

# CRISIS INTEGRATION with ACT: THEORY and PRACTICE

Katrina Carlsson  
Vuxenpsykiatriker  
Med dr kognitiv neurovetenskap

BTF-salong Januari 2024



Ingång till kris

# Crisis Integration

WITH Acceptance and  
Commitment Therapy

Theory and Practice

Katrina Carlsson, M.D., Ph.D.

Kirk D. Strosahl, Ph.D.

Laura Weiss Roberts, M.D., M.A.



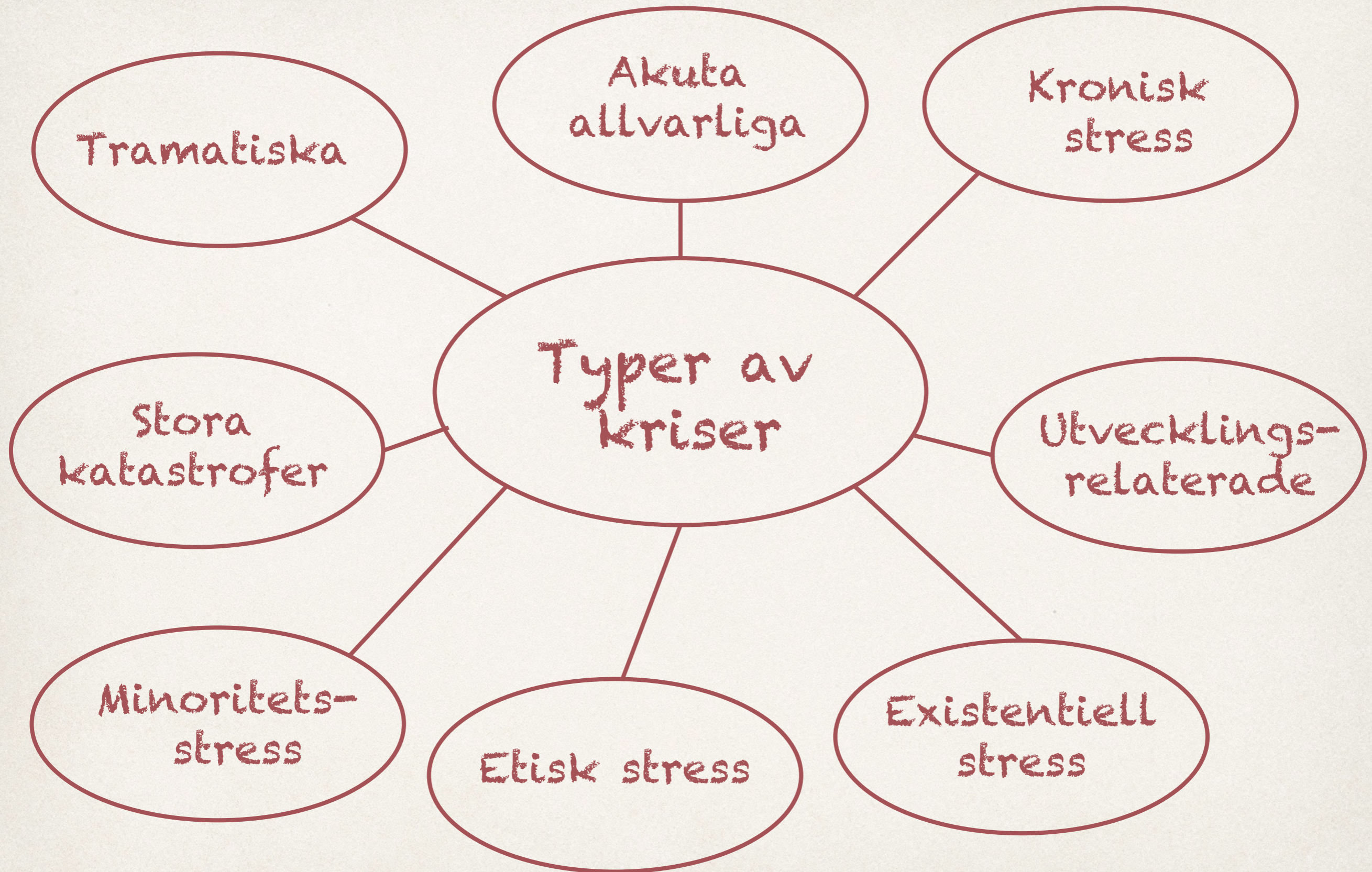
# Traditionell Definition på kris

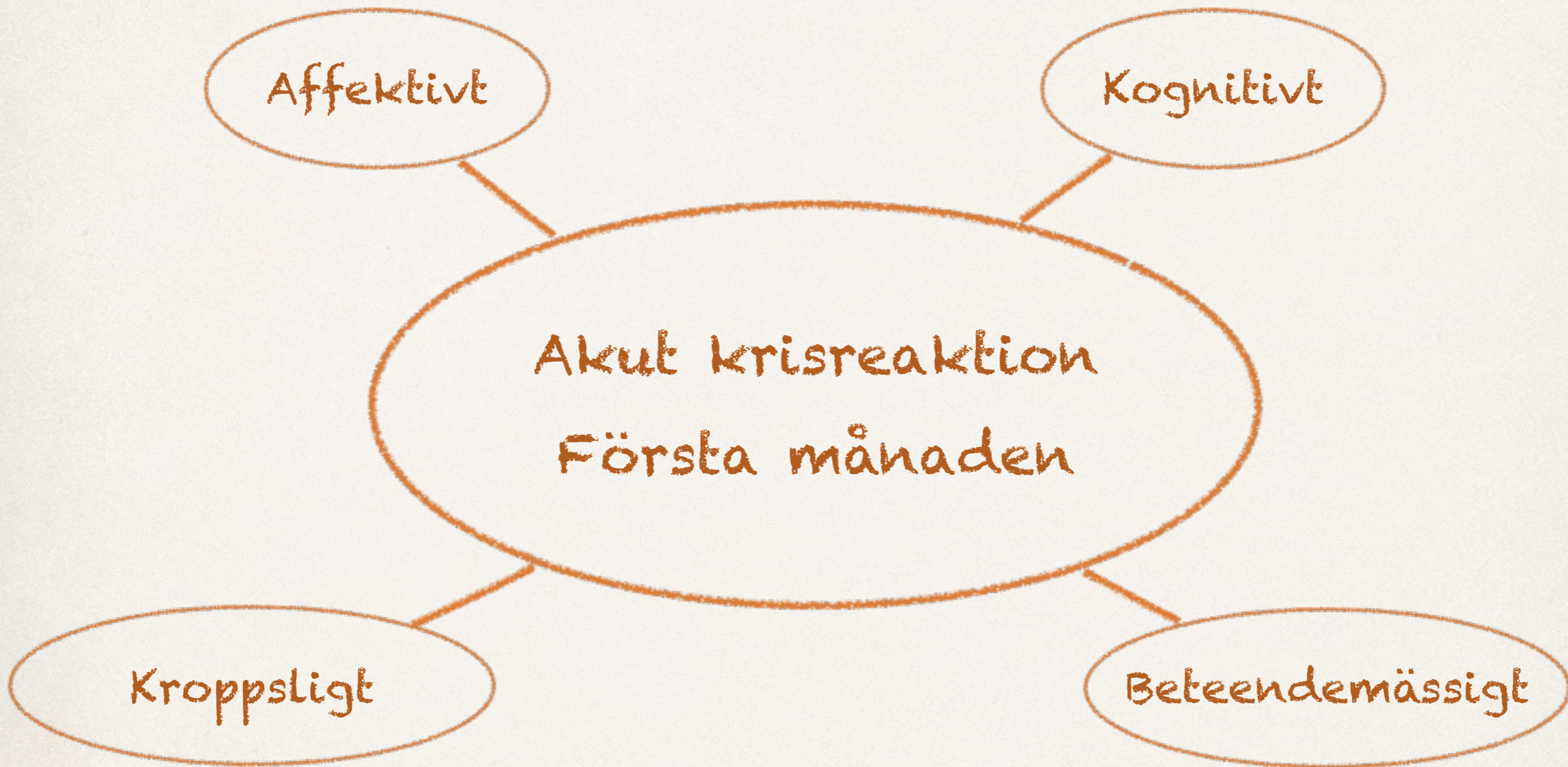
Överväldigande  
svår situation



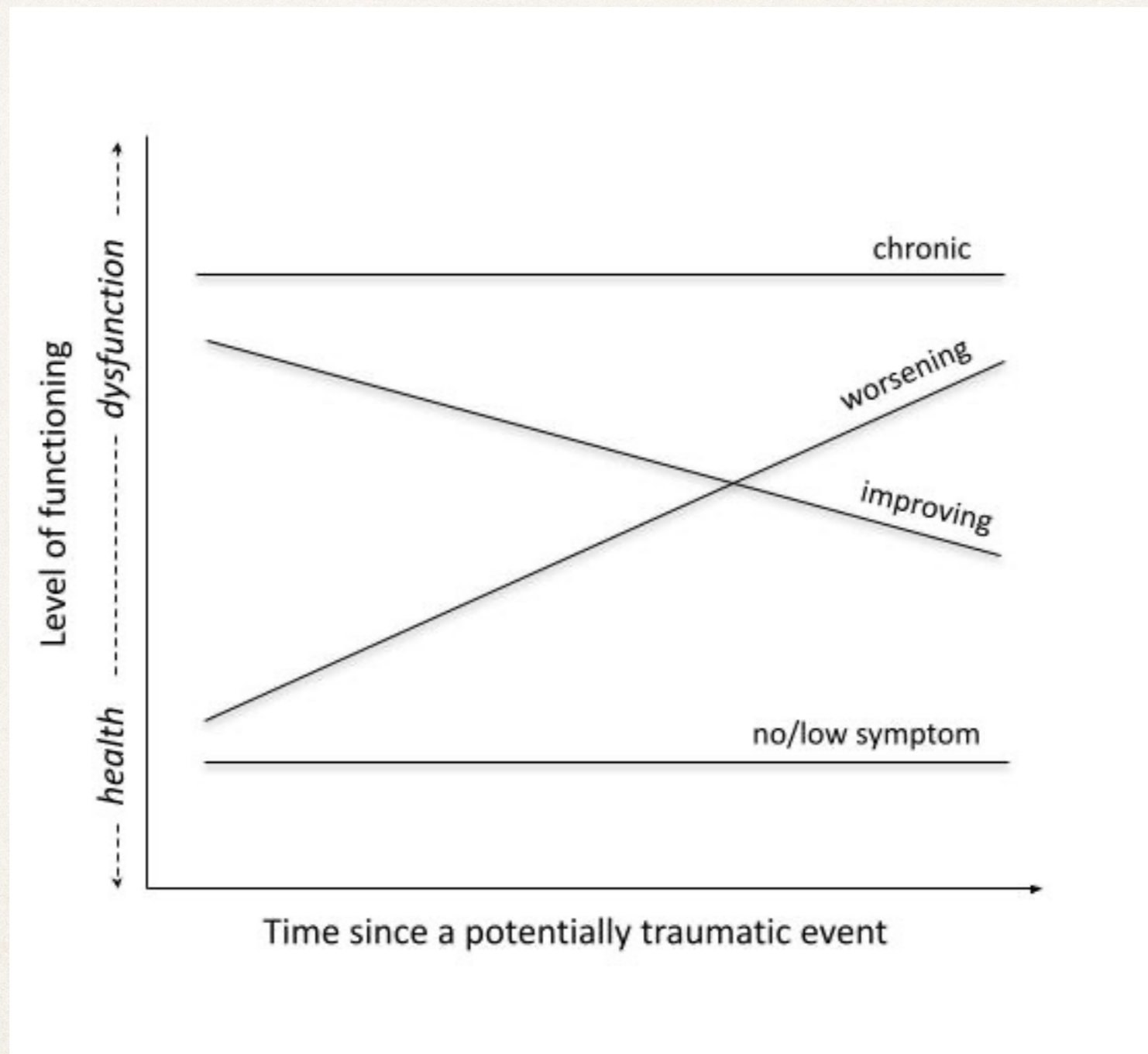
Otillräckliga yttre  
resurser och inre  
förmågor

Har potential att  
orsaka dysfunktion  
och ohälsa



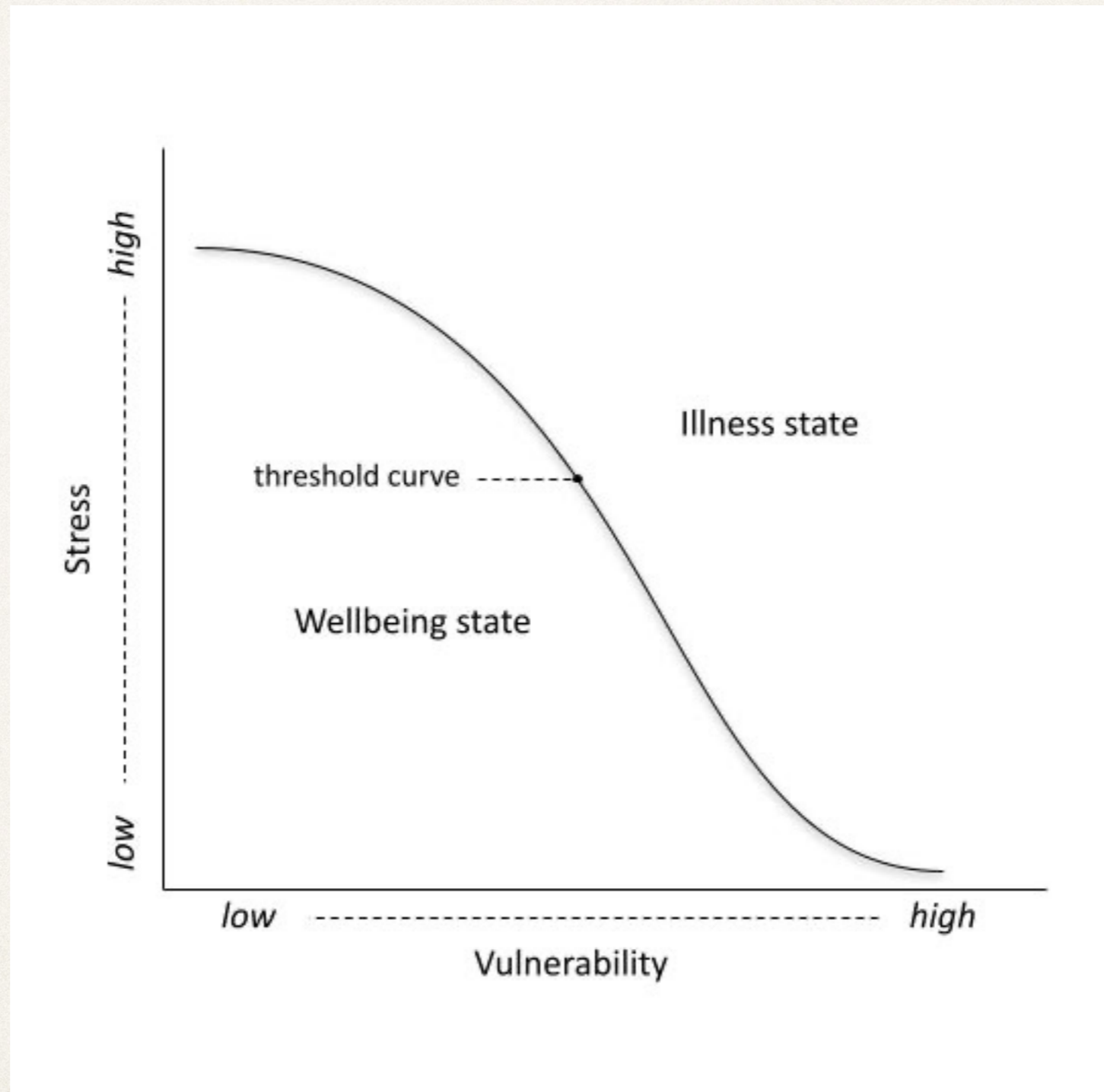


# Kronisk krisreaktion ≈ diagnos



Adapted from Bonanno et al., 2011; Federer et al., 2016

# Stress-sårbarhetsmodellen



Zubin and Spring, 1977



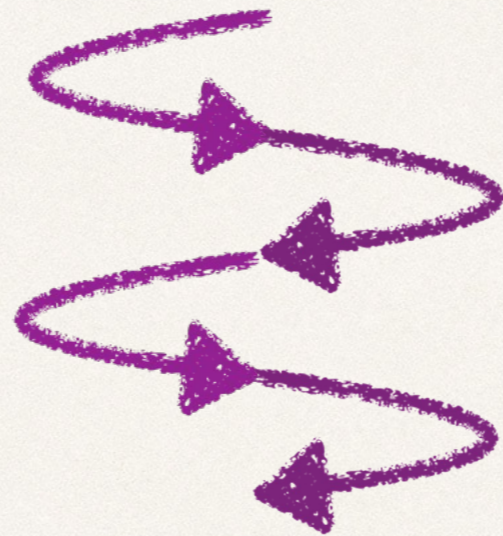


# Krisforskning - senaste 20 år

Hälsa efter allvarlig händelse korrelerar med:

"Present-focus"

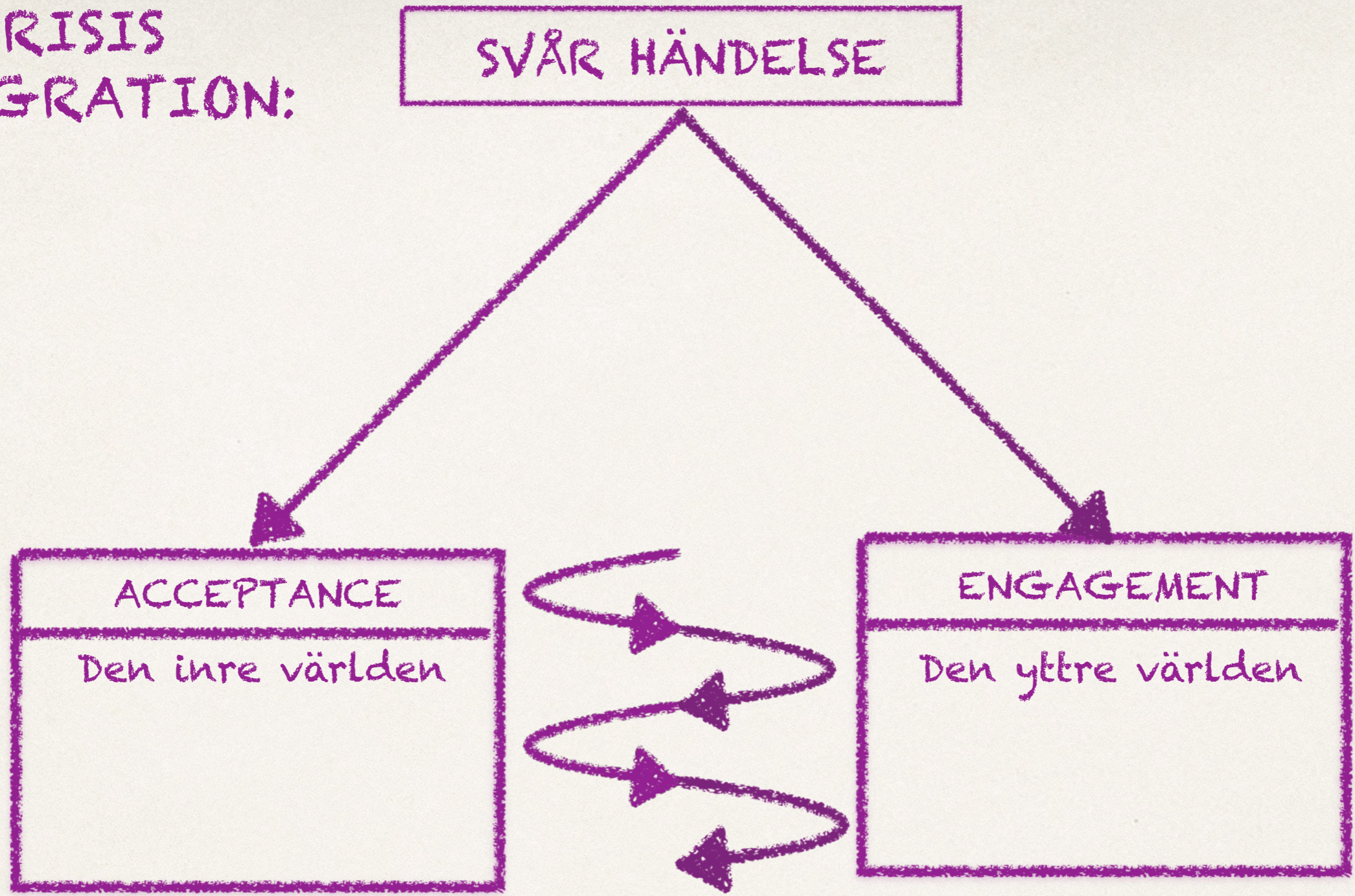
INRE världen



"Forward-focus"

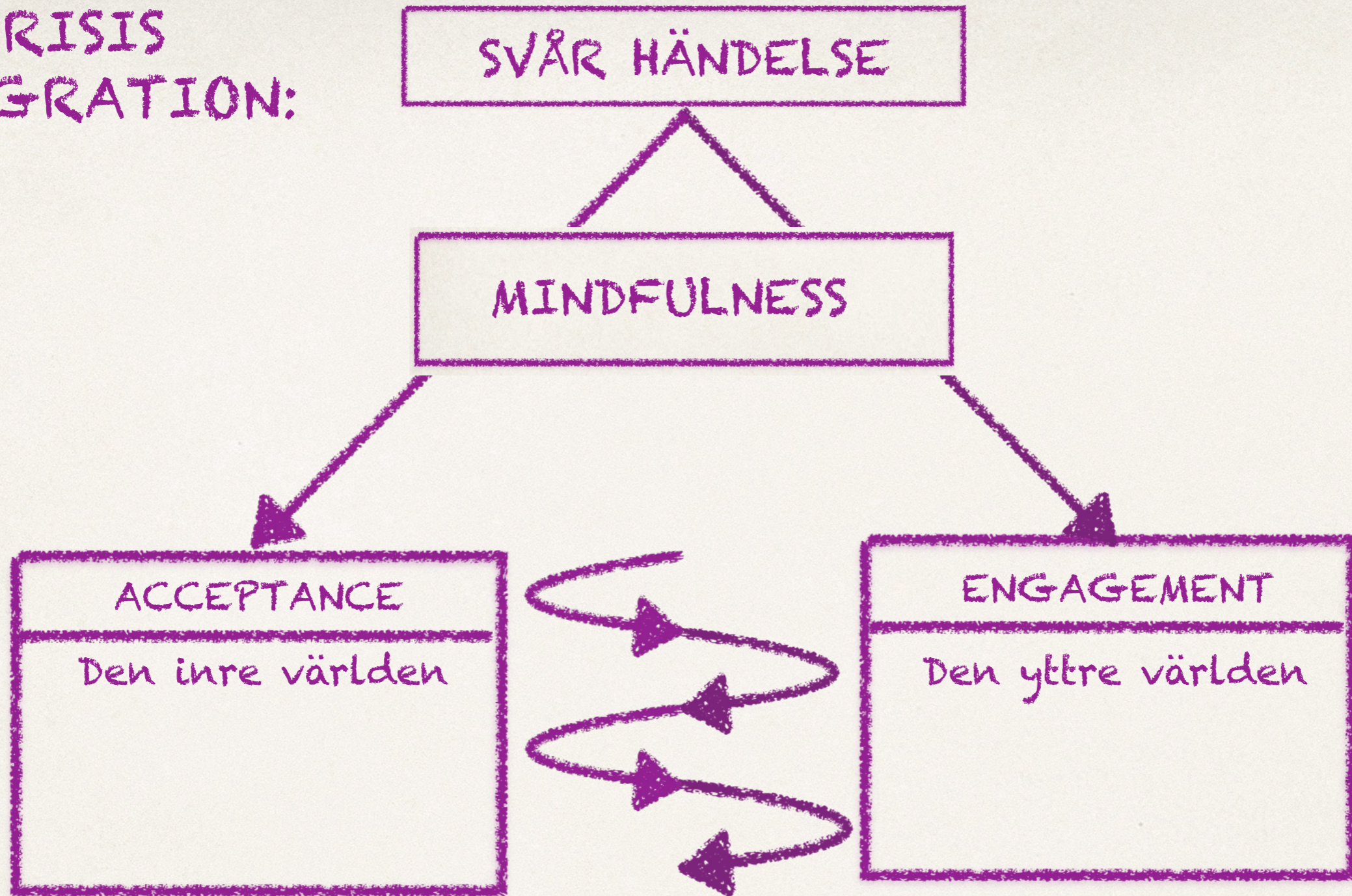
YTTRE världen

CRISIS  
INTEGRATION:



Psykologisk flexibilitet

# CRISIS INTEGRATION:



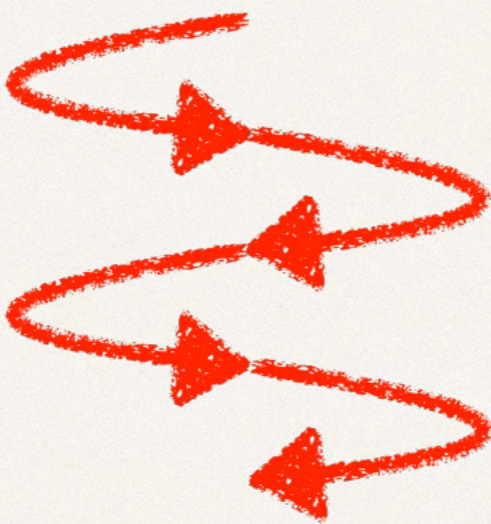
Psykologisk flexibilitet  
Nyinlärning

CRISIS  
INSTIGATION:

SVÅR HÄNDELSE

AVOIDANCE  
Den inre världen

DISENGAGEMENT  
Den yttre världen

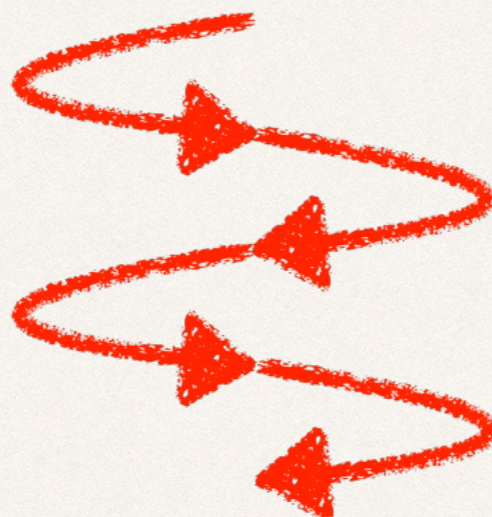


DEFINITION  
PÅ KRIS:

SVÅR HÄNDELSE

AVOIDANCE  
Den inre världen

DISENGAGEMENT  
Den yttre världen



# DEFINITION PÅ LIDANDE:



Kognitiva revolutionen



-70,000 år

Vetenskapliga revolutionen

Jordbruksrevolutionen



-12,000 år

Idag

-500 år





Kognitiva revolutionen



©Steveoc86

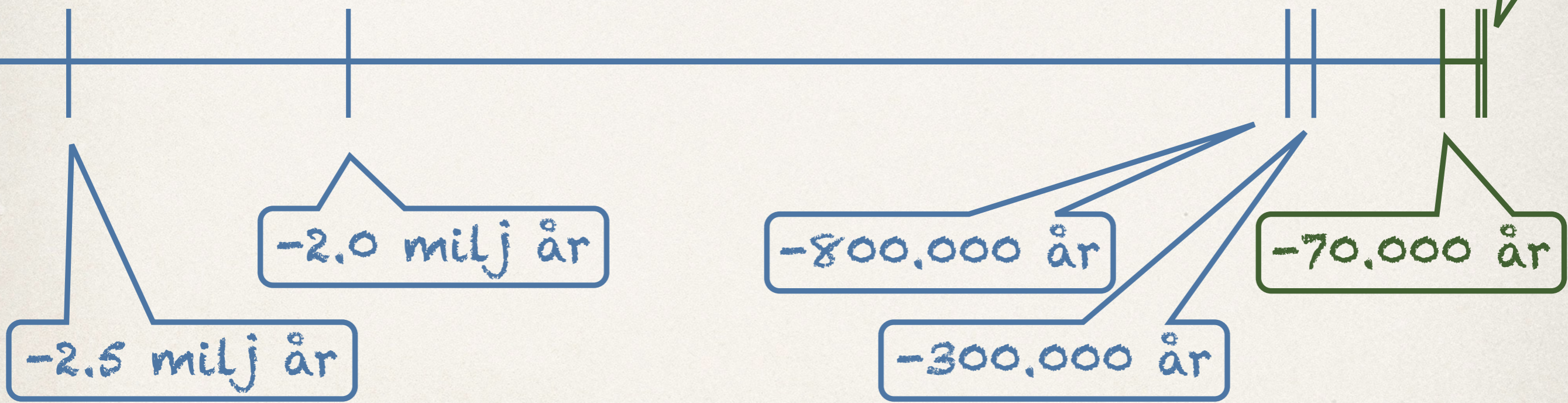
Homo Sapiens (primitiva)  
Homo Neanderthalensis  
Homo Denisova

Homo Floresiensis  
Homo Luzonensis

Gamla förfäder

Homo Erectus

Idag

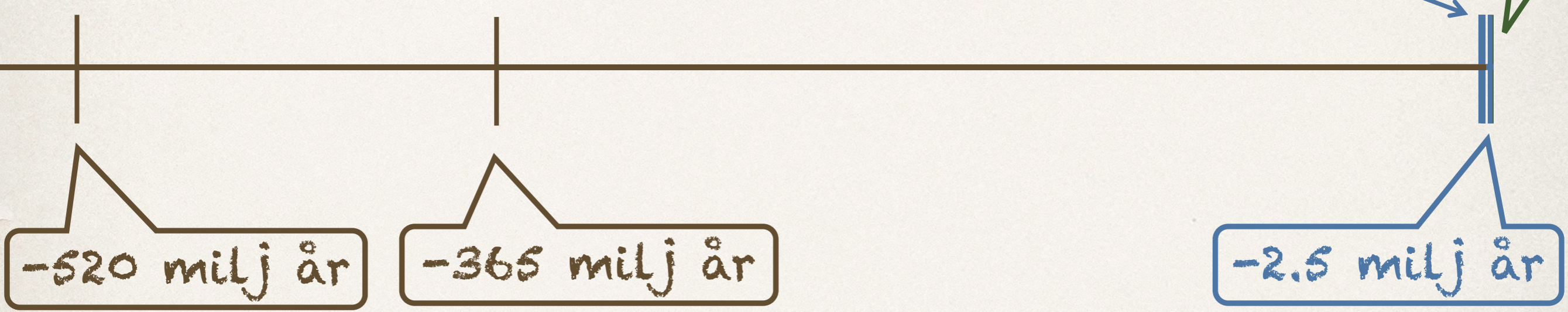


Organismer med  
centralt nervsystem

Första  
landgående djur

Gamla  
förfäder

Idag



-520 milj år

-365 milj år

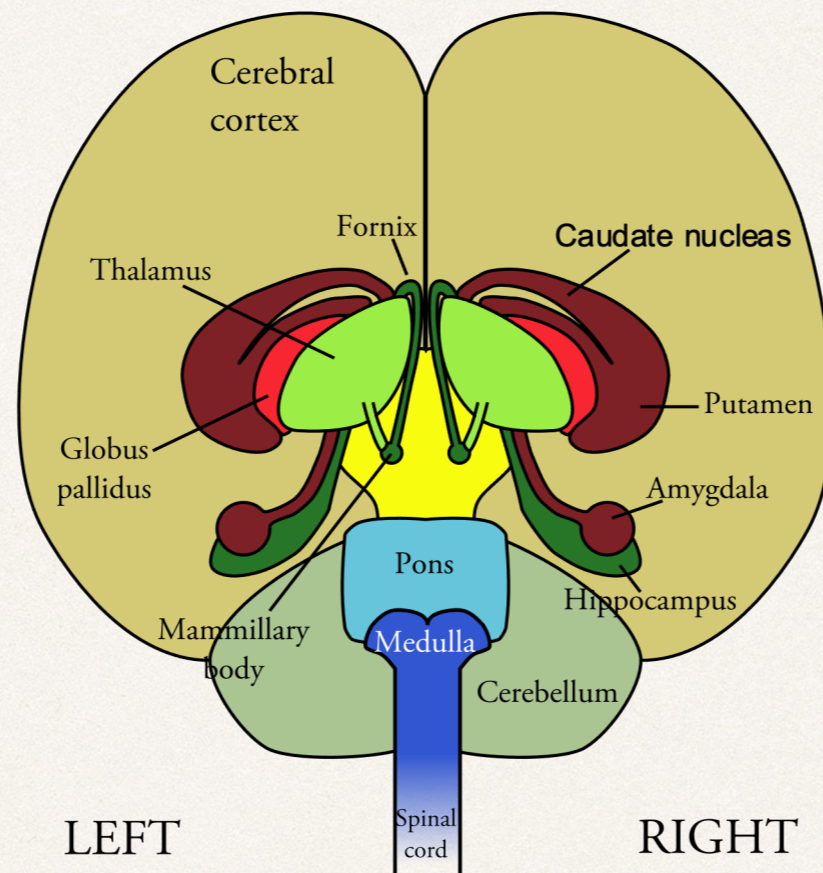
-2.5 milj år



© N.Tamura

# HJÄRNANS OLIKA INLÄRNINGSSYSTEM

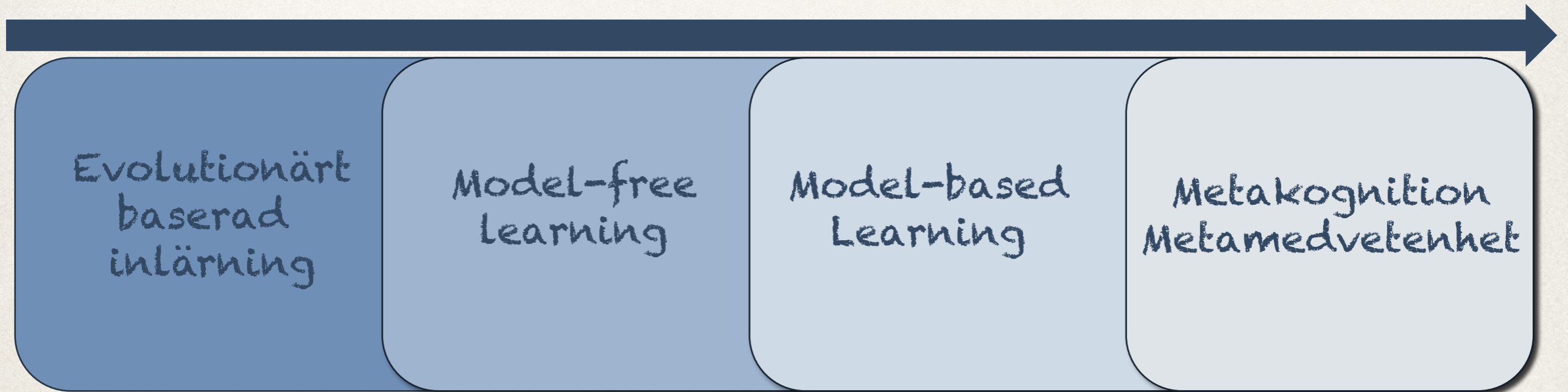
Skapat med påbyggnader under evolutionens gång



Hjärnan sedd framifrån

# HJÄRNANS 4 INLÄRNINGSSYSTEM

Flexibilitet  
Evolutionär tidslinje



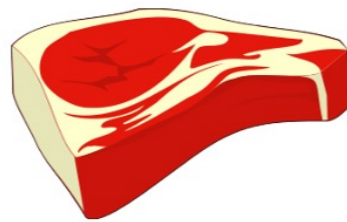
# Nedärvd kunskap - förvärvats av våra förfäder

Psykologisk flexibilitet  
Evolutionär tidslinje

Evolutionärt  
baserad  
inlärning



Unconditioned Response  
(Salivation)



Unconditioned Stimulus  
(Food)

Nedärvd förmåga att svara på vissa stimuli: approach-avoidance.

# Kunskap förvärvas under organismens egen livstid

Psykologisk flexibilitet  
Evolutionär tidslinje

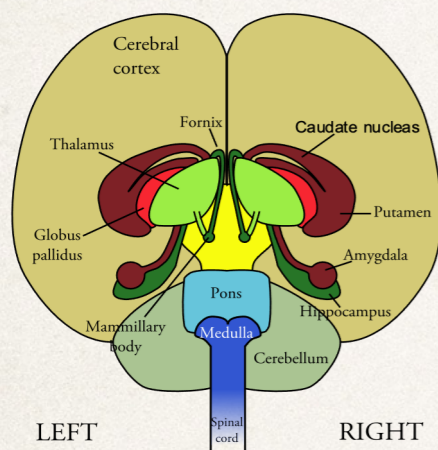


Associativ inlärning:  
Hur värdefull är en händelse?

Trial-and-error:  
Hur värdefull är en handling?

Evolutionärt  
baserad  
inlärning

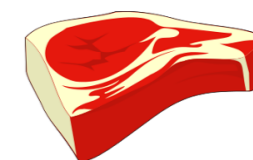
Model-free  
Learning



Oberoende av medveten  
upplevelse



Unconditioned Response  
(Salivation)



Unconditioned Stimulus  
(Food)



No Response



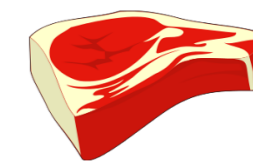
Neutral Stimulus  
(Bell Ringing)



Unconditioned Response  
(Salivation)



Neutral Stimulus  
(Bell Ringing)



Unconditioned Stimulus  
(Food)



Conditioned Response  
(Salivation)

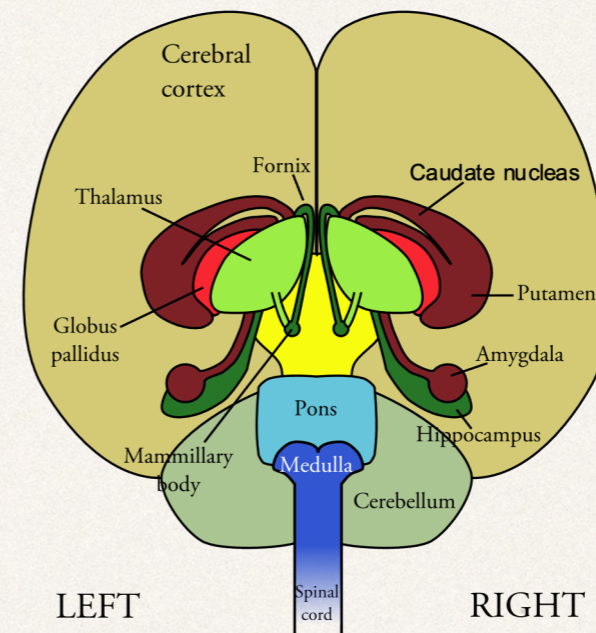


Conditioned Stimulus  
(Bell Ringing)

Två svagheter med model-free learning:

Relativt inflexibelt

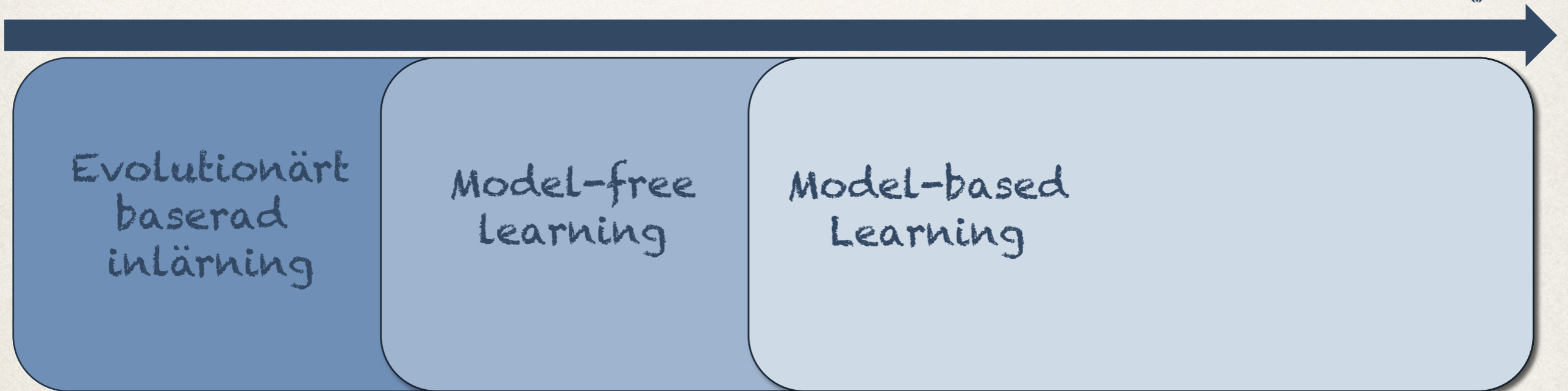
Relativt långsamt





Kunskap förvärvas utmed organismens egen livstid

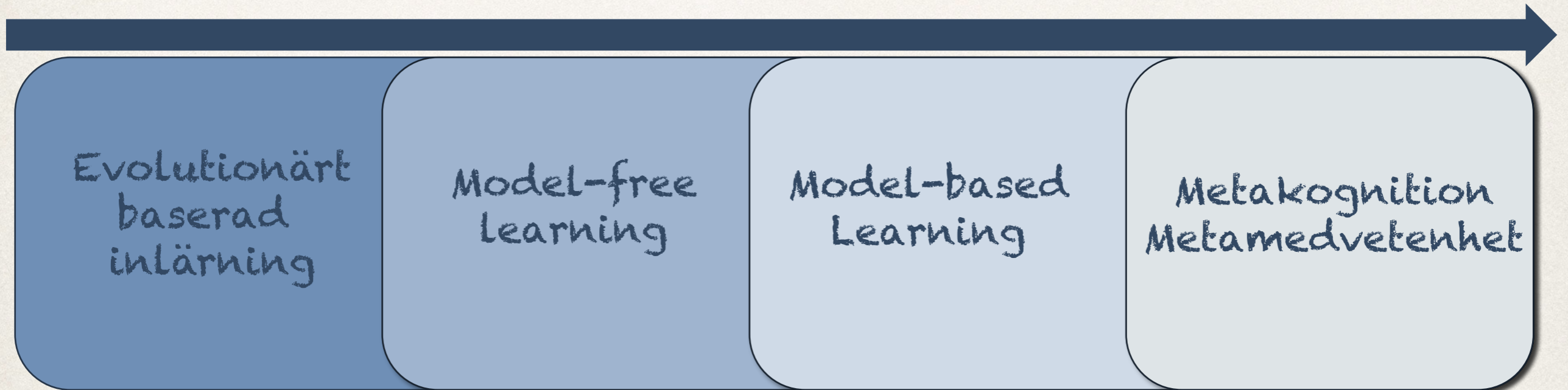
Psykologisk flexibilitet  
Evolutionär tidslinje



Kunskap förvärvas i form av MODELLER OM VÄRLDEN

# Kunskap förvärvas via metaförmågor

Psykologisk flexibilitet  
Evolutionär tidslinje



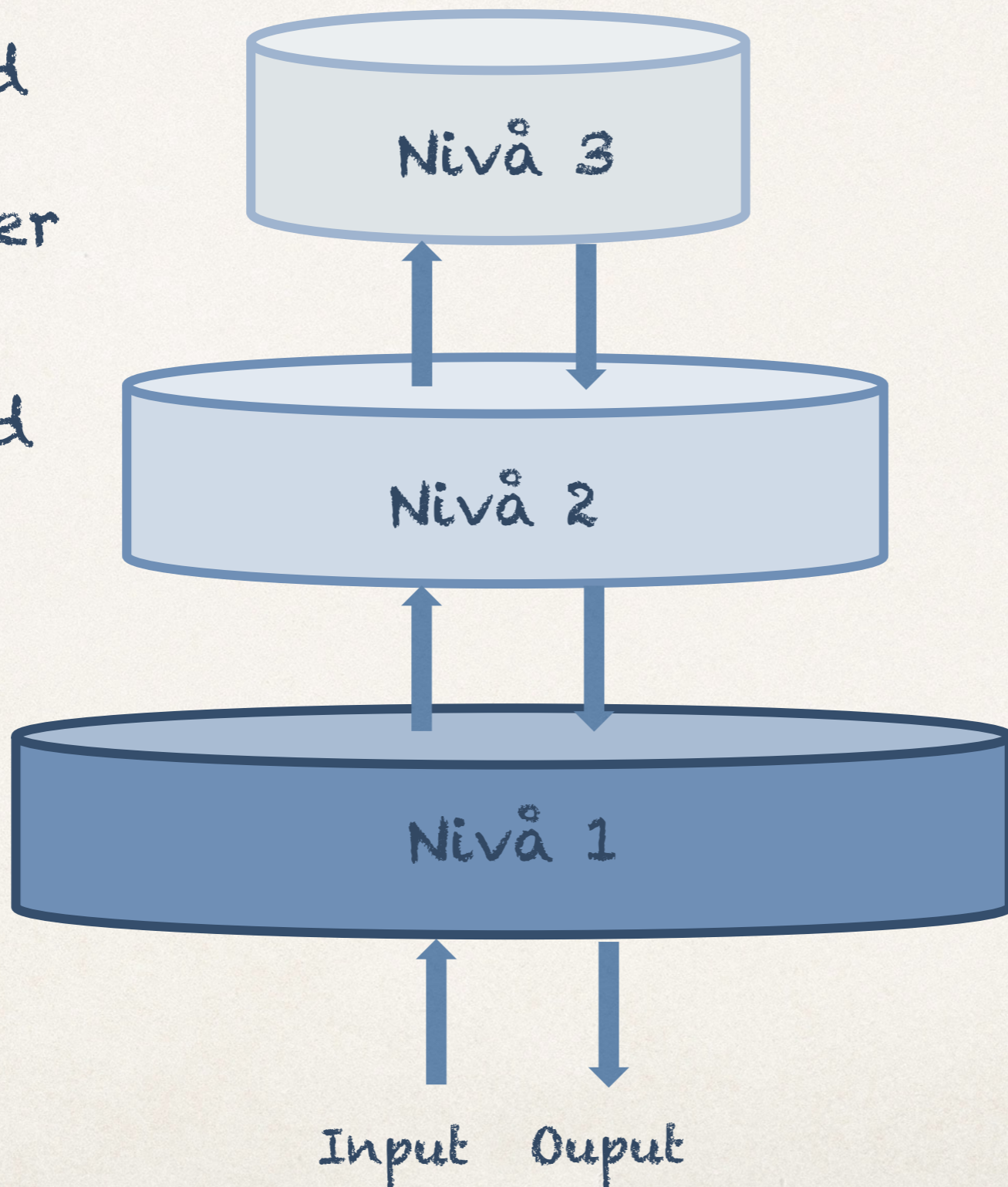
"Mindfulness is not metacognition,  
mindfulness is meta-awareness"  
(Jon Kabat-Zinn)

# Hierarki avseende medvetenhet

Model-based  
system  
Second-order

Model-based  
system

Model-free  
system



Metamedvetenhet  
Metakognition

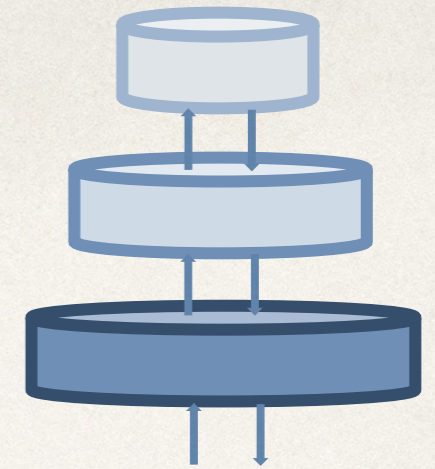
Medveten  
subjektiv  
upplevelse

Omedvetenhet

Adapted from Frith, 2019

# MINDFULNESS

3 aspekter



Metamedvetenhet om eventuell bias -  
nyans av vilja ha mer eller mindre av  
upplevelsen i nuet (Nivå 3)

Metamedvetenhet om den medvetna  
upplevelsen i nuet (Nivå 3)

Medveten upplevelse av det som händer i  
nuet (Nivå 2, se tidigare bild)

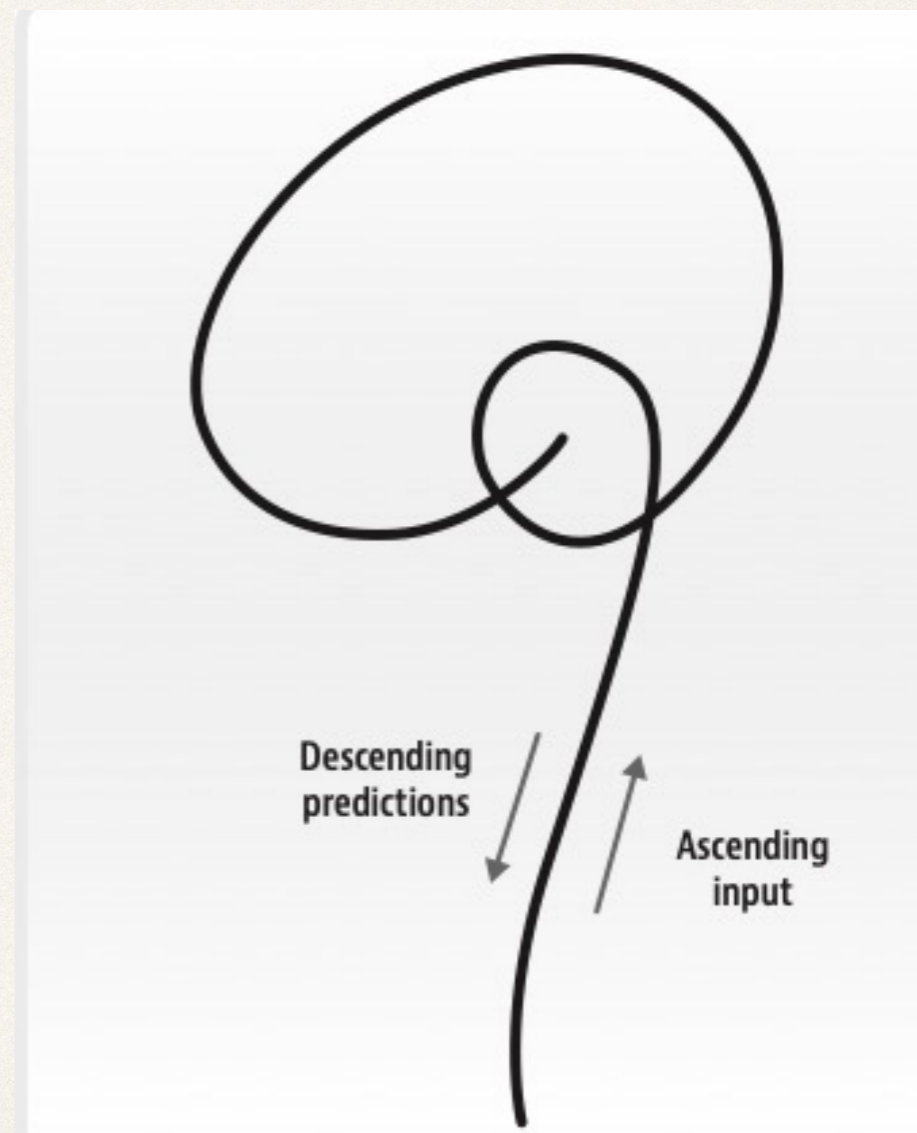
J. Goldstein

# Teorin om prediktiv kodning

Vår upplevelse av NUET  
kommer lika mycket

- om inte mer -

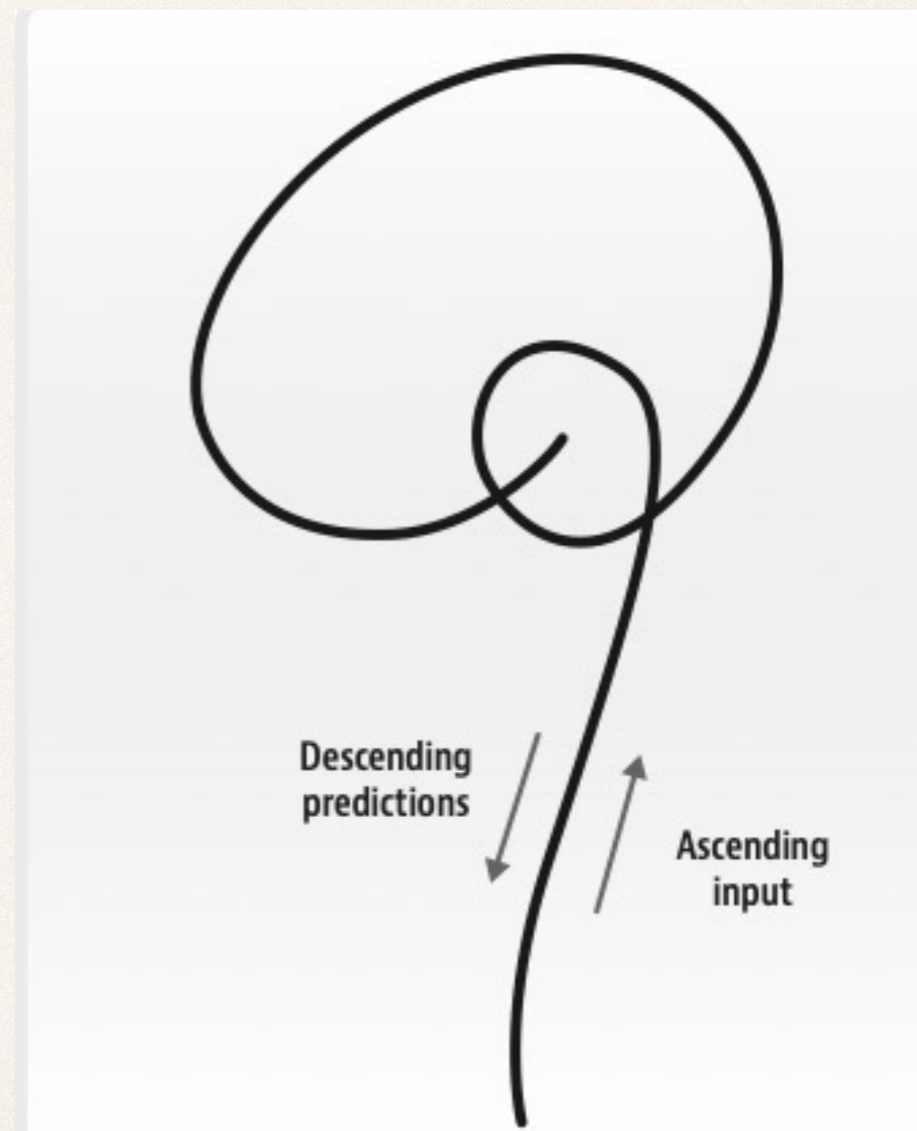
från vad vi tror ska  
hända, som från vad som  
verkligen händer.



# Teorin om prediktiv kodning

Vår upplevelse av nuet är till stor del baserat på vad vår hjärna förutsäger ska hända ...

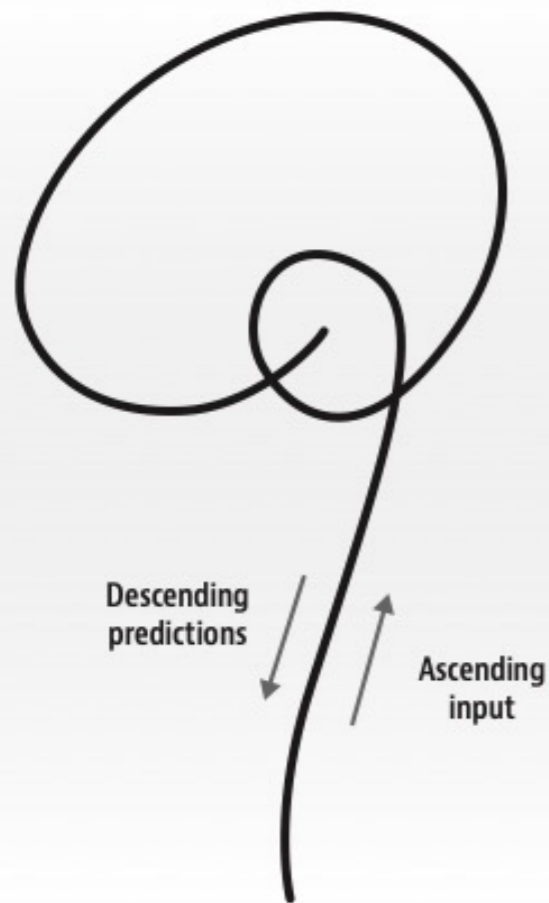
... baserat på dess tidigare inlärning.



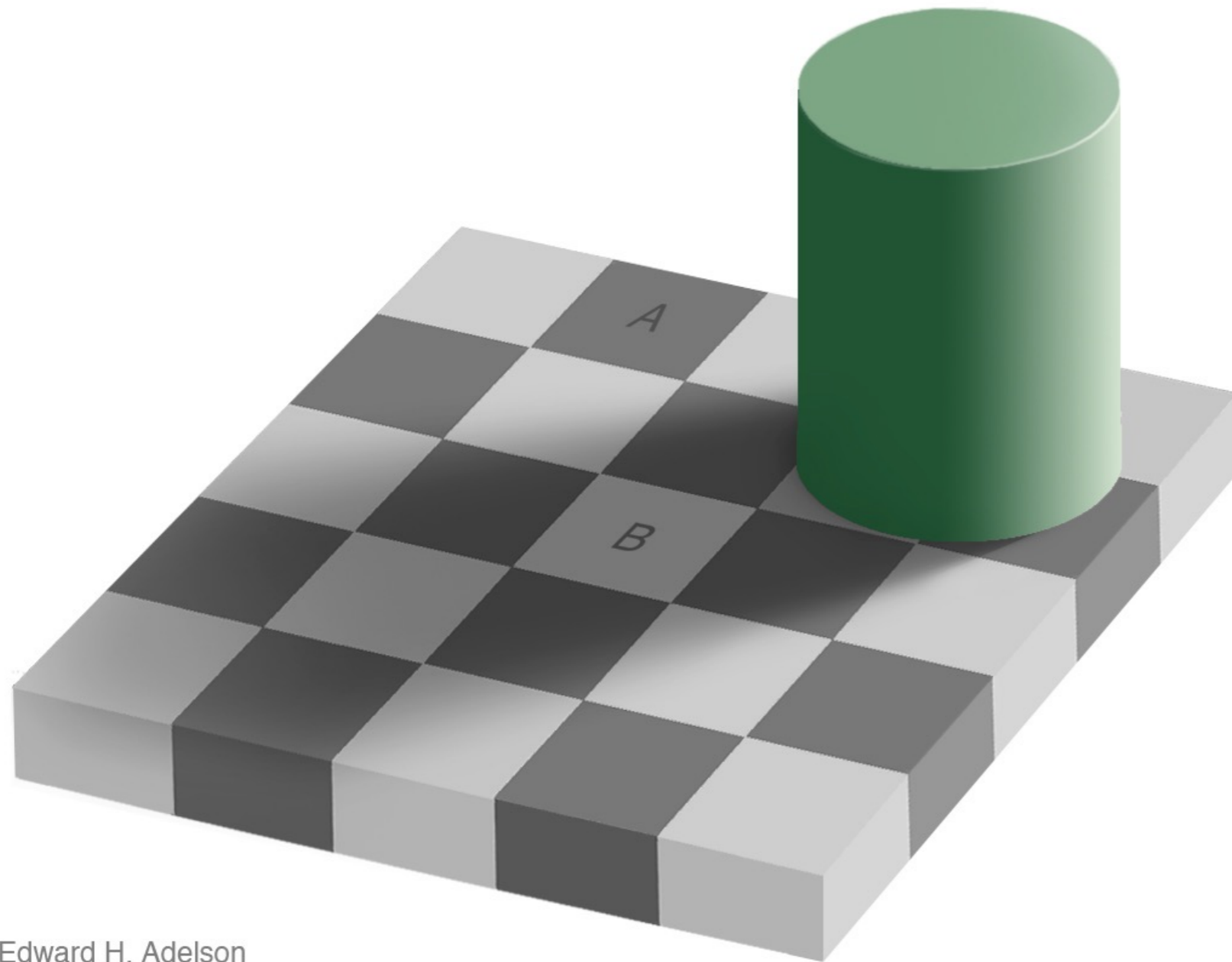
# Prediktiv kodning

Prediktionsfel =

Tidigare kunskap & input från nuet  
matchar inte



1. Anpassa världen efter modellen
2. Anpassa modellen efter världen (perception och nyinlärning)



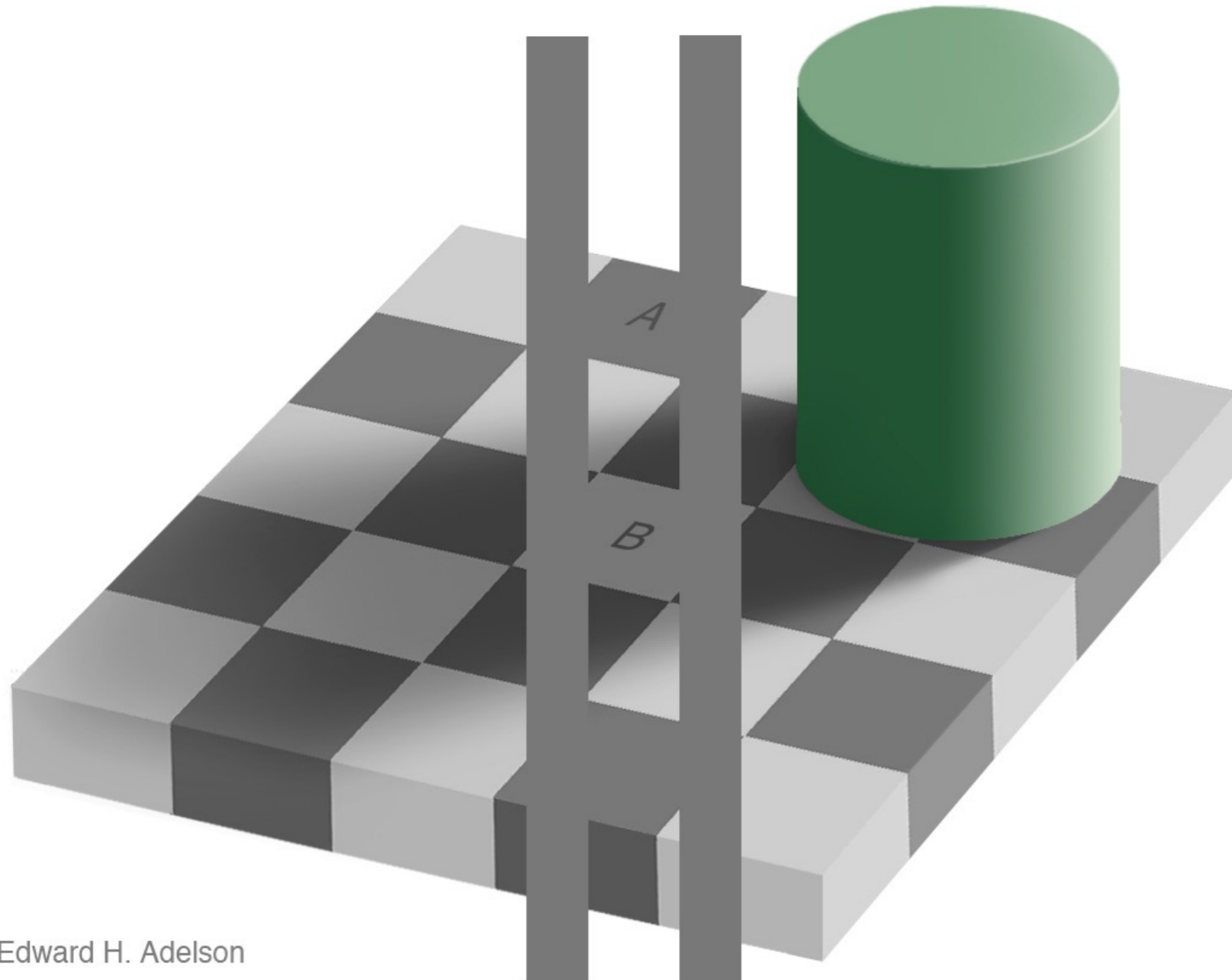
Edward H. Adelson

Prediktiv kodning  
exempel:

1. Anpassa  
världen efter  
modellen

Vilken grå nyans  
finns i ruta  
A och B?





Edward H. Adelson

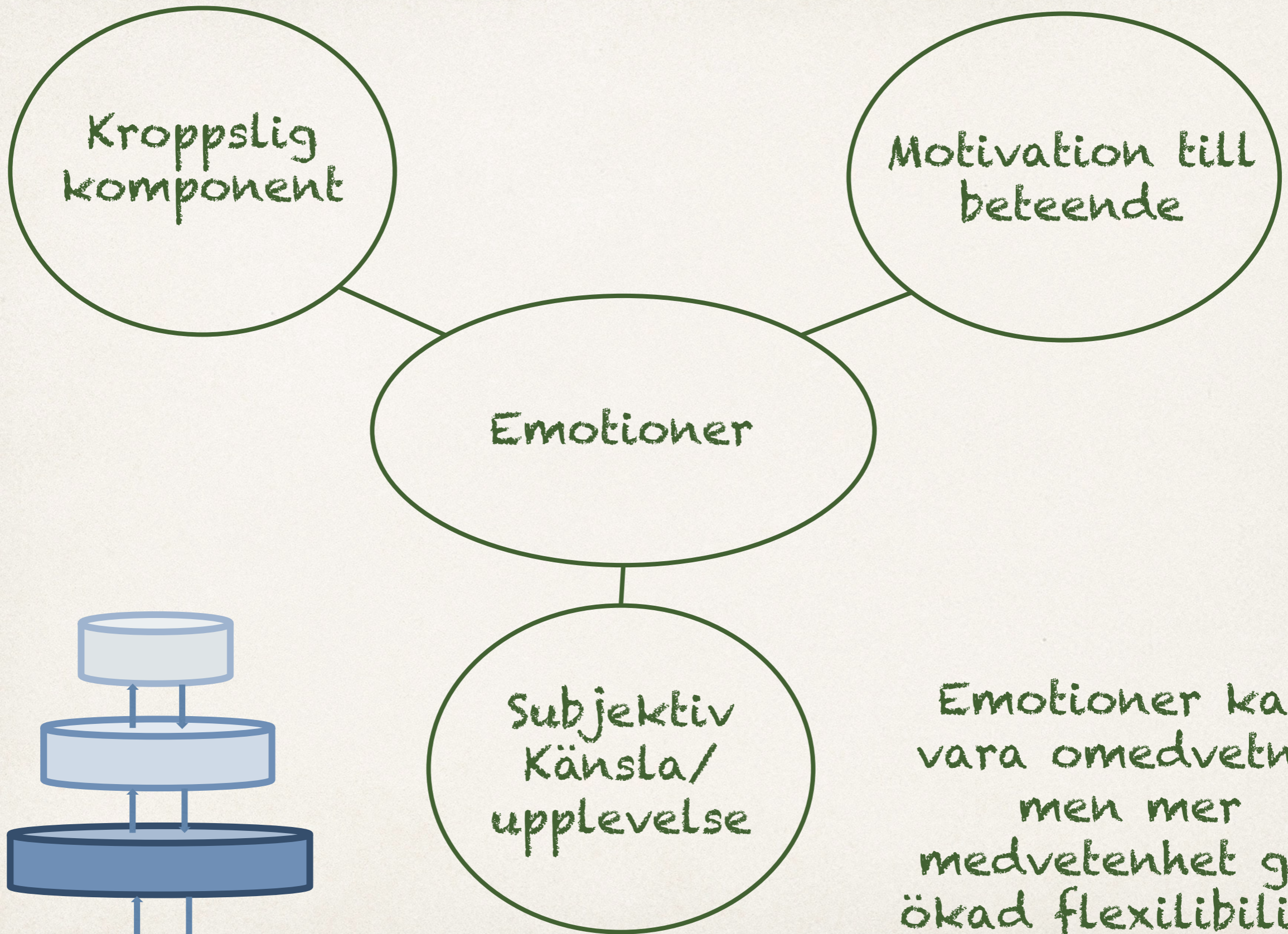
Prediktiv kodning  
exempel:

1. Anpassa  
världen efter  
modellen

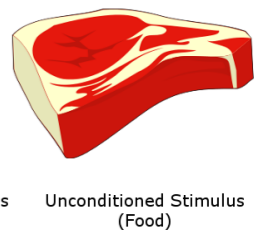
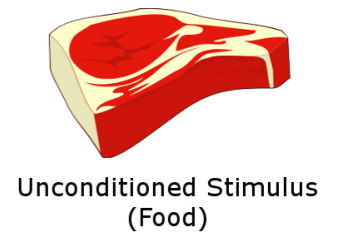
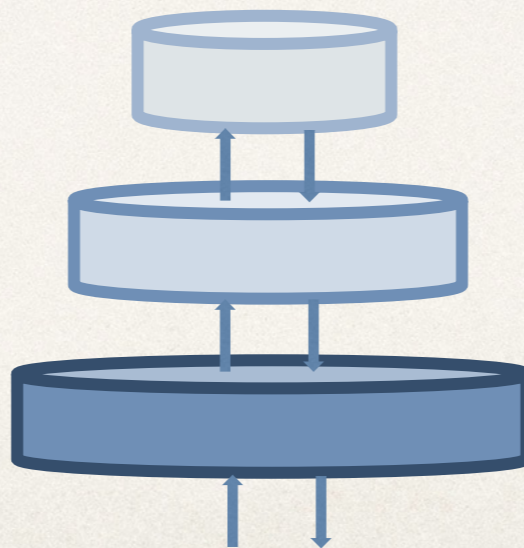
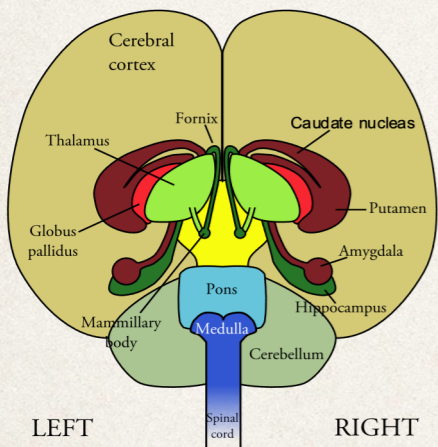
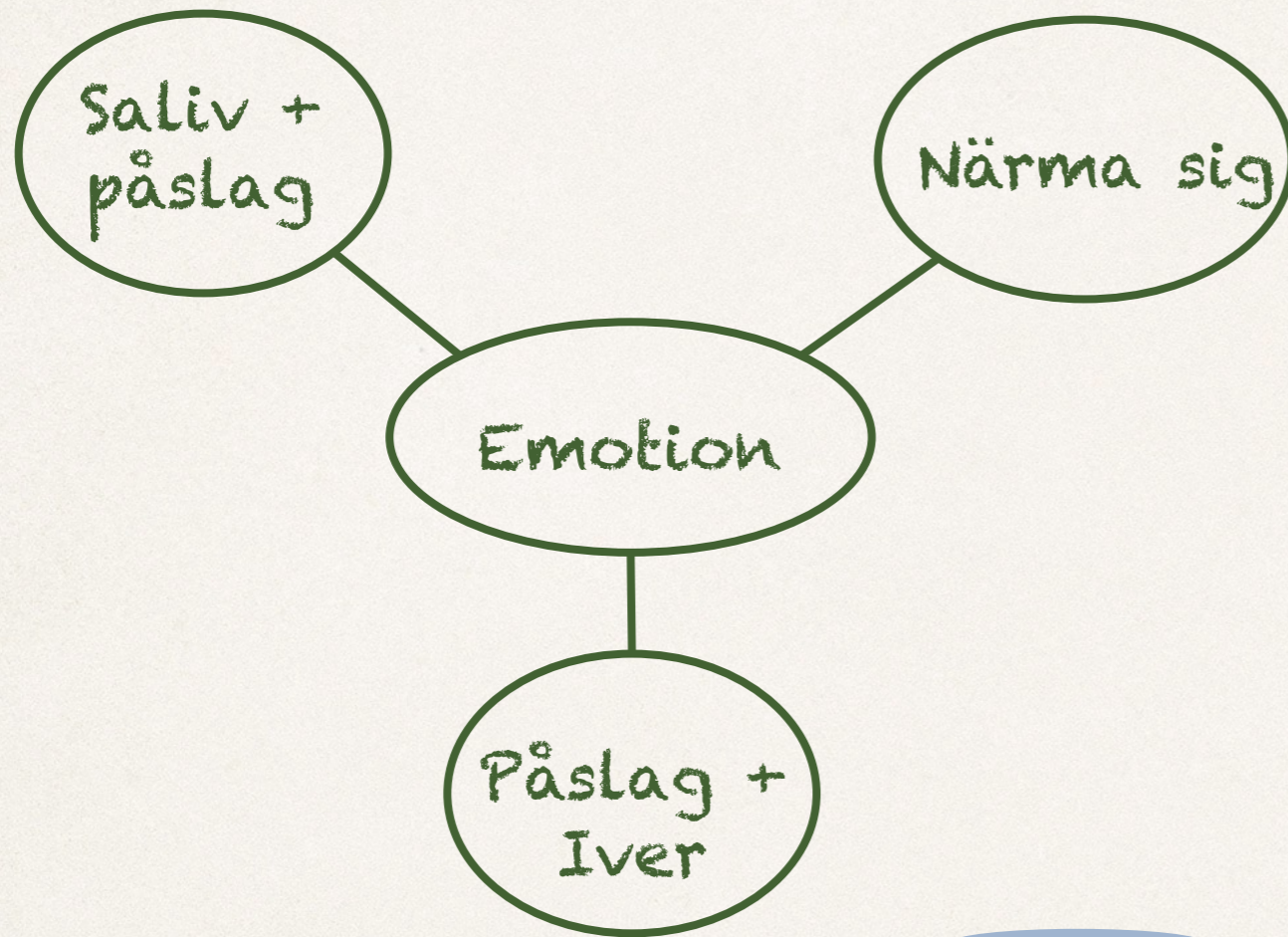
Vilken grå nyans  
finns i ruta  
A och B?

Ingen nyinlärning  
Ingen flexibilitet

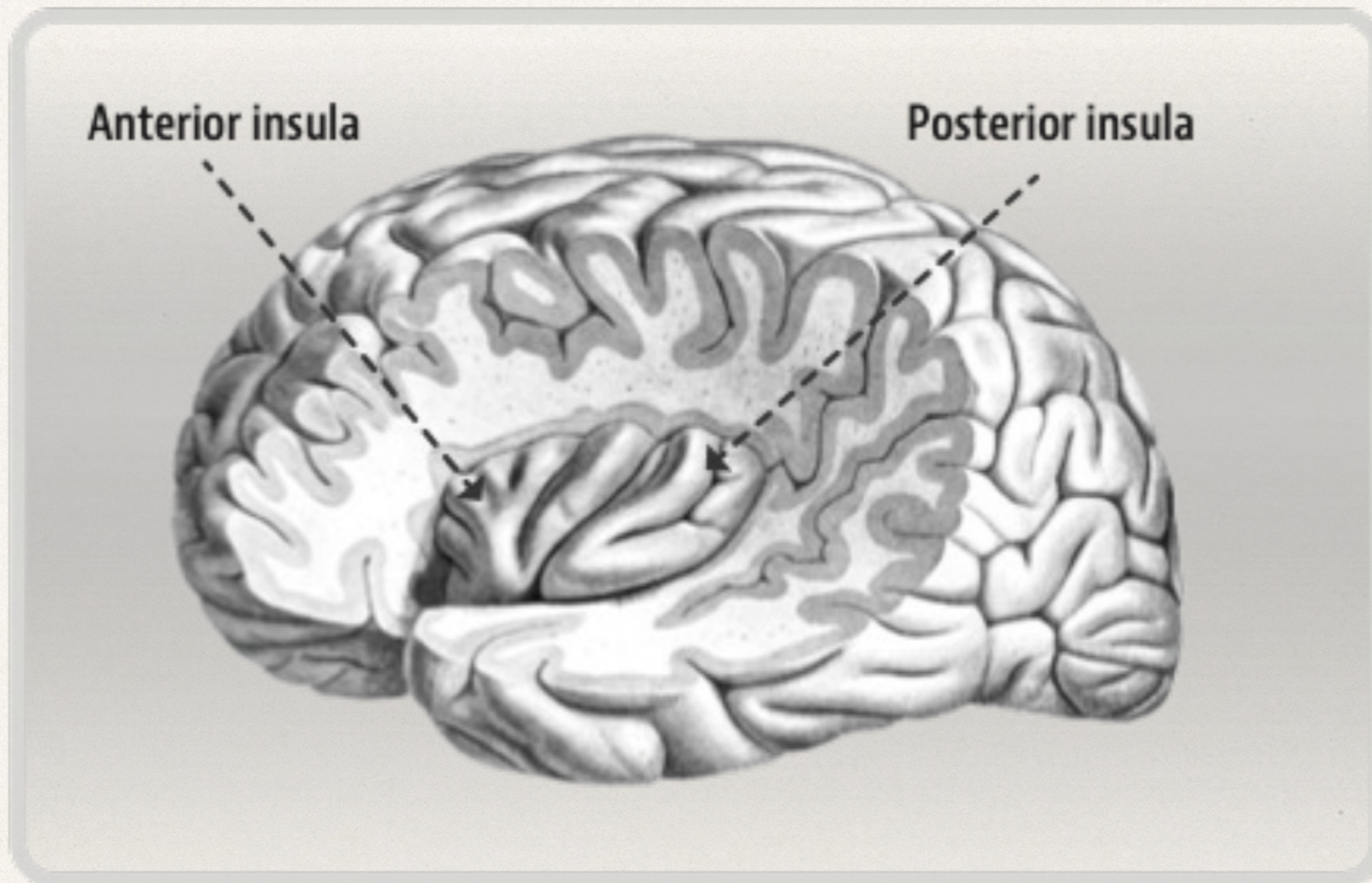
Evolutionärt  
baserad  
inlärning



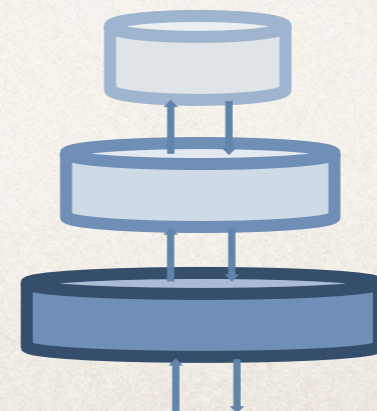
# Model-free Learning



# Insula - hjärnans femte Lob



Ett av de områden som ökade mest i storlek - kognitiva revolutionen



Kropp:  
Överväldigande



