

Metakognitiv terapi – en transdiagnostisk modell

BTF-salong september 2021

Göran Parment, www.parmenent.nu

Leg psykolog, Specialist klinisk psykologi
Leg psykoterapeut, Handledare KBT och MCT
Registered MCT Therapist, Level 1 & 2

© Göran Parment 2021 www.parmenent.nu

1

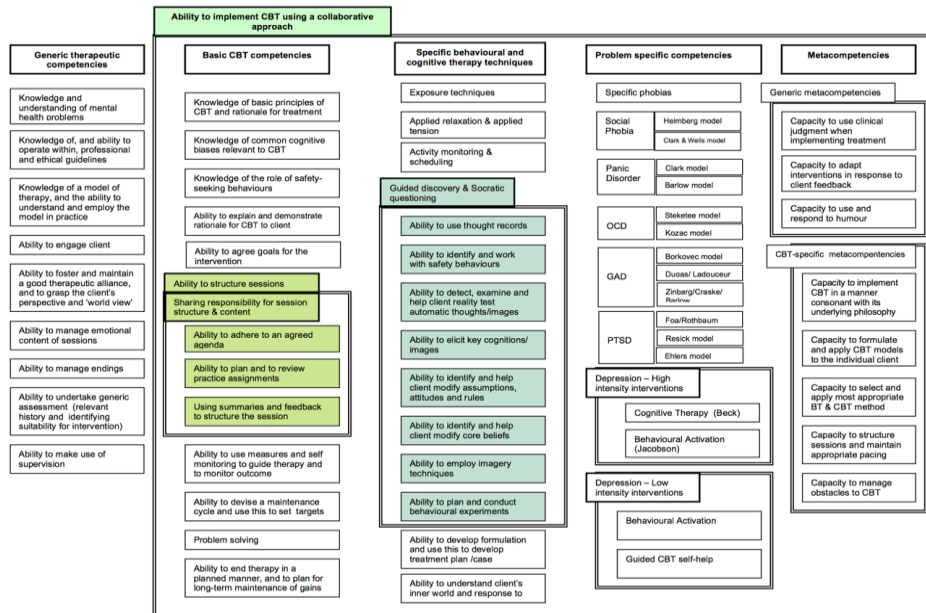
”Trans-diagnostisk” behandling

- ▶ Diagnos-överskridande
- ▶ Processer **bortom** DSM-/ ICD-diagnoserna
 - ▶ **Några av argumenten:**
 - ▶ Klienternas problem är sällan avgränsade till endast en diagnos
 - ▶ Det kan bli svårt att välja vid komorbiditet, vilken diagnos ska behandlas först?
 - ▶ DSM diagnoserna är sannolikt artefakter, ytfenomen som avspeglar underliggande transdiagnostiska processer
 - ▶ Det finns för många protokoll/ manualer, d v s det blir ogörligt för klinikern att uppnå hög kompetensnivå i dem alla eller ens i de flesta

© Göran Parment 2021
www.parmenent.nu

2

IAPT Core Competences Map; "Kärnkompetenserna" skulle väldigt lätt kunna upplevas som väldigt mycket



3

Transdiagnostiska behandlingsmodeller, några exempel

- ▶ Becks Schemamodell, se t ex (Beck & Haigh, 2014)
- ▶ ACT (Relational Frame Theory, RFT)
- ▶ Unified Protocol, UP (Barlow et al.)
- ▶ Fairburns CBT-E (Ätstörningar)
- ▶ **Modulbaserade vs teori-/principdrivna transdiagnostiska modeller**
- ▶ MCT är en teoridrivna transdiagnostisk modell, diagnosöverskridande och riktad mot processer bortom DSM

4

Less is more – Parsimoni



- ▶ I MCT som teoretisk modell (S-REF) beskrivs:
 - ▶ Relativt få transdiagnostiska processer
 - ▶ Hur dessa processer är inbördes relaterade
 - ▶ Hur processerna förklarar övergången från tillfälliga normala inre händelser till emotionella och psykiska problem
 - ▶ Hur processerna enligt modellen kan identifieras och påverkas på ett systematiskt och precist sätt i syfte att avhjälpa emotionella och psykiska problem
 - ▶ Sekvensen för hur processerna ska påverkas

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

5

Less is more (Forts)

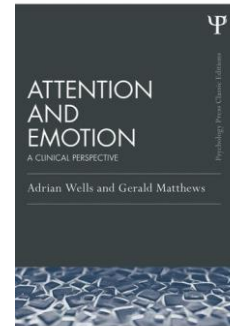
- ▶ Teknikerna/interventionerna är få snarare än många, färre vägval än i KBT
- ▶ Teknikerna/interventionerna följer strikt logiskt ur den teoretiska modellen/ fallformuleringen
- ▶ Det handlar om **endast en** teoretisk analys- och interventionsmodell istället för flera/många, som i KBT
- ▶ Därmed färre eller inga inbyggda teoretiska/ logiska motstridigheter som mellan K och B
- ▶ Färre definitionsproblem, typ "Vad är KBT?"

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

6

Wells & Matthews (1994) "The Self Regulatory Executive Function model, S-REF"

En transdiagnostisk modell,
genererad från experimentella
studier inom kognitiv psykologi
om samband mellan
uppmärksamhet och emotion
samt utifrån teorier om
metakognition (Flavell)



7

MCT en psykoterapimodell utvecklad
av professor Adrian Wells i
Manchester och kollegor sedan 1990-
talet



- ▶ Det är inte våra negativa tankar eller minnen som skapar problem, utan hur vi förhåller oss till tankarna
- ▶ Uppmärksamheten är till mycket stor del viljestyrd
- ▶ Metakognition handlar just om detta, dvs om hur vi relaterar till tankarna och hur vi reglerar våra tankeprocesser och vår uppmärksamhet
- ▶ Principen om självreglering: Målet i MCT är att systematiskt och konsekvent minska problematiska tankestilar och modifiera dysfunktionell metakognition som styr dessa, så att en naturlig självreglering av tankar och känslor kan ta vid

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

8

Några begrepp i S-REF modellen

- ▶ **Triggertankar:** spontana associationsstyrda tankar, d v s Negativa automatiska tankar
- ▶ **The Cognitive Attentional Syndrome, CAS,** d v s Oro, Ältande/Ruminering, Hotmonitorering och kontraproduktiva beteenden och tankekontrollstrategier. CAS är att förstå som viljestyrd coping och som respons på triggern
- ▶ **Positiva och negativa metakognitiva antaganden**
- ▶ **Fusionsantaganden (t ex TAF och TEF)**
- ▶ **Objektmodus vs Metakognitivt modus**



© Göran Parment 2021
www.parment.nu

9

Vad menar vi med oro och ruminering?

- ▶ Repetitivt Negativt Tänkande RNT
- ▶ **Oro** definieras som någonting annat än ångest (Borkovec) "a chain of thoughts", att tänka på dåliga/katastrofala saker som kan hända: "Tänk om....." (Typ 1 och Typ 2 oro)
- ▶ **Ruminering** (Nolen-Hoeksema): "Varför...."
- ▶ ...känner jag så här? ..mår jag så här? ..tycker ingen om mig?
- ▶ Rumineringstema, t ex: Eget mående (depression), Postmortem (vid social ångest), oförrätter/orättvisa, "Angry rumination", "Gap filling" (PTSD), "Läste jag dörren? (OCD), "Fungerar min hjärna fortfarande?"

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

10

Negativa konsekvenser av CAS (dvs av oro, ruminering, hotmonitorering, beteenden)

- ▶ CAS är energikrävande/ uttröttande, binder upp (våra begränsade) kognitiva resurser och uppmärksamhet
- ▶ Många av ångest- och depressionspatienterna klagar över dåligt minne, bristande koncentrationsförmåga, trötthet och irritabilitet
- ▶ CAS initierar och vidmakthåller en upplevelse av hot
- ▶ Uppmärksamheten blir systematiskt snedvriden (biased) mot hot, mot det negativa
- ▶ När uppmärksamheten är riktad mot hot är det svårt att slappna av, ha kul, arbeta, tänka, umgås, läsa en bok etc

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

11

Negativa konsekvenser av CAS (dvs av oro, ruminering, hotmonitorering, beteenden) forts.

