

Videreutdanning i kognitiv terapi for leger og psykologer

Momentliste for valgfrie samlinger

Tvangslidelse (OCD)

1. Den kognitiv-atferdsterapeutiske og den metakognitive forståelsen av utvikling og opprettholdelse av tvangstanker og tvangshandlinger
2. Hovedelementer i metakognitiv terapi ved tvangstanker
3. Eksponering med responsprevensjon og bruk av eksponeringshierarki
4. Familiearbeid i behandling av tvangslidelse
5. Forskjellige typer tankefusjon, og hvordan de kan bidra til utvikling av tvangstanker
6. Tilbakefallsforebygging

Rusmiddellidelse

1. Prochaska og DiClementes fasemodell for endring og stadietilpassete intervensjoner
2. Kognitiv terapeutisk forståelse av utvikling og opprettholdelse av rusmiddelproblemer
3. Tenkemåter som opprettholder skadelig bruk av rusmidler
4. Bruk av motiverende intervju i kognitiv terapi
5. Hensiktsmessige teknikker i kognitiv terapi ved rusmiddellidelse
6. Prinsipper for integrert behandling av rusmiddelproblemer og psykisk lidelse
7. utfordringer i det terapeutiske samarbeidet ved rusmiddelproblemer

Spiseforstyrrelser

1. Korttidsterapi for bulimia nervosa (Fairburns modell)
2. Typiske tankemønstre og kognitive forvrengninger ("tankefeil") ved spiseforstyrrelser
3. Diagnostisering og kartlegging av spiseforstyrrelser
4. Psykoedukasjon i behandling av spiseforstyrrelser
5. Matdagbok og systematisk selvregistrering
6. Den kognitive modellen for behandling av spiseforstyrrelser
7. Atferds- og kognitive teknikker i behandling av spiseforstyrrelser
8. De fire fasene i en transdiagnostisk tilnærming til spiseforstyrrelser (Fairburns modell)

Bipolare lidelser

1. Hovedtemaer i kognitiv terapi ved bipolare lidelser
2. Sentrale metoder ved episoder med depresjon, hypomani og mani
3. Psykoedukasjon og regulering av døgnrytme
4. Familiearbeid
5. Tilbakefallsforebygging

Generalisert angst

1. Utredning og kartlegging av generalisert angstlidelse
2. Den metakognitive modellen for generalisert angstlidelse
3. Type 1 og type 2 bekymring ved generalisert angstlidelse (Wells' modell)
4. Prinsipper for kognitiv terapi ved generalisert angstlidelse

Posttraumatisk stressforstyrrelse

1. Sårbarhetsfaktorer ved traumatiske hendelser
2. Sentrale forhold ved utredning av en posttraumatisk tilstand
3. Prinsipper i kognitiv terapi ved posttraumatisk stressforstyrrelse
4. Dysfunksjonelle mestringsstrategier og tenkemåter etter traumehendelser

Somatiseringslidelse og hypokondri

1. Hovedelementer i utredning og kartlegging av hypokondri
2. Forskjeller på hypokondri og somatiseringslidelse; konsekvenser for terapien
3. Kognitive og atferdsmessige faktorer som opprettholder helseangst
4. Hovedelementer i kognitiv terapi ved hypokondri og somatiseringslidelse

Kroniske smerter

1. Kognitive og atferdsmessige faktorer i opprettholdelsen av kroniske smerter
2. Melzack og Walls portteori
3. Utredning og kartlegging ved kroniske smerter
4. Atferdsteknikker og endring av smerterelaterte oppfatninger
5. Effekten av kognitiv terapi ved langvarige smertetilstander

Søvnproblemer (insomni)

1. Den kognitiv-atferdsterapeutiske forståelsen av utvikling og opprettholdelse av søvnproblemer
2. Diagnostikk og differensialdiagnostikk ved søvnproblemer; andre søvnsykdommer
3. Kartlegging av søvnproblemer; bruk av søvnlogg
4. Søvnhygiene, stimuluskontroll og søvnrestriksjon
5. Metoder for endring av holdninger til søvn og konsekvenser av søvntap

Kognitiv miljøterapi

1. Likheter og forskjeller mellom miljøterapi og individualterapi
2. Metoder for datasamling i miljøet
3. Behandlingsplan i et kognitivt miljø; formål
4. Aktivitetsregistrering og aktivitetsplanlegging
5. Hovedelementer i kognitiv miljøterapi og nødvendige faktorer i avdelingen

Barn og ungdom

1. Kognitiv terapi sett i forhold til barnets utviklingstrinn
2. Kognitiv terapi for barn med selektiv mutisme
3. Kognitiv terapi for barn med angst
4. Terapeutrollen i kognitiv terapi med barn og ungdom
5. Kognitiv gruppebehandling vs. individualbehandling for barn med sosial angstlidelse
6. Foreldrearbeid og systemarbeid i kognitiv terapi for barn og ungdom
7. Eksponering i behandling av barn og ungdom med angst
8. Fordeler og ulemper ved bruk av behandlingsmanualer
9. Teknikker i kognitiv terapi, og forhold ved barnet som påvirker valg av teknikker
10. Barnets evne til følelsesidentifisering, affektregulering og selvregulering; implikasjoner for kognitiv terapi