

Session 1 – Kognitiv terapi för PTSD

(Följande data insamling/psykoedukation kan ske mellan 1-2 sessioner)

Symptom/problem

Vilka symptom/problem har besvärat mest sedan traumat?

Behandlingsmål

Vad vill hen ska vara annorlunda efter avslutad behandling (Fokusera på de problem ptsd-symptomen bidrar till)?

Normalisera symptom/ Ge patienten informationsblad om ptsd

Har du normaliserat JA/NEJ?

Fråga om/identifiera eventuella misstolkningar kring symptom (ex dissociation betyder att jag håller på att bli galen, Mina reaktioner betyder att jag är svag/dålig på att hantera livet)

En kort första genomgång av traumat (inte reliving i presensform):

Observationer när patienten berättar om trauma (e.g. hotspots, dissociation, känslor)

Fråga:

När du tänker tillbaka

(1) Vad var det värsta med det här traumat? (identifiera teman)

(2) Under traumahändelsen, vilka var de värsta ögonblicken? Vad tänkte du/kände du då (vad var det värsta du trodde skulle hända/vad betydde det för dig)?

(3) Påverkar traumahändelsen hur du tänker idag (om dig själv, andra, omvärld, framtid)? Får du liknande tankar/känslor som vid traumat fortfarande (när/var)? Påverkar detta vad du gör?

(4) Vad har varit det värsta med traumat sedan det hände?

Huvudsakliga påträngande minnen

Vilka ögonblick/bilder dyker upp som påträngande minnesbilder?

Vidmakthållande beteenden/ Kognitiva strategier

Vad gör hen för att kontrollera symptom, undviker pga traumarelaterade tankar/känslor? Säkerhetsbeteenden?

Huvudsakliga vidmakthållade tankar/betydelser som vidmakthåller ptsd-symptom (Använd PTCI, diskutera betydelser av de värsta ögonblicken)?

Tankekontrollexperiment

Gjort? JA/NEJ?

Utfall:

Preliminär/enkel version av konceptualisering/analys: Har du informerat pat om de faktorer som gör att ptsd-symptom inte försvinner JA/ NEJ? (traumaminnens natur, förändrade föreställningar/tankegångar, Vidmakthållande beteenden/ kognitiva undvikandestrategier). Kan listas upp som 3 punkter eller målas upp som en enkel vidmakthållande kedja med exempel från personens redogörelse.

Rational för reliving Har du gett en rational för varför hen ska arbeta med reliving och har hen förstått Ja/Nej?
Observationer:

Återta livet

Vilka livsområden har blivit lidande sedan traumat/ptsd-symptomen startade?
Specifika aktiviteter pat har underskott/överskott av pga av traumarelaterade tankar/känslor.

Relationer:

Arbete:

Intressen/Fritid:

Fysisk aktivitet:

Återhämtning:

Har du introducerat återta livet som en viktig del av behandlingen? JA/NEJ?

Hemuppgifter:

Har du gett informationsbladet? JA/NEJ?

Har du bett hen att lyssna på inspelning JA/NEJ?

Experimentera med att inte undvika/trycka bort påträngande minnen (ge metafor)?
JA/NEJ?

Återta livet uppgifter JA/NEJ?
Vilka?

Annan hemuppgift: JA/NEJ?
Vad?

Att göra nästa session: