

# Metakognitiv Terapi



## **DEL 6: FÖRÄNDRA ÖVERTYGELSER**

# Förändra övertygelser

---

Vi människor har en tendens att hålla fast vid vårt första intryck (t. ex. fördomar, "det första intrycket är det enda intrycket"- attityd).

- o Anledning: ???
- o Problem: ???

# Förändra övertygelser

Vi människor har en tendens att hålla fast vid vårt första intryck (t. ex. fördomar, "det första intrycket är det enda intrycket"- attityd).

- Anledning: lathet; "bekräftelse-bias" (du ser enbart vad du vill se); tanklöshet; enkla sanningar underlättar attityd/syn på världen; stolthet
- Problem: falska bedömningar (→ fördomar) kvarstår; falsk övergeneralisering ("har du sett en- har du sett alla!"); någon som förtjänar en andra chans kanske inte får någon

## Varför gör vi det här?

---

Studier visar att många (*men inte alla!*) personer med psykos fortsätter att hålla kvar sin åsikt eller övertygelse gällande en händelse, även när de konfronteras med information som talar emot övertygelsen.

**Det här kan leda till interpersonella problem och kan förhindra en realistisk värdering av situationen.**

# Inflexibilitet i agerande ("Tunnelseende")

Område	Exempel
Allmänhet	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Många är övertygade om att kvinnor är sämre bilförare, även fast de enligt statistik, orsakar färre eller åtminstone inte fler olyckor jämfört med män.</li></ul>
Miljöskydd	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Företrädare för stora industrier och flera regeringar förnekar att människan påverkar klimatförändringar (t. ex. kopplat till växthuseffekten), även fast del 1 av 2007 års UN klimatrappport och i stort sett alla experteter inom området har bekräftat mänskligt ansvar för klimatförändringar.</li></ul>
Psykos	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fixerad övertygelse gällande falska eller biased uppfattningar (t. ex. att blivit utvald för något större) oavsett utmanande argument <i>mot</i> dessa övertygelser.</li></ul>



# Medicin för psykos:

## Vanliga fördomar och falska övertygelser

Uttalanden:	Motargument:
Antipsykotisk medicin (t. ex. Haldol, Risperidone) orsakar beroende!	???
Att ta kemiska substanser är patetiskt och ett tecken på att vara <i>galen</i> .	???
Medicin ska enbart tas i episoder, t. ex. när symtom blir akuta.	???
Alla antipsykotiska mediciner har samma effekt. Om en sort inte hjälper, hjälper inte andra heller.	???

# Medicin för psykos:

## Vanliga fördomar och falska övertygelser

Uttalanden:	Motargument:
Antipsykotisk medicin (t. ex. Haldol, Risperidone) orsakar beroende!	Antipsykotisk medicin leder inte till fysiskt beroende såsom t.ex. Benzodiazepiner.
Att ta kemiska substanser är patetiskt och ett tecken på att vara <i>galen</i> .	Ja, jag har problem, men en stor del av befolkningen behöver medicin som påverkar hjärnan – antingen tabletter eller injektioner (t. ex. för hjärtproblem eller Parkinsons sjukdom).
Medicin ska enbart tas i episoder, t. ex. när symtom blir akuta.	Antipsykotisk medicin har också förebyggande effekter. Särskilt, efter en första psykos rekommenderas en behandling med låg-dos i en 12 månaders period.
Alla antipsykotiska mediciner har samma effekt. Om en sort inte hjälper, hjälper inte andra heller.	Alla antipsykotiska mediciner påverkar dopaminsystemet (transmittorsubstans i hjärnan). För övrigt, påverkar de andra receptorsystem. Om en sort inte har effekt, kan en annan substans vara effektiv. Dock, avbrott samt förändringar i medicinering ska ske i samförstånd med din läkare!

## Vanliga fördomar och falska övertygelser gällande depå-medicin

<b>Uttalanden:</b>	<b>Motargument:</b>
Att min läkare skriver ut depå-medicin till mig visar att han inte litar på mig.	???
Jag upplever det som nedvärderande att klä av mig framför läkaren när jag får injektion.	???
Jag bestämmer hellre själv vad och hur mycket jag ska ta.	???