- ▶ Det blir svårt att sova; – sömnproblem
- ▶ CAS förhindrar naturlig reglering av känslor och möjligheter till korrigerande inläring (jmf bl a med Borkovec vid oro eller med Salkovskis beskrivning av säkerhetsbeteenden)
- ▶ Informationsbearbetningen styrs av tankar/känslor snarare än av empiri
- ▶ Eftersom CAS förhindrar effektiv reglering av känslor och kognitioner, blir bristande självförtroende/ self efficacy en konsekvens

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

12

Negativa konsekvenser av CAS (dvs av oro, ruminering, hotmonitorering, beteenden) forts.

- ▶ CAS innebär självfokuserad uppmärksamhet och försvårar interaktion med omgivning/andra
- ▶ CAS ökar känsligheten/sänker tröskeln för "lower level" stimuli som t ex kropps-sensationer vid panikångest/hälsoångest, obsessioner (intrusions) vid OCD, flashbacks vid PTSD etc
- ▶ Slutsatserna om själv och omvärld blir negativa, vid t ex ihållande ruminering; "Vart för dig tankarna? Har du någon nytta eller glädje av det du kommit fram till när du ruminerat länge?"

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

13

Funderingar:

- ▶ Hur stor andel av klienterna inom psykiatri har **inte** betydande problem med oro eller ruminering?
- ▶ Om oro, ruminering och annan CAS kan reduceras radikalt, hur mycket av den psykiatriska problematiken skulle då finnas kvar?

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

14

Oro som generisk process

- ▶ Oro vid andra tillstånd än GAD (Typ 1 & 2):
- ▶ **Depression:** oro för återfall, negativ affekt, energinivåer, socialt bortstötande.
- ▶ **Stresstillstånd:** oro för utmattning, ansträngning/påfrestningar, energinivåer
- ▶ **Paniksyndrom:** oro för panik, fysiologi, mental hälsa
- ▶ **Social ångest:** oro inför sociala situationer, för "hur ter jag mig?" och "vad tycker andra?"
- ▶ **PTSD:** oro för påminnelser om trauma, för symtom, för nytt trauma

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

15

Oro som generisk process (forts)

- ▶ **Ätstörningar:** oro för kroppsform/ vikt, effekter av ätande och kalorier
- ▶ **OCD:** för skadliga tankar/kontaminering. Tvivel.
- ▶ **Hälsångest:** för sjukdom
- ▶ **Missbruk/ Beroende:** oro för...?
- ▶ **Borderline:** oro för...?
- ▶ **Paranoida problem:** oro för...?
- ▶ **Positiva symtom vid psykos:** oro för...?

- ▶ D v s utifrån tesen "Det är inte innehållet i orostankarna som är problemet, utan oron som process", bör även andra tillstånd än GAD kunna behandlas med strategier som syftar till effektivare reglering av oro

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

16

Vad är det som styr CAS ?

- ▶ S-REF modellen ger andra förklaringar än KBT:
- ▶ Det är **inte** Schema/ Grundantaganden eller "Fear structures" som förklarar eller styr CAS
- ▶ Ej heller förklaras CAS av respondentanta och operanta processer enligt inlärningsteorier
- ▶ CAS förklaras av metakognitiva processer, av metakognitiva mål och av metakognitiva antaganden/övertygelser



