

Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia?

Tiivistelmä potilaalle

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on amerikkalaisen psykologian professori Marsha Linehanin 1990-luvun alkupuolella kehittämä hoito-ohjelma. Se on suunniteltu ennen kaikkea itsetuhoisille ja tunne-elämän säätelyn vaikeuksista kärsiville henkilöille. DKT on osoittautunut tulokselliseksi hoitomenetelmäksi sekä USA:ssa että Euroopassa tehdyissä tieteellisissä tutkimuksissa. DKT rakentuu yksilöpsykoterapiasta, puhelintuesta, taitoryhmästä ja terapeuttien tiimityöstä. Hoito kestää 1 vuoden.

Dialektisen käyttäytymisterapian keskeinen taustafilosofia on ajatus maailman dialektisesta eli vastakohtia ja ristiriitoja sisältävästä luonteesta. Dialektiikka voidaan ajatella kyvyksi nähdä asian molemmat puolet ja ymmärtää ilmiöiden monimutkaisuus.

Se tarkoittaa esimerkiksi ristiriitaisia puolia sisältävien kokonaisuuksien näkemistä: joku voi olla samanaikaisesti sekä ruma että kaunis, paha että hyvä; ihminen voi samanaikaisesti sekä surra että iloita, olla oikeassa ja väärässä. Käyttäytyminen voi olla sekä tuhoavaa että jotain rakentavaa.

Uusia tapoja ongelmanratkaisuun

Hoidossa on tärkeää oppia samalla sekä hyväksymään oma tilanne sellaisena kuin se on että työskentelemään tilanteen muuttamiseksi. Ongelmia aiheuttava käyttäytyminen on usein pyrkimys ratkaista sietämätön olotila. Hoidossa opetellaan uusia tapoja ratkaista ongelmallisia tilanteita turvallisesti ja rakentavasti. Hoidossa pyritään

vaikuttamaan käyttäytymisen seurauksiin siten, että seuraukset vahvistavat ongelmallisen käyttäytymisen sijaan rakentavaa käyttäytymistä.

DKT on monitahoinen menetelmä monitahoisista ongelmista kärsivien potilaiden auttamiseksi. Terapia koostuu neljästä osaluueesta:

1. Yksilöpsykoterapia (1 kerta/vko)

Potilas ja terapeutti tapaavat kerran viikossa. Tapaamisen kesto on noin 50 minuuttia. Jokaisen tapaamisen alussa käydään läpi hoitavoitteiden kannalta merkittävät tapahtumat viikon varrelta ja laaditaan istunnon asialista, jonka mukaan työskennellään.

Potilas täyttää viikon aikana

hoitopäiväkirjaa

tai viikkokorttia, joka auttaa hahmottamaan niitä ongelma-alueita, joihin kannattaa keskittyä.

Yleensä valitaan viikon varrelta kaikkein vaikein

tilanne, jota sitten terapia-

tapaamisessa pyritään yhdessä

ymmärtämään ja jäsentämään

mahdollisimman tarkasti. Ymmärryksen pohjalta etsitään tehokkaita keinoja selviytyä vastaavista tilanteista jatkossa.

**Hoidossa opetellaan
uusia tapoja ratkaista
ongelmallisia
tilanteita turvallisesti
ja rakentavasti.**

2. Taitoryhmä (1 kerta/vko)

Potilas osallistuu kerran viikossa taitoryhmään, jossa on enintään 8 DKT-hoidossa käyvää potilasta. Ryhmässä harjoitellaan taitoryhmän ohjelman mukaisesti sellaisia taitoja, jotka auttavat potilaita selviytymään kiiperistä tilanteista ja toimimaan tehokkaasti ihmissuhteissa. Yksi ryhmätapaaminen kestää 2 tuntia.