## Vanliga fördomar och falska övertygelser gällande depå-medicin

<b>Uttalanden:</b>	<b>Motargument:</b>
Att min läkare skriver ut depå-medicin till mig visar att han inte litar på mig.	Förskrivelsen av depå-medicin är även vanligt inom andra medicin-områden då många patienter har svårt att komma ihåg att regelbundet ta sin medicin. För övrigt, kan det vara irriterande att ta tabletter varje dag.
Jag upplever det som nedvärderande att klä av mig framför läkaren när jag får injektion.	Det finns många olika fysiska undersökningar eller vaccinationer där det är vanligt att klä av sig framför läkaren. För övrigt, finns det depå-varianter som kan ges i överarmen.
Jag bestämmer hellre själv vad och hur mycket jag ska ta.	Antipsykotiska läkemedel ska tas regelbundet och inte hastigt tas och avslutas. All medicinförändring ska ske gradvis och i samförstånd med läkare. Att sluta ta sin medicin under flera dagar kan ta bort effekten och skyddet mot återfall.

## Tre siffror som följer en regel. Vilken regel?

1 3 5

Föreslå nästa siffra i sekvensen utifrån regeln med syfte att bekräfta den. Dina förslag kommer att bli bekräftade med "ja" eller icke-bekräftade med "nej", beroende på hur den faktiska sekvensen är. Om du är säker på regeln, presentera din lösning.

# Tre siffror som följer en regel. Vilken regel?

Regel: Siffrorna ökar helt enkelt!

Andra möjliga siffror:

1 3 5 6 8 21...

**Vanligt fel:** Att enbart titta efter information som bekräftar ens egna antaganden (förmodad regel: siffrorna verkar att öka med två.), men inte utmana dem. Varken alternativa möjligheter tas i beaktande eller att antagandet kritiskt granskas (bekräftelsebias). I exemplet, kunde siffrorna 6 and 8 ha blivit övervägda. Öväntat, skulle båda ha lett till "ja" och, utmanat din hypotes.

# Se vad du vill se eller det du förväntar dig att se (bekräftelse-bias i vardagen)



1. Enligt statistik, så var "upplevd ökning" av priser kopplade till introduktionen av Euro i Tyskland tre gånger så stora som den verkliga ökningen. Det här kan ha att göra med att vissa produkter blivit oproportionerligt dyra (t. ex. måltider på restaurant) och på grund av generell skepticism mot att valutan var hög. Konsumenter uppmärksammade dessa ökade priser, priser som är stabila eller minskade märktes knappast eller uppmärksammades som undantag.



2. När du är stressad, verkar det som att alla trafikljus slår om till rött och att andra förare medvetet kör sakta enbart för att irritera dig.

## Se vad du vill se eller det du förväntar dig att se (bekräftelse-bias i vardagen)

Slumpvisa händelser verkar plötsligt meningsfulla kopplat till överdriven uppmärksamhet. Detta kan leda till ångest. Exempel:

**Misstanke:** Huset kan vara riggat för sprängning.

**Bevis:** Flera av grannarna är iväg på semester. Byggarbetare river upp vägen som går framför huset.

**Vad bortses från/ignoreras?** Det är sommar och många åker iväg på semester. Fler och fler ytor av vägen har rivits upp under de senaste veckorna för att laga rören.

**Misstanke:** Jag är förföljd av SÄPO.

**Bevis:** Det står svarta bilar parkerade utanför huset. SÄPO kör alltid svarta bilar på film.

**Vad bortses från/ignoreras?** Det finns flera svarta bilar på andra platser i området eftersom det är en populär färg på bilar.

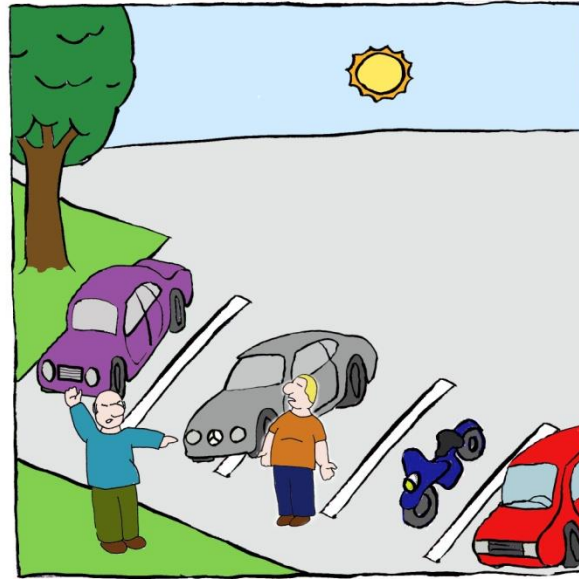
Man ser inte vad som faktiskt händer (i tillstånd av vakenhet) utan ser det man vill se. Är det så för dig ibland eller har du varit med om det någon gång tidigare?

