

Metakognitiv Terapi

- En ny vej ud af Stress

V/ Dr. Pia Callesen

Sundhedskonferencen Horsens 30. november 2017



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Hvem er jeg?

- **Klinikchef hos CEKTOS - Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi**
- **Psykolog - Cand.Psych.Aut**
- **Doktor v/ Manchester University - PhD i effekten af MCT mod depression**
- **Eneste Level 2 MCT-I certificerede psykolog i Danmark**
- **Bogaktuel med "Lev Mere Tænk Mindre" - Politikens Forlag**
- **Medlem af Depressionsforeningens Ekspertpanel**
- **Tidligere bestyrelsesmedlem og formand for Angstforeningen**



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Hvad er årsagen til stress?

Arv?

Arbejdsmiljø?

For mange opgaver?

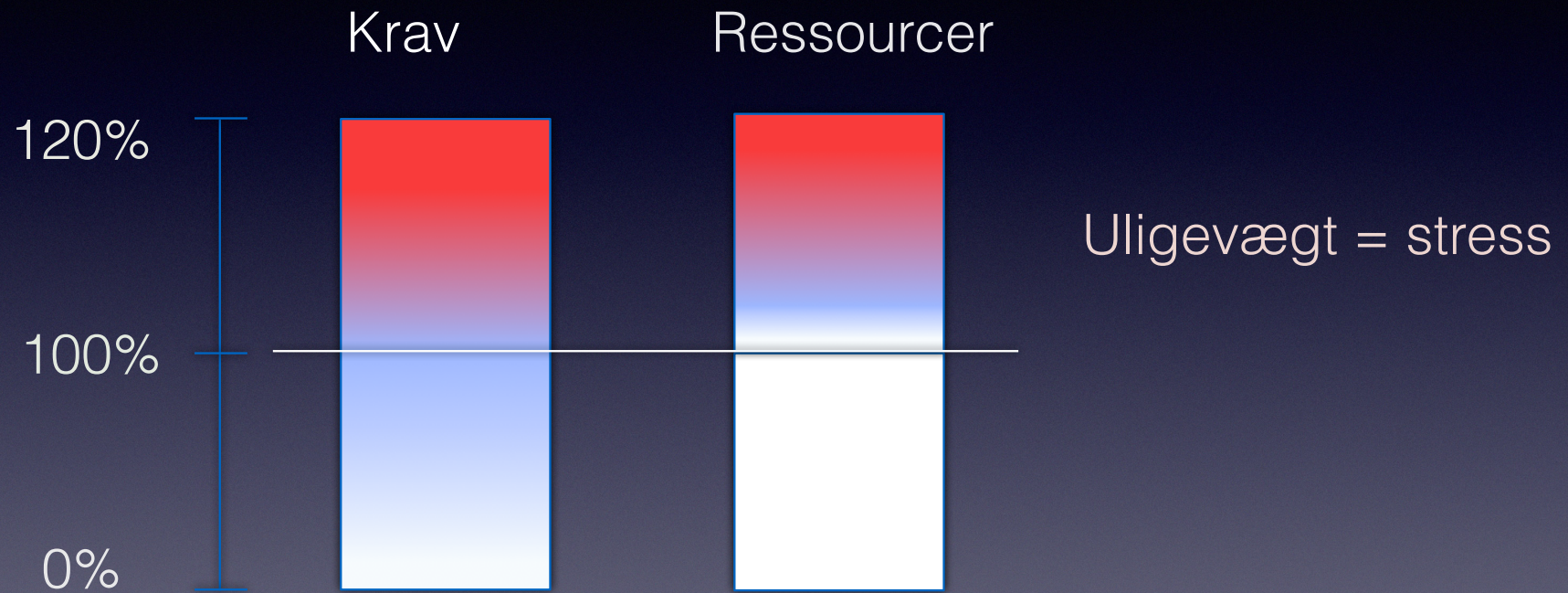
Perfektionisme?



Cektos

Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Traditionel opfattelse af årsag til stress:



Den metakognitive metode

En ny forståelse af årsagen til
og løsningen på
stressproblemer

...og andre psykiske symptomer

- Årsagen til psykiske symptomer er frivillige
opmærksomhedsstrategier også kaldet CAS (Wells &
Mathews, 1994;1996)

Årsagen er CAS !

Men hvad er CAS ?

CAS'en er:

Bekymringer

**Trussels-
monitorering**

Anden dysfunktionel coping

Grublerier



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

**Hvorfor grubler og bekymrer
nogen sig mere end andre**

?



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Sådan ser grubleprocessen ud:

Det starter med
triggertanker

Hvad er der
galt med mig?

Valgte strategier (CAS)

Hvordan
Bekymringer,
Undertrykke tanker
svarsøgning

TID !!!

Konsekvenser

Symptomer
Stress, Angst og
Depression
Konsekvens?