© Göran Parment 2021 www.parment.nu

17

Metakognition

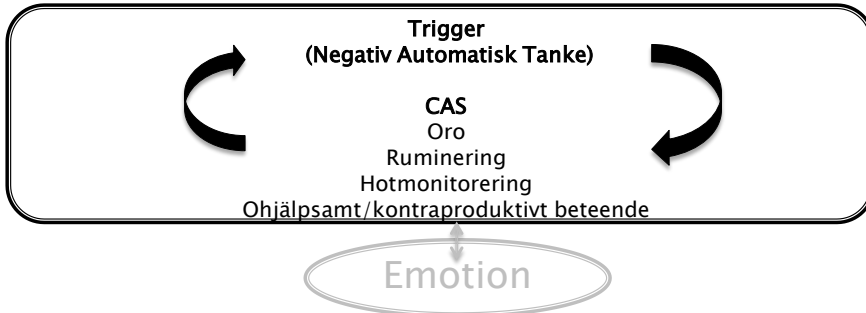
- ▶ Varför fortsätter vi att oroa oss om oron samtidigt plågar oss?
- ▶ I MCT förklaras CAS av Metakognition:
- ▶ **Positiva Metaantaganden:** "Genom att analysera mina misstag kommer jag att förstå varför jag är deprimerad." "Min oro gör att jag är förberedd på det värsta"
- ▶ **Negativa metakognitiva antaganden** om CAS som a. okontrollerbart eller b. farligt:
 - ▶ a. Jag kan inte kontrollera min oro
 - ▶ b. Ältandet/oron gör mig sjuk
- ▶ **Tankefusion:** Vissa tankar är mycket betydelsefulla/farliga (t ex TAF, TEF)
- ▶ **Låg metamedvetenhet** (vid t ex Depression) Klienten känner inte igen sig i att hen ruminerar



© Göran Parment 2021
www.parment.nu

18

Relationen Trigger-Respons (CAS)

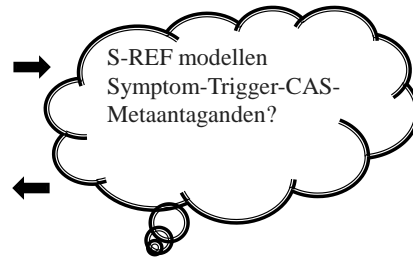


MCT fundering: Om CAS medför kognitiv och känslomässig dysreglering, hur mycket av våra problem skulle återstå om vi slutade respondera på triggertanken?



19

I terapeutens huvud, dialogen i MCT



McNicol, K., Salmon, P., Young, B., & Fisher, P.L. (2013). Alleviating emotional distress in a young adult survivor of adolescent cancer: a case study illustrating a new application of metacognitive therapy. *Clinical Case Studies* 12 (1) 22–38

Wells et al. (2021). Improving the Effectiveness of Psychological Interventions for Depression and Anxiety in Cardiac Rehabilitation PATHWAY-A Single-Blind, Parallel, Randomized, Controlled Trial of Group Metacognitive Therapy. *Circulation*,



© Göran Parment 2021 www.parmen.nu

20

Terapeutiska interventioner

- ▶ Om problemet är för mycket negativ tankeaktivitet, vad borde lösningen vara?
- ▶ Går det att tänka mindre?
- ▶ Går det att växla upp den terapeutiska dialogen från objektnivå till metakognitiv nivå? Att se att **problemet är tankar**
- ▶ Om CAS drivs av dysfunktionella Metakognitiva antaganden, kan dessa modifieras?



© Göran Parment 2021
www.parment.nu

21

Syften med
DM



Trigger → CAS

Trigger → (CAS)

- ▶ **Detached Mindfulness är inkompatibelt med CAS, antites till CAS**
- ▶ DM är inte detsamma som Buddhistiskt inspirerad Mindfulness
- ▶ Ett mer exakt begrepp, handlar enbart om vad du gör eller inte gör med en tanke, d v s "att notera en tanke, men göra ingenting med den"
- ▶ Inga omfattande övningar krävs



© Göran Parment 2021 www.parment.nu

22

Terapeutiska interventioner (forts.)

- ▶ **Utforskande metakognitiv dialog/** Guided discovery för att identifiera CAS och utmana/modifiera Metakognitioner
- ▶ Beteendexperiment för att modifiera metakognition
- ▶ Detached Mindfulness DM, metaforer-övningar
- ▶ Uppskjutande av CAS
- ▶ Attention Training Technique, ATT
- ▶ Situational Attentional Refocusing, SAR
- ▶ Verbal reattribuering och Experientiell reattribuering/ Beteendexperiment
- ▶ MCT-baserad Exponering designad för att utmana metaforeställningar, d v s ej habituering som är syftet, krävs ej upprepade eller långvariga exponeringar

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

23

MCT; Empiriskt stöd för den teoretiska modellen

- ▶ I studier har S-REF modellen och betydelsen av dysfunktionell metakognition fått upprepat empiriskt stöd (se t ex Sun X et al., 2017)
- ▶ Finns övertygande data som stöd för att den typ av inflexibla, självrefererande, själv-medvetna och persevererande tankestil som beskrivs med begreppet CAS är associerat med emotionell sårbarhet och psykologiska problem (se t ex Wells, 2019)

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

24

MCT; Empiriskt stöd, behandling

- ▶ **Metaanalys av Normann & Morina (2018):**
 “Conclusions: Our findings indicate that MCT is an effective treatment for a range of psychological complaints. To date, strongest evidence exists for anxiety and depression. Current results suggest that MCT may be superior to other psychotherapies, including cognitive behavioral interventions. However, more trials with larger number of participants are needed in order to draw firm conclusions.”
- ▶ Flera RCT:s av oberoende forskargrupper där MCT överträffat KBT vid GAD (van der Heiden et al., (2012); Nordahl et al., (2018)

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

25

Empiriskt stöd behandling (forts.)

- ▶ Social fobi/ Social ångest (Nordahl et al., 2016) mCT vs farmaka vs kombinationsbehandling
- ▶ Clark och Wells modell för social fobi är ofta benämnd i Sverige som ”Clarks modell”, vilket blir felaktigt
- ▶ Depression: RCT- MCT vs Väntelista (Hagen et al., 2017); Callesen et al (2020) MCT vs CBT, MCT överträffade CBT
- ▶ PTSD, Wells et al (2015) MCT vs PE, **Ingen exponering för traumaminnen**
- ▶ OCD, ännu ej större RCT:s. Pilot MCT vs ERP n=37, Glombiewski et al (2021); Papageorgiou et al. (2018)

© Göran Parment 2021
www.parment.nu

26

MCT; Empiriskt stöd, behandling

- ▶ Långtidseffekterna ser lovande ut:
- ▶ Problemet med återfall stort vid depressionsbehandling generellt, men betydligt högre andel återhämtade patienter med MCT vid uppföljning efter 3 år, 10 sessioner (Solem et al., 2019)
- ▶ GAD: van der Heiden et al. (2014) 30 månader FU, 75% återhämtade med MCT vs 50% med IUT
- ▶ **Metacognitive therapy versus cognitive-behavioral therapy in adults with generalized anxiety disorder: A 9-year follow-up study (Solem et al., 2021)**
- ▶ **Conclusions:** "This follow-up study showed a continuation of gains in both treatments at long-term follow-up, but with outcomes continuing to favor MCT and strengthening its comparative superiority." (57% resp 38% återhämtade)

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

27

MCT är en teoridriven modell

- ▶ Teoriintegritet är nödvändigt
- ▶ Många traditionella KBT interventioner blir inkompatibla med MCT:
- ▶ **All oro utmanas, d v s ingen uppdelning som i t ex IUT**
- ▶ Att arbeta på innehållsnivå (NAT:s, Schema, Traumaminnen) blir motstridigt/förvirrande
- ▶ Att arbeta direkt med emotionsreglering (t ex TA, Exponering utifrån habitueringsrational, Compassion och liknande) blir motstridigt, eftersom interventionerna i MCT riktas mot det som orsakar emotionella problem (dvs CAS) och inte mot konsekvenserna av CAS (Ångest)
- ▶ Acceptans och Mindfulness blir onödiga begrepp

© Göran Parment 2021 www.parment.nu

28

Mer MCT?

[Open Access: Metacognitive Therapy: Science and Practice of a Paradigm | Frontiers Research Topic \(frontiersin.org\)](#)

Hålla sig uppdaterad?

www.mct-institute.com

Föreningen Metakognitiv terapi i Sverige, MCT-SE

www.mct-institute.se

Facebooksida: Föreningen Metakognitiv terapi i Sverige MCT-SE

Hur utbildar man sig?

MCT Masterclass 2022

© Göran Parment 2021
www.parment.nu