## Uppgift 1

---

- Tre bilder som visar en händelse kommer att visas för dig, tillsammans med olika svarsalternativ.
- Bilderna visas i omvänd ordning, slutet av händelsen visas först.
- Efter att en bild visas, blir du ombedd att skatta rimligheten eller sannolikheten av varje svarsalternativ. Detta ska göras efter det att varje ny bild av händelsen visas.

# Skatta rimligheten

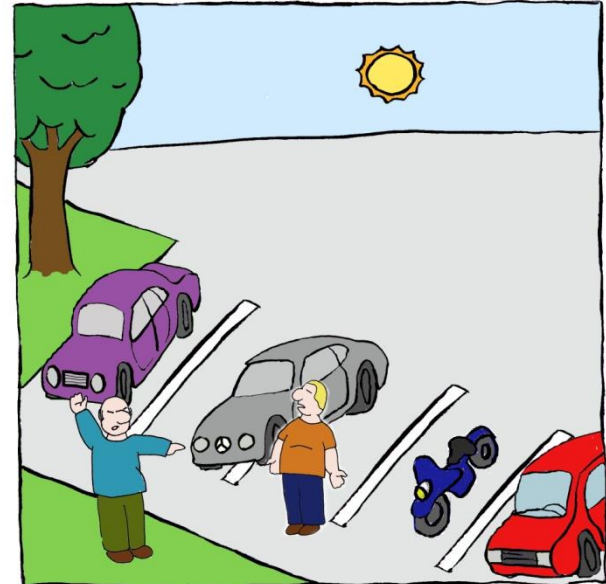


- 1) Männen grälar över parkeringsplatsen i skuggan.
- 2) Mannen har rätt att skälla på mannen som upptar två parkeringsplatser.
- 3) Föraren till den grå bilen blir felaktigt kritiserad.
- 4) Mannen i den blå tröjan skäller på den andra eftersom han körde på den röda bilden när han parkerade.

## Skatta rimligheten igen



2



3

- 1) Männen grälar över parkeringsplatsen i skuggan.
- 2) Mannen har rätt att skälla på mannen som upptar två parkeringsplatser.
- 3) Föraren till den grå bilen blir felaktigt kritiserad.
- 4) Mannen i den blå tröjan skäller på den andra eftersom han körde på den röda bilden när han parkerade.

# Skatta rimligheten igen



- 1) Männen grälar över parkeringsplatsen i skuggan.
- 2) Mannen har rätt att skälla på mannen som upptar två parkeringsplatser.
- 3) Föraren till den grå bilen blir felaktigt kritiserad.
- 4) Mannen i den blå tröjan skäller på den andra eftersom han körde på den röda bilden när han parkerade.

## Skatta rimligheten igen



- 1) Männen grälar över parkeringsplatsen i skuggan.
- 2) Mannen har rätt att skälla på mannen som upptar två parkeringsplatser.
- 3) Föraren till den grå bilen blir felaktigt kritiserad.**
- 4) Mannen i den blå tröjan skäller på den andra eftersom han körde på den röda bilden när han parkerade.

# För ett slutgiltigt beslut måste hänsyn tas till alla bilder

Eftersom Mercedesen upptar två parkeringsplatser, verkar svarsalternativ 2 först sannolikt. Att mannen i den blå tröjan pekar på den röda bilen kan även innebära att svarsalternativ 4 är sannolikt.



Uppenbar tolkning: Mannen till höger skäller ut den andra, eftersom han upptar två parkeringsplatser med sin bil. Men: Situationen är annorlunda: Föraren till den grå Mercedesen kunde inte parkera korrekt eftersom bilen bredvid inte stod korrekt parkerad. Slutsats: Det finns situationer i vardagen som vi missbedömmar. Försök att vara öppen för olika perspektiv och korrigerar falska bedömningar!

