

Kognitiv misbrugsbehandling

De gamle græske filosoffer vidste, at det ikke er begivenheder i sig selv, men måden hvorpå vi tolker disse, der er den væsentlige faktor for, hvordan vi har det. Den moderne terapiform, kognitiv terapi, bygger på samme antagelse.

Kognitiv terapi er en terapiform der er opstået i USA omkring 1950. Oprindeligt var den tilrettelagt til behandling af depressive patienter, men da den viste gode behandlingsresultater blev den efterfølgende overført til behandling af adskillige andre lidelser, bl.a. misbrug.

Begrebet "kognition" er den psykiske proces som omfatter tænkning og erkendelse i modsætning til det følelsesmæssige og det viljemæssige.

I kognitiv terapi er begreberne skemata og automatisk tanke centrale begreber.

Med **skemata** menes en relativt stabil kognitiv struktur, der er dannet i den allertidligste barndom, og indebærer personens basale antagelser om sig selv, andre, verden og fremtiden. Skemata udgør et grundlag for fortolkning af forskellige situationer, og betragtes som personens mest grundlæggende selvopfattelse. Som eksempel, så kan en tidlig barndomserfaring af afvisning eller kritik fra forældre danne negative skemaer som "jeg er ikke elskværdig", "jeg er forkert", eller "jeg er anderledes". Disse ofte ikke-bevidste overbevisninger indvirker på følelser, motivation og handlinger.

Negative automatiske tanker: afhængig af det skemata man udvikler i barndommen vil den enkelte have tilbøjelighed til at tænke på en bestemt måde om sig selv, andre og omverden i specifikke situationer. Hvis det aktive skemata er "jeg er ikke elskværdig" så kunne tanken i en specifik situation eksempelvis være "jeg er nok uønskeværdig her", hvis det aktive skemata derimod er "jeg er elskværdig", så opstår tanke om at være uønsket ikke. Det er således tale om tanker, der opstår hurtig og spontant i forhold til bestemte situationsspecifikke indtryk. Denne tænkning beror i en vis grad på *forvrængning* af situationen, dvs. forvrængningen skaber en overensstemmelse mellem omverdens indtryk og det grundlæggende skemata. Kun det som er i overensstemmelse med det aktive skemata registreres af sansesystemet til videre forarbejdning. I kognitiv terapi arbejder man på at bevidstgøre og ændre denne dysfunktionelle tænkning.

Personen lærer at leve og forholde sig til omverden ud i fra de forskellige skemata. Således kan en person der synes han er mindreværdig forsøge at tilpasse sig andre – og derved at undertrykke sig selv – for at opnå accept og kærlighed fra omverden. Andre lærer at anvende alkohol eller stoffer for at blive udadvendte

og føle sig ligeværdige. Hvilken funktion rusen får hos den enkelte beror i højeste grad på pågældendes personlighedsstruktur. Når en person har en psykologisk sårbarhed, så kan visse bestemte situationer udløse tidligere indlært forventninger og reaktioner som tilbagefald. Disse situationer kaldes **højrisikosituationer**.

Kognitiv terapi omfatter forskellige adfærdsteknikker, hvor den centrale teknik er **eksponering in vivo**. Dette indebærer at udsætte sig for en vanskelig situation i det virkelige liv, der aktiverer de automatiske tanker. Pågældende lærer derved at bearbejde og omstrukturere disse. Dette kan indebære, at udsætte misbrugereren for højrisikosituation, der aktivere drikke- eller stoftrang.