

Intyg

Lars Andersson 820114-7819 har under perioden 2016-03-04 – 2016-05-04 genomgått behandling hos PTP-psykolog Rebecca Ekstedt. Behandlingen har innefattat åtta sessioner à 45 minuter.

Behandlingens inriktning har varit Kognitiv Beteendeterapi med tyngdpunkt på de interventioner som ingår i Acceptance and Comittment Therapy.

Vi har bland annat gått igenom Clark's kognitiva modell för panikångest, beteendeanalys utifrån KBT (A-B-C/SORKK) och funktionen av säkerhetsbeteenden, undvikanden och exponering med responsprevention.

Utifrån ACT har vi bland annat gått igenom acceptansbegreppet och hur man kan arbeta med acceptans av obehagliga upplevelser för egen del, defusion/frikoppling av tankar och tekniker för detta, övningar i medveten närvaro och vikten av att kunna vara i nuet och medvetet kunna styra sin uppmärksamhet. Vidare har vi arbetat med värden och åtaganden kopplat till detta. Vi har arbetat med Kevin Polk, Mark Webster och Jerold Hambrights "Matrix" som ett sätt att lära sig skilja på inre och yttre beteenden och beteenden som gör att man rör sig i riktning mot eller bort från sina värden.

Arbetet har inneburit ett avgränsat och tydligt fokus och har innefattat hemuppgifter mellan sessionstillfällena, både av registrerande och reflekterande, men även beteendeförändrande karaktär.

/Rebecca Ekstedt, PTP-psykolog Rehabcenter Mösseberg.