## Uppgift 2: Skatta rimligheten



3

- (1) Kvinnan har vunnit på lotto och vill skänka bort pengar via radion.
- (2) Kvinnan rapporterar att hennes hund saknas.
- (3) Kvinnan vill satsa på en sångkarriär oavsett vad hennes familj tycker.
- (4) Kvinnan försöker att finna sin livs partner via radion.

# Skatta rimligheten



2



3

- (1) Kvinnan har vunnit på lotto och vill skänka bort pengar via radion.
- (2) Kvinnan rapporterar att hennes hund saknas.
- (3) Kvinnan vill satsa på en sångkarriär oavsett vad hennes familj tycker.
- (4) Kvinnan försöker att finna sin livs partner via radion.

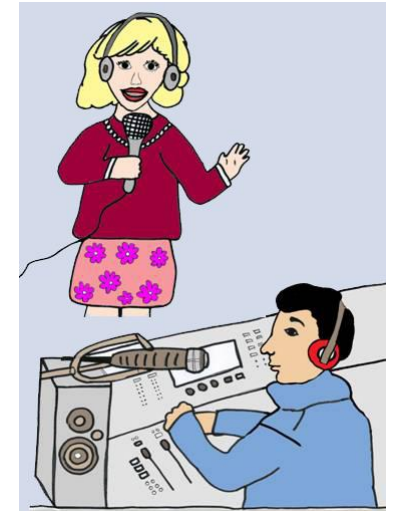
# Skatta rimligheten



1



2



3

- (1) Kvinnan har vunnit på lotto och vill skänka bort pengar via radion.
- (2) Kvinnan rapporterar att hennes hund saknas.
- (3) Kvinnan vill satsa på en sångkarriär oavsett vad hennes familj tycker.
- (4) Kvinnan försöker att finna sin livs partner via radion.

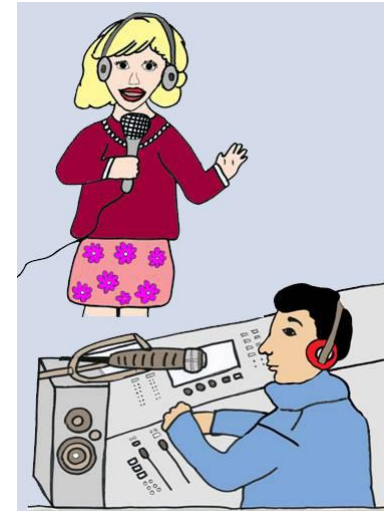
# Skatta rimligheten



1



2



3

- (1) Kvinnan har vunnit på lotto och vill skänka bort pengar via radion.
- (2) Kvinnan rapporterar att hennes hund saknas.**
- (3) Kvinnan vill satsa på en sångkarriär oavsett vad hennes familj tycker.
- (4) Kvinnan försöker att finna sin livs partner via radion.

# För ett slutgiltigt beslut måste hänsyn tas till alla bilder

När kvinnan visas på radiostationen, verkar svarsalternativ 3 och 4 först sannolika.



1



2



3

Uppenbar tolkning: Kvinnan vill satsa på en sångkarriär oavsett vad hennes familj tycker.

Men: Situationen är annorlunda: Familjens hund sprang och mamman vill rapportera hunden saknad via radio.

Slutsats: Det finns situationer i vardagen som vi först missbedömmar. Försök att vara öppen för olika perspektiv och korrigera falska bedömningar!

## Fallexempel: Verklig förföljelse eller illusion?

**Exempel:** John tänker att han är förföljd och hotad av Scientologer. Därför lämnar han knappt huset. Som bevis på detta tolkar han:

Hotande röster, diverse misstänkta bilar utanför lägenheten, ett kors på en byggnad nära där han bor ser precis ut som en Scientolog- symbol.

Vad kan utmana Johns övertygelse/finns det plats för tvivel?

???



