening kan være funktionelle, andre kan være dysfunktionelle med henblik på bedring
-

Integration og processering

- Ifølge Horowitz (1997) forbliver personer i et stadium af permanent arousal, så længe den traumatiske oplevelse ikke er fuldt processeret
 - Erindringer af begivenheden bliver på samme tid afværget og tvangsmæssigt genoplevet, indtil processeringen er fuldkommen. Denne vekslende proces ses som nødvendigt for bedring efter traumet
-

Kontekstualisering

- Traumeerindringer bør kontekstualiseres (se fx. Ehlers og Clark, 2003), hvilket betyder at sætte dem i kronologisk orden, at skelne mellem nu og dengang, at undgå overgeneralisering ved at gå tilbage til hændelsen og sammenligne subjektive og objektive aspekter ved situationen (Fischer and Riedesser, 1989)
-

Vurdering og negativ overgeneralisering

- Ehlers and Clark antager at i modsætning til individer som kommer sig naturligt, er personer med vedvarende PTSD ikke i stand til at se traumet som en tidsbegrænset hændelse, der ikke har globale, negative implikationer for deres fremtid
-

Vurdering og negativ overgeneralisering

- Klienter kan overgeneralisere
 - Hændelsen i sig selv
 - Deres reaktioner under hændelsen
 - Deres reaktioner efter hændelsen
 - Andre personers reaktioner
-

Overgeneralisering af hændelsen

- Personer, som overgeneraliserer hændelsen, opfatter en række normale aktiviteter som mere farlige end de reelt er
 - De kan overdrive sandsynligheden for yderligere katastrofale hændelser generelt eller bruge det faktum, at traumet skete for dem i modsætning til andre mennesker, som bevis for vurderinger som “jeg tiltrækker katastrofer” eller “dårlige ting sker altid for mig”
-

Overgeneralisering af egne reaktioner

- Vurderinger af egen adfærd eller egne emotioner under hændelsen kan have langsigtede, truende implikationer
 - Også den negative vurdering af følgesygdommene efter den traumatiske hændelse kan skabe en følelse af trussel
-

Negativ vurdering af symptomer

- Symptomer som genoplevelse, irritabilitet, humørsvingninger, koncentrationsbesvær og følelsesløshed er normale reaktioner kort efter en traumatisk hændelse.
 - Hvis personer ikke ser disse symptomer som en normal del af bedringsprocessen, kan de se dem som indikationer på, at de har ændret sig permanent til det værre, eller som indikationer på en trussel med deres fysiske eller mentale velbefindende (se Ehlers og Clark, 2000)
-

Negativ vurdering af andres reaktioner

- Andre mennesker, herunder familie og tætte venner, er ofte usikre på, hvordan de skal reagere overfor et traumeoffer, samt hvordan de kan undgå at tale om hændelsen for ikke at bedrøve offeret
-

Negative vurderinger producerer negative emotioner

- Disse vurderinger vedligeholder PTSD ved at producere negative emotioner (såsom angst, depression eller vrede) og ved at opmuntre personer til at benytte dysfunktionelle copingstrategier, der kan have den paradoksale effekt at forstærke PTSD-symptomer (Ehlers og Clark, 2000).
-

Sammenhængen mellem positive emotioner og bedring

- At opleve positive emotioner synes på den ene side at have positiv effekt på bedringen efter traumet. Disse positive emotioner kan være stolthed, men også en følelse af solidaritet og gruppesammenhæng såvel som andre positive emotioner (fx. Yehuda, 2006, Vasques, Hervas, & Sales, 2006)
-

Hvordan man bruger positive emotioner i interventioner

- Initiativer, der har til formål at kanalisere forskellige typer af hjælp til de påvirkede mennesker, kan fremme vækst både hos individer og hos samfundet som helhed.
 - Skabelsen af *rum* hvori man kommunikerer følelser. kan have en fordelagtig effekt på positiv tilpasning til traumets eftervirkninger
 - Vurdere og give feedback omkring *indlæringen, der opleves* på det individuelle og kollektive niveau, så der skabes et mere komplet perspektiv på situationen.
 - *Delte ritualer og symbolske elementer* (fx. flag, monumenter, demonstrationer,...) synes at være vigtige for måden, hvorpå denne slags begivenheder processeres.
-

Tidlige interventioner og deres effekt

- Enkelt sessioner med debriefing har været en af de primære interventionsstrategier i lang tid. Det har dog vist sig ikke at være gavnligt og kan i nogle tilfælde endda have negative konsekvenser (se for eksempel Rose et al, 2007, Ehlers & Clark, 2003)
 - Gentagne sessioner af individuel CBT eller EMDR, der gives til personer udsat for fare (AT RISK), har vist sig at være mere effektivt (Ehlers & Clark, 2003)
-

Svingning mellem tilbagetrækning og eksponering

- I følge Horowitz (1997) kan personer, der har oplevet traumatiske hændelser eller smertelige tab, udvise et mønster af uregelmæssig processering og fortsat svinge mellem faser af tilbagetrækning/følelsesløshed/undgåelse og genoplevelse/processering af hændelsen.
 - Ehlers og Clark antager, at denne uregelmæssige processering i små doser faciliterer naturlig bedring. Meget tidlige instrukser omkring eksponering, der skubber folk til at tale om og tænke på traumet, er ikke nødvendigvis fordelagtige (Ehlers & Clark, 2003, p. 822)
-

Skelnen mellem fortid og nutid

- Ifølge Ehlers og Clark (2003) er et centralt element i behandlingen, at patienten lærer at skelne bedre mellem “dengang” (traumet og de stimuli, der ledsagede det) og “nu” (den nuværende situation og erindringstriggere, der har ligheder og forskelle fra dem, der var til stede på traume-tidspunktet).
 - I forestillingsmæssig genoplevelse sættes en tidskode i hukommelsen, så den kan opleves som en erindring frem for noget, der sker (igen) i nutiden
-

At gennemgå hændelsen i en kronologisk orden

- Nogle patienter kan have behov for aktiv hjælp med at overkomme undgåelse og kan ikke selv-eksponere intensivt og systematisk nok.
 - I CBT gennemgår patienter hændelsen i kronologisk orden. På egen hånd kan patienter i stedet gå uden om isolerede øjeblikke i hændelsen
 - I CBT skal patienten udvise fremskridt i at linke disse øjeblikke i hukommelsen med det sidste udfald af situationen eller andre øjeblikke under hændelsen, der talte imod patientens forventninger på det pågældende tidspunkt (“jeg troede han ville slå mig ihjel” linket med “han lod mig gå til sidst”; “jeg troede jeg var lammet” linket med “jeg kunne gå”) (Ehlers and Clark, 2003).
-

Revurdering af problematiske meninger

- Under arbejdet med hændelsen kan det blive vigtigt at revurdere problematiske meninger (såsom at føle sig ansvarlig for en ulykke, selvom det ikke var ens skyld, tænke, at man faktisk døde i løbet af hændelsen, tænke at arrene fra et overfald får en til at skræmmende ud, eller tænke, at ingen bekymrede sig om en mens man ventede på behandling på hospitalet) (Ehlers and Clark, 2003)
-

Sammenligning af den objektive og subjektive situation

- Fischer (1996) skelner mellem objektive og subjektive analyser af situationer
 - Objektiv situationsanalyse: hvad er der sket i den givne situation, hvilke handlemuligheder har været til stede i den givne situation?
 - Subjektiv situationsanalyse: hvilken subjektiv mening tilægges situationen? Hvilke af de givne handlemuligheder er reelt set blevet opfattet og udført af personen?
-

Tidlig rumination

- I begyndelsen ruminerer traumatiserede personer ofte omkring hændelsen, tænker på spørgsmål, som hvorfor hændelsen skete for dem, hvordan deres liv er blevet ødelagt af hændelsen, hvordan hændelsen kunne være forhindret, eller hvordan de kan straffe personen som forårsagede hændelsen.
 - Adskillige prospektive longitudinelle studier har fundet, at den slags ruminering omkring en traumatisk hændelse er blandt de bedste indikatorer for kronisk PTSD (Ehlers et al 1998; Murray et al 2002).
 - Selv-eksponerende instruktioner på dette stadie kan risikere at øge frem for mindske en af de vedligeholdende mekanismer i vedvarende PTSD.
-

Oplevelsen af positiv forandring efter traumer

- En vigtig følge efter traumer er vurderingen af traumatiske hændelser og disses konsekvenser som noget, der ikke udelukkende er negativt, men som også inkluderer den subjektive oplevelse af positiv forandring i domæner af selvet, relationer og værdier (Tedeschi & Callhoun, 2004)
-

Oplevelsen af effektiv emotionsregulering som en forudsætning for bedring

- Znoj (2006) fandt at personer, som mistede et barn, udviste forbedring i reguleringen af stressfyldte emotioner sammenlignet med kontrolpersoner
 - Han antog at grundet de massive negative emotioner, som blev oplevet af denne gruppe, er den cortikale kontrol for emotionsregulering blevet stimuleret og evnen til emotionsregulering forbedret
-

Resumé

- Kognitioner og emotioner, der stammer fra negative vurderinger, spiller en meget vigtig rolle i forøgelsen af symptomer efter traumer
 - Oplevelsen af emotioner som overvældende uden kronologisk orden og uden for kontrol af reflektiv processering kan føre til en stigning i dysfunktionelle copingstrategier efter traumer
 - Særligt i de tidlige stadier efter traumer kan det være vigtigt at assistere personer i at beskytte sig selv fra for megen traumeeksponering og arousal
 - Oplevelsen af effektiv emotionsregulering og vurderingen af, at den traumatiske hændelse ikke udelukkende har negative udfald, er meget vigtige faktorer i bedringsprocessen
-

Resumé

- At tale om hændelsen
 - Vær opmærksom på ikke at skabe et tab af kontrol over emotioner
 - Vær opmærksom på at bevare den kronologiske orden af hændelser
 - Hjælp med at genfortolke negative vurderinger
 - Vær opmærksom på at skelne mellem fortid og nutid
-

Referencer (Traumer)

- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 367, 725-733.
 - Ehlers A, Mayou RA, Bryant B (1998): Psychological predictors of chronic PTSD after motor vehicle accidents. *Journal of Abnormal Psychology* 107:pp 508–519.
 - Ehlers, A, Clark, D. (2000) A cognitive model of posttraumatic stress disorder, *Behaviour Research and Therapy*, 38, pp. 319-345
 - Ehlers, A , Clark, D M (2003) Early psychological interventions for adult survivors of trauma, *Journal of biological Psychiatry*, 53, pp 817-82
 - Fischer, G., & Riedesser, P. (1998). *Lehrbuch der Psychotraumatologie*. München: Reinhardt
 - Foa, E.B., Rothbaum, B.O.,. Behavioural psychotherapy for post-traumatic stress disorder. (1989). *The International Review Journal of Psychiatry* vol. 1, 219-226
 - Horowitz MJ (1997): *Stress Response Syndromes. PTSD, Grief and Adjustment Disorders*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
 - Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions. Towards a New Psychology of Trauma*. New York: The Free press
 - Juen, B., Öhler, U. & Thormar, S. (2009). Posttraumatisches Wachstum bei Einsatzkräften. *Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft und Psychologische Medizin*, 7 (1), 9-19
 - Michael T (2000) *The Nature of Trauma Memory and Intrusive Cognitions in Posttraumatic Stress Disorder* [DPhil thesis]. Oxford, UK: University of Oxford.
 - Neria, Y.; Solomon, Z.; Ginzburg, K. & Dekel, R. (2000). Sensation seeking, wartime performance and longterm adjustment among Israeli war veterans. *Personality and Individual Differences*, 29 (5), 921-932.
-

Referencer (Traumer)

- Ortlepp, K. & Friedman, M. (2002). Prevalence and correlates of secondary traumatic stress in Workplace Lay Trauma counselors. *Journal of Traumatic Stress*, 15 (3), 213-222.
 - Rose S, Bisson J, Churchill R, Wessely S. (2007) Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD) (Review) In: *The Cochrane Library*, 2007, Issue 1
 - Shalev AY (1992): Posttraumatic stress disorder among injured survivors of a terrorist attack. Predictive value of early intrusion and avoidance symptoms. *J Nerv Ment Dis* 180:505–509.
 - Tedeschi, R S & Calhoun, L G (2004) Posttraumatic growth. Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, pp 1-18.
 - Vázquez, C., Cervellón, P. Pérez-Sales, P., Vidales, D., & Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 313-328.
 - Vázquez, C., Hervás, G., & Pérez-Sales, P. (2006). *The role of positive emotions on the psychological reactions following the Madrid March 11, 2004 terrorist attacks*. Paper presented at the 3rd European Conference on Positive Psychology, Braga, Portugal.
 - Vázquez, C., Pérez-Sales, P., & Matt, G. (2006). Post-traumatic stress reactions following the Madrid March 11, 2004 terrorist attacks in a Madrid community sample: A cautionary note about the measurement of psychological trauma. *The Spanish Journal of Psychology*, 9, 61-74.
 - Vasquez, C., Sales, P, Hervas, G. (2008)Positive of terrorism and Posttraumatic growth,, In: Linley, A, & Joseph, S (eds) *Positive Psychology in practice* Vasquez and Hervas, *Journal of Positive Psychology*
 - Yehuda, R. (2006) Biological aspects of fear, Paper presented at the conference: Citizens and resilience, De Hague, Nov 22-24
-

Referencer (emotjoner)

- Ekman, P. (1984) Expression and the Nature of Emotion, in: Scherer, K R, Ekman, P: (eds) Approaches to emotion . Erlbaum: Hillsdale, NJ, pp. 319-343
 - Izard, C E, Malatesta, C Z (1987) Perspectives on emotional development: differential emotions theory of early emotional development. In: Osofsky, J D (ed) Handbook of Infant Development . Wiley, New York, pp 494-554
 - Bänninger-Huber, E, & Widmer, Ch (1996) A New Model of the Elicitation, Phenomenology, and Function of Emotions in Psychotherapy. *Proceedings of the IXth Conference of the International Society for Research on Emotions*, (pp. 251-254), Toronto, August 13-17, 1996
 - Bridges, L J, Grolnik, W S (1995) The development of emotional self regulation in infancy and early childhood. In: Eisenberg N (ed) Social development, Sage; Thousand Oaks, CA, pp 185-211
 - Campos, JJ, Campos, R G, , Barrett K C (1989) Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, pp. 394-402
 - Damasio, A R (1994) Descartes error. Emotion, reason and the human brain. Avon, New York
 - Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002). Affect regulation, mentalization, and the development of the self. New York: Other Press
-

Referencer (emotjoner)

- Frijda, N H (1986) The emotions. Cambridge University Press., New York
 - Holodyski, M (2006) Emotionen, Entwicklung und Regulation, Springer, Heidelberg
 - Leventhal, H, Scheer, KR (1987) the relationship of emotion to cognition : a functional approach to a semantic controversy. Cognition and Emotion, 1, pp 3-28
 - Scherer, K R (1993) Studying the emotion antecedent appraisal process: an expert system approach. Cognition and Emotion 7: pp 325-355
 - Scherer, K R (2000) Emotions as episodes of subsystem synchronisation driven by nonlinear appraisal processes. In: Lewis, M, Granik,c, I (eds) Emotion, development and self organisation . Cambridge University Press, New York
 - Scherer, K R (2001) Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In: Scherer, K R, Schorr A, Johnstone, T (eds) Appraisal process in emotion. Theory, methods, research. Oxford University Press, Cambridge
-