3. Konsultaatiopuhelut

Potilaalla on mahdollisuus – tietyissä tilanteissa häntä siihen erityisesti kannustetaankin – soittaa yksilöpsykoterapeutilleen virka-aikana tapaamisten välissä. Puheluilla pyritään opettamaan potilasta pyytämään apua sopivalla tavalla ja auttamaan potilasta käyttämään uusia taitoja vaikeissa tilanteissa. Virka-ajan ulkopuolella voi ottaa yhteyttä päivystävään psykiatriin sairaanhoitajaan. Puhelinkonsultaatiot voidaan myös tarvittaessa järjestää jonkun muun DKT-terapeutin kanssa (esimerkiksi oman terapeutin lomien aikana).

4. Terapeuttien tapaamiset (1 kerta/vko)

Yksilöterapeutit ja taitovalmennusryhmän ohjaajat tapaavat viikoittain ja keskustelevat kunkin potilaan terapian etenemisestä.

Taitoryhmä ja yksilöpsykoterapia täydentävät toisiaan ja kuuluvat erottamattomasti DKT:n hoito-ohjelmaan. Potilas ei voi käydä vain toisessa.

Tavoitteellista hoitoa

DKT on **tavoitteellinen** ja **vaiheittain etenevä** hoito-ohjelma. Hoidon alussa tavoitteena on itsetuhoisen ja vahingollisen käyttäytymisen vähentäminen. Alkuvaiheessa pyritään myös vähentämään terapiaa haittaavaa sekä elämänlaatua heikentävää käytöstä. Myöhemmissä terapian vaiheissa keskitytään tarvittaessa traumaperäisen stressin vähentämiseen ja itsekunnioituksen lisäämiseen sekä terapian loppuvaiheessa elämänarvoisen elämän rakentamiseen.

Vaiheesta toiseen siirrytään vasta kun edellisen vaiheen tavoitteet on saavutettu. Esimerkiksi itsetuhoiseen käyttäytymiseen keskitytään niin kauan, että potilas saa sen hallintaan.

Yksi keskeinen keino tavoitteiden saavuttamisessa on **taitojen harjoittelu**. DKT:ssä harjoiteltavat taidot voidaan jakaa neljään ryhmään:

- Tietoisien läsnäolon taidot ("mindfulness-aidot")
- Ahdingon sietotaidot
- Tunteiden säätelyn taidot
- Tehokkaan vuorovaikutuksen taidot

Taitoja opiskellaan ja harjoitellaan taitoryhmässä. Tarkoituksena on, että potilas oppii käyttämään taitoja todellisissa elämäntilanteissa. Yksilöterapeutti tukee potilasta soveltamaan taitoja arjessa. Terapiaan kuuluu kotitehtäviä, jotka tukevat taitojen harjoittelua.

Potilas ja terapeutti tekevät **terapiasopimuksen** yhdeksi vuodeksi. Tämän jälkeen yhdessä lääkärin kanssa päätetään mahdollisesta hoidon päättymisestä tai hoidon jatkamisesta. Mikäli potilas tarvitsee hoito-ohjelman aikana osastohoitoa, toteutetaan se DKT-osastohoitomallin mukaisesti (3-vrk-malli).

Potilas ja terapeutti sopivat terapiasopimuksessa yhteisistä pelisäännöistä. Potilaan on hyväksyttävä hoidon tavoitteeksi itsetuhoisen käyttäytymisen loppuminen kokonaan, muutoin hoitoa ei voida aloittaa. Toisena ehdottomana sääntönä on se, että neljä peräkkäistä poissaoloa joko yksilö- tai taitoryhmän tapaamisista johtaa terapian keskeytymiseen. Muut tavoitteet ja säännöt potilas ja terapeutti neuvottelevat keskenään.

DKT-hoito on vaativaa mutta mahdollisesti auttaa selviytymään sietämättömästä elämäntilanteesta ja muuttamaan sitä elämisen arvoiseksi. Parhaimmillaan se voi olla myös mukavaa, hetkittäin jopa hauskaa!