# Fallexempel: Verklig förföljelse eller illusion?

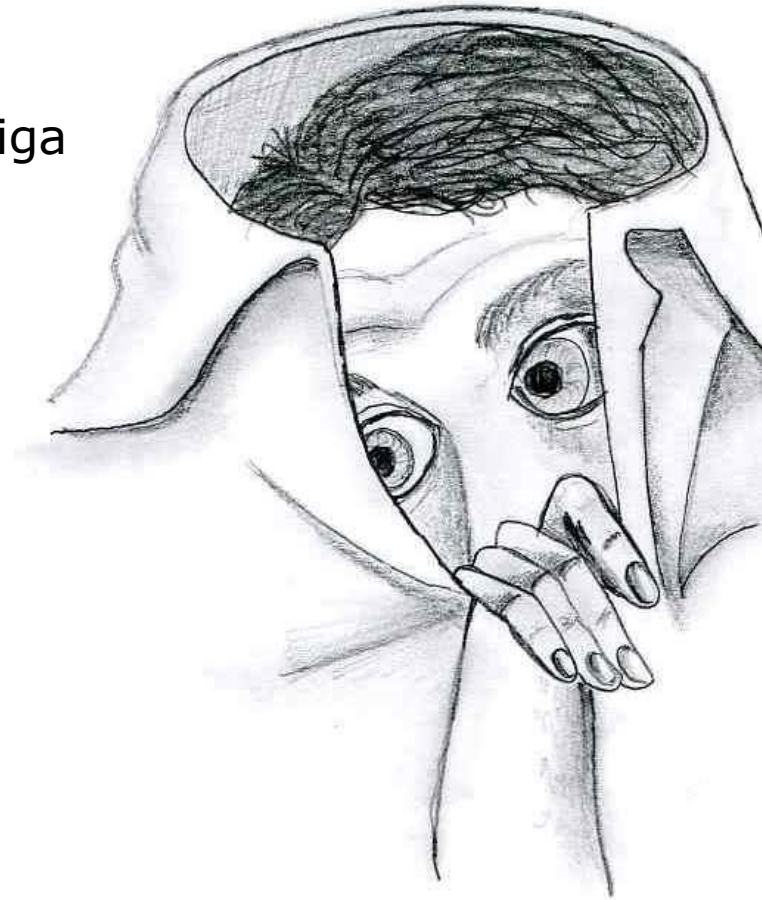
## Exempel: Förföljd av Scientologer

### Vad kan utmana Johns övertygelse? Finns det plats för tvivel?

- Är de parkerade bilarna och korset slutgiltiga bevis? Sammanträffande?
- Varför skulle Scientologerna lägga så mycket tid och kraft på att förfölja John?
- ...

Hur kan John testa sin övertygelse?

???



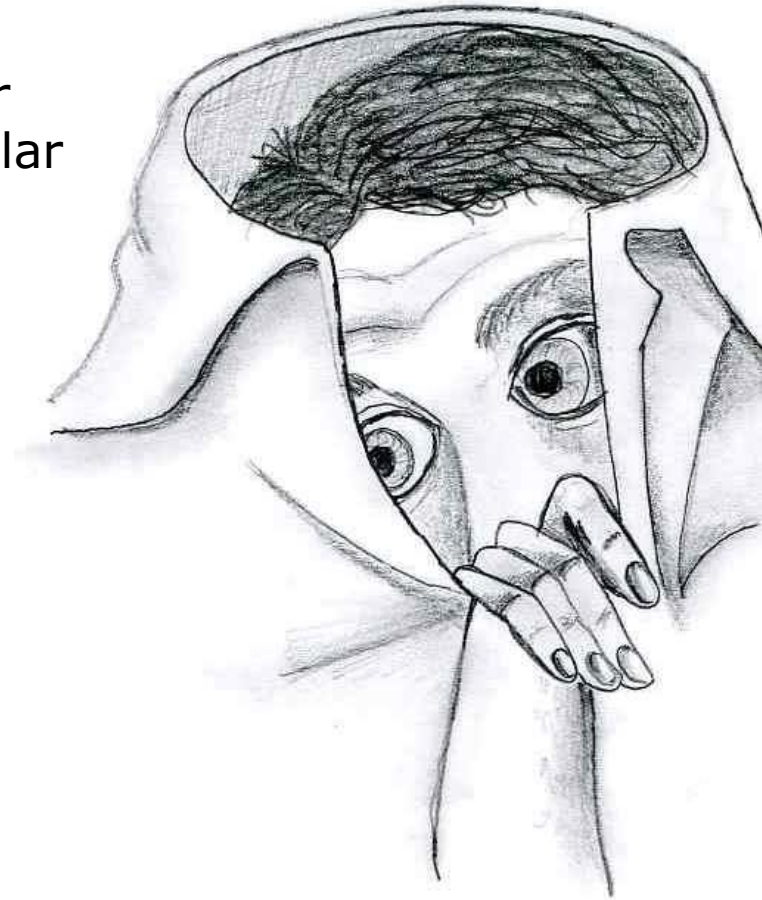
# Fallexempel: Verklig förföljelse eller illusion?

**Exempel:** Förföljd av Scientologer

## Hur kan John testa sin övertygelse?

- Olika perspektiv: Fråga vänner, familj eller även experter (t. ex. läkare) om bevis: Delar dem hans övertygelse?
- Egna erfarenheter: Är John benägen till falska perceptioner och särskilda idéer när han är stressad?
- Tenderar han att vara ångestfylld eller mistrogen?

Vilka möjliga konsekvenser har övertygelsen?



→ arbetsblad 6.1

# Fallexempel: Verklig förföljelse eller illusion?



**Exempel:** Förföljelse



Möjliga konsekvenser

John är övertygad om att han är förföljd	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Han är väldigt begränsad i sitt liv, då han knappt lämnar sitt hem (t. ex. problem att ta hand om sig själv, isolerar sig socialt).</li><li>○ Problem med jobbet eftersom han har varit därifrån utan tillåtelse.</li><li>○ Han liv präglas av stark rädsla och konstant känsla av att vara hotad.</li></ul>
<b>Alternativ förklaring:</b> John identifierar sina idéer som uttryck för psykiska problem	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Känsla av rädsla och hot avtar.</li><li>○ Möjliga skamkänslor ökar, eftersom han bestämt hållit fast vid sin idé och försökt att övertyga andra.</li><li>○ Han accepterar professionell hjälp och uppmuntran från vänner och familj. Hans situation förbättras.</li><li>○ Han umgås med sina vänner igen och planerar framåt, både i sitt privata and professionella liv.</li></ul>

## Fallexempel: Uppllysning eller illusion?

**Exempel:** Simon är övertygad om att han är "utvald". Han är fast beslutsam att leda Tibetan buddisterna som deras nästa Dalai Lama. Från sina sista besparingar köper han en biljett till Kina.

**Bevis:** På väg hem från sitt jobb, efter ett gräl med sin chef, ser Simon en Buddha i graffiti och känner sig omedelbart upplyst. Enda sedan denna upplevelse har han han haft en känsla av gudlik makt.

Vad kan utmana Simons  
övertygelse/finns det rum för tvivel?  
**???**



# Fallexempel: Upplysning eller illusion?

**Exempel:** Upplysning

**Vad kan utmana hans övertygelse/finns det rum för tvivel?**

- Är graffitin och känslan av upplysning övertygande bevis? Sammanträffande?
- Vad har konstnären som gjort graffitin att göra med Simons "upplysning"?
- Varför ska Simon bli Tibetanska buddisternas nya religiösa ledare när han kommer från en kristen tro?
- ...

I vilket fall, det är överdrivet förhastat att lämna allt enbart på grund av en känsla.

Hur kan Simon testa sin övertygelse?

???



# Fallexempel: Upplysning eller illusion?

## **Exempel:** Upplysning

Hur kan Simon testa sin övertygelse?

- Olika perspektiv: Fråga vänner och familj, men även experter (t. ex. läkare) efter bevis; Delar de hans övertygelse?
- Egna erfarenheter: Är Simon benägen till falska perceptioner och särskild idéer när han är stressad?
- Logik: Är nästa Dalai Lama redan utvald eller förutbestämd?
- Är Simon benägen till orättfärdig euofori eller grandiosa idéer?

Vilka möjliga konsekvenser kan övertygelsen ge?



→ arbetsblad 6.2

# Fallexempel: Upplysning eller illusion?



**Exempel:** Upplysning → Möjliga konsekvenser

<p>Simon är övertygad om att han är en religiös ledare</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Han spenderar alla sina besparingar</li><li>○ Han kan hamna i trubbel eftersom han inte kan förutse konsekvenser av sitt agerande (t. ex. konflikter med rivaler, makt i Kina som ockuperar Tibet)</li><li>○ Ökad isolering och problem med sin sociala miljö: Personer som han litar på undviker honom eventuellt på grund av hans idéer eller så tappar han sociala kontakter i och med att han åker utomlands.</li><li>○ Hans självkänsla ökar!</li></ul>
<p><b>Alternativ förklaring:</b> Simon identifierar sina idéer som ett uttryck för psykiska problem</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Han "kommer till sans" i tid vilket leder till att de negativa konsekvenserna ovan kan undvikas.</li><li>○ Han kan planera för både sin privata och professionella framtid (t. ex. komma i kontakt med vänner igen).</li><li>○ Han vaknar från en vacker dröm! Möjliga känslor av besvikelse och skam eftersom han har hängt fast vid sin falska övertygelse.</li></ul> <p>Han bör inse att han har allvarliga psykiatriska problem vilka kräver behandling och stöd.</p>

## Dina idéer: Egna exempel

---

Vad talar för och emot dina idéer?