Det modsatte af CAS

=

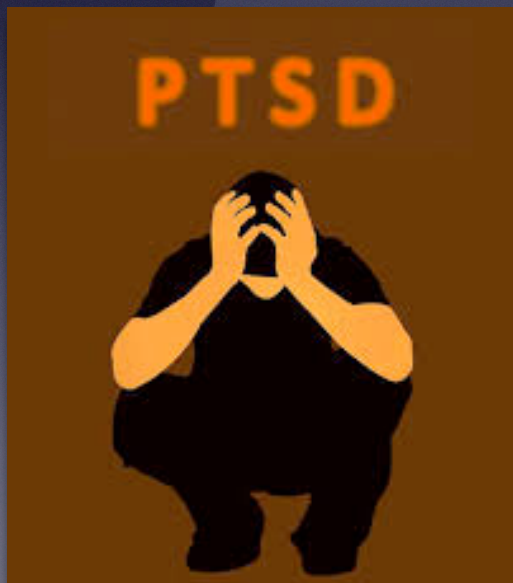
Afkoblet opmærksomhed





Den gode nyhed
- det virker!

80%



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Forskning indenfor MCT og stress

- Personer, der anvender bekymring som tankekontrolstrategi oplever flere stresssymptomer (Wells & Davies, 2004; Roussis & Wells, 2006; Spada et al., 2008).
- Personer, der tror, at bekymring er ukontrollerbart eller farligt oplever flere stresssymptomer.
- Personer, der tror, at det er nyttigt at bekymre sig (positive overbevisninger) oplever flere stresssymptomer.
- Metakognitive overbevisninger spiller en rolle i forholdet mellem oplevet stress og efterfølgende udvikling af angst og depression (Spada et al., 2008).
- **Konklusion: Bekymring og grublerier som tankekontrolstrategi samt negative og positive overbevisninger har betydning for sårbarheden overfor stress.**

Citater

”Jeg synes, behandlingsformen passer rigtig godt på stressproblematikker (..) behandlingsformen har lært mig at håndtere arbejdspresset. Nu tager jeg én ting/arbejdsopgave ad gangen, og tanker om arbejdet kører ikke længere rundt i hovedet på mig, når jeg kommer hjem fra arbejde, eller om natten (..). Det har givet mig en ro og en glæde, der bobler inde i mig hver dag, som jeg ikke har oplevet i mange år, og mit selvværd er blevet meget bedre (..).

– klient AJ.



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Citater

“Stressforløbet har været meget mere givende, end jeg troede, det ville blive. Jeg havde forestillingen om, at jeg påbegyndte endnu et ’almindeligt’ terapiforløb, som jeg har gjort det før (..) og efter anden eller tredje samtale, kunne jeg mærke stor fremgang (..). Jeg oplevede, at jeg på bare to til tre uger fandt kræfterne til at løbe og styrketræne. Jeg genfandt herudover troen og lysten til at arbejde igen. Jeg gik fra sengeliggende til et aktivt liv (..). Jeg troede før, at min krop var nedbrudt på grund af for meget arbejde, men det var ikke korrekt. (..)”

– klient TM.



Cektos

Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Vil du vide mere om metakognitiv terapi?

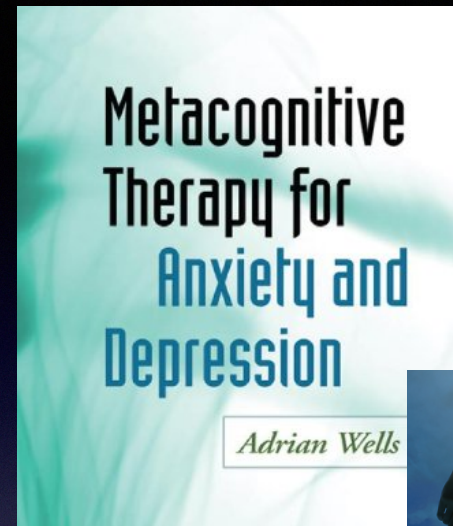
Wells A. (2009) *Metacognitive therapy for Anxiety and Depression.*

Callesen P. (2017) *Lev mere. Tænk Mindre.*
Politikens Forlag

MCT Internationalt: www.mctinstitute.com

www.cektos.dk

Følg mig på Facebook og Twitter



Dagens gode nyhed

**Stress er ikke en ukontrollerbar lidelse pga. dårlige rammer
men et over-tankehåndteringsproblem**

**Vi kan alle opdage eller gen-opdage kontrollen over vores
bekymringer (CAS)**



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Metakognitive gruppeforløb mod stress, angst og depression over hele Danmark

København - Århus - Næstved - Køge -
Hellerup - Holbæk - Nykøbing Falster -
Odense - Ålborg - Karup - Bornholm



Cektos
Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi

Tak for i dag

CEKTOS

Center for Kognitiv og Metakognitiv Terapi

Riddergade 7, 1. 4700 Næstved
Amagerbrogade 114, 1. 2300 København S
Gersonsvej 33, 2900 Hellerup

www.cektos.dk

www.facebook.com/cektos

info@cektos.dk

5573 4849



Cektos

Center for Kognitiv & Metakognitiv Terapi