Hur kan du testa dessa idéer?

Vilka är möjliga konsekvenser av att felaktigt hålla fast vid eller förkasta en idé?



→ arbetsblad  
6.3 a, b, c

# Förändringar i omgivningen! Är det verkligen sant?

Egen observation: Slående många av personerna i ditt grannskap bär solglasögon; grannarna uppträder fientligt

## A. Registrera & observera! (t. ex. räkna antal händelser under några dagar)

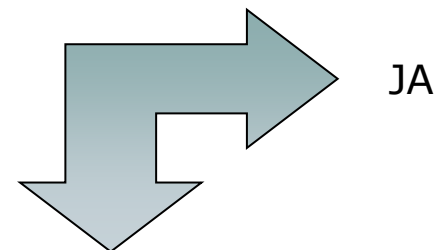
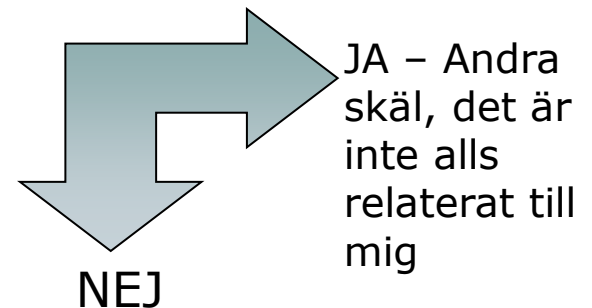
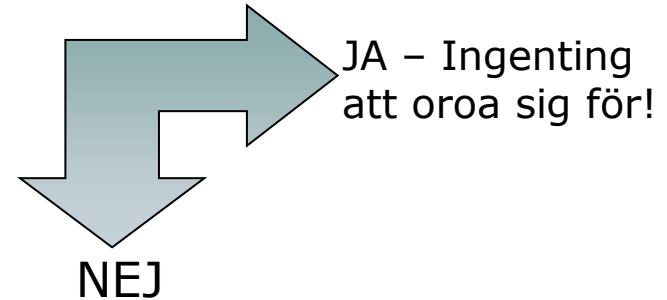
*Är det bara sammanträffande? Var det så tidigare?  
Är det min inbillning? Är saker och ting som vanligt  
utanför min egna omgivning och relaterar det till mig  
på något sätt?*

## B. Överväg andra förklaringar!

*Finns det alternativa förklaringar? Många personer  
bär solglasögon: det är sommar, solglasögon är för  
närvarande "på modet" – även om vädret är dåligt?  
Mina grannar uppträder fientligt: överreagerar jag,  
uppträder de likadant mot andra också?*

## C. Leta efter fel skäl till förändring (t. ex. kanske är jag ansvarig för några av förändringarna!)

*Grannarna är inte spioner eller  
maffiamedlemmar men de kanske är buttra  
eftersom jag förolämpade dem genom att  
konfrontera dem med mina teorier.*



NEJ... MEN, även om det är sant: Hur kan jag hantera situationen på ett bättre sätt?



→ arbetsblad 6.4

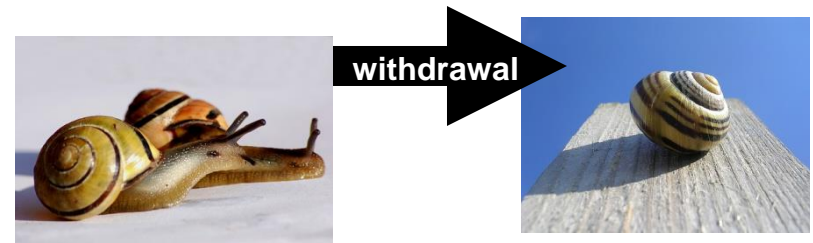
# Enligt din åsikt, är det viktigt att utbyta perspektiv med andra? Varför?

- Du får ett nytt perspektiv.
- När du är spänd eller arg, kan att utbyta perspektiv med andra hindra dig från att göra dumma saker.
- Genom att tala, kan du lätta ditt hjärta och ofta upplevs dina problem då som mindre allvarliga.
- Det är i stort sätt omöjligt att få hela bilden av allting från enbart ett perspektiv ("Fyra ögon ser mer än två").
- Du kan lära dig något från diskussioner och återkoppling, Vilket kan leda till att du reflekterar över ditt tidigare beteende eller åsikter.



# Utbyta perspektiv med andra under en psykotisk kris?

- Har du alltid varit öppen gentemot andras perspektiv och åsikter?
- Har du undvikit att diskutera dina särskilda idéer med vänner eller familj, t. ex. på grund av rädsla för konflikter eller avvisande?
- Har du upplevt att personer som tagit avstånd från dina övertygelser är fiender eller förföljare?
- Har du samlat information från en-sidiga källor (t. ex. webbsidor om konspirationsteorier)?
- Annat?



# Utbyta perspektiv med andra vs. undvikande under en psykotisk kris

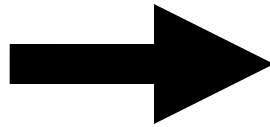
Möjliga konsekvenser av undvikande under psykos:

- Ensamhet
- Depression
- Brist på distraktion, tankarna kretsar konstant vid (skrämmande) ämnen och fantasier
- Utan kommunikation med andra personer, finns det få möjligheter kvar att testa om antaganden är falska, eller om de stämmer med verkligheten...



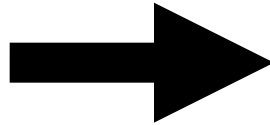
# Finns det personer som du litar på? Vilka kommer du att tänka på?




Var god och fyll i  
namnen!



 Kris - Vem kan jag vända mig till?	
Vänner/anhöriga	 
Min behandlare eller terapeut/läkare	 
Telefonrådgivning	 
Vårdinrättningar eller institutioner som jag litar på	 

Utbyt perspektiv med  
personer som du litar  
på för att korrigera  
falska övertygelser och  
förhindra eskalation!



Metakognitiv träning (MCT), 3 frågor: ... om du känner dig förolämpad, hotad eller sviken...?	
	<b>1. Vad är bevisen?</b> Hur vet jag det? Verkliga bevis, hörsägen, spekulationer? Känner jag hela sanningen?
	<b>2. Alternativa vyer?</b> Skulle människor jag litar på tolka situationen annorlunda? Hoppade jag över direkt till förhastade slutsatser? Utvärderar jag situationen rättvist och objektivt?
	<b>3. Även om det är så... Överreagerar jag?</b> regarerar jag på ett lämpligt korrekt sätt? Kommer jag förstöra något för framtiden om jag överreagerar? Tänk först - handla sedan!

**3 frågor**  
1. Vad är bevisen?  
2. Alternativa vyer?  
3. Även om det är så... överreagerar jag?

## Inlärningsmål:

- Ibland visar sig händelser vara annorlunda än vad man förväntade sig: tidiga beslut leder oftare till fel beslut!
- Därför, överväg alltid **omfattande information** och olika tolkningar innan du bestämmer dig.
- Var flexibel. Var beredd att korrigera dina antaganden när det finns avgörande motargument.
- Att utbyta perspektiv med personer som du litar på är viktigt för att testa dina särskilda idéer.

## Vad har det här att göra med psykos?

Många personer med psykos [men inte alla!] håller fast vid falska övertygelser trots avgörande motargument. Det kan leda till att man "går vilse" och inte accepterar motsägelser. I vissa fall, leder det till att man tappat kontakten med verkligheten.

**Exempel:** Carol ringer polisen eftersom hon tänker att hennes grannar har stulit delar av hennes underkläder från klädsträcket i källaren.

**Kontext:** Hon är övertygad om att grannarna vill förudmjuka henne och springer från huset.

**Men!:** Även om det har varit konflikt med en särskild granne har andra varit väldigt hjälpfulla t. ex. tagit emot paket till henne. Även om hon finner delarna av underkläderna som hon trodde blivit stulna i sin garderob några dagar senare överger hon inte sin tro/övertygelse om att grannarna vill skada henne.

Det är svårt att "hålla huvudet kallt" när man känner sig hotad. Så, var försiktig med dina bedömningar och fråga personer som du litar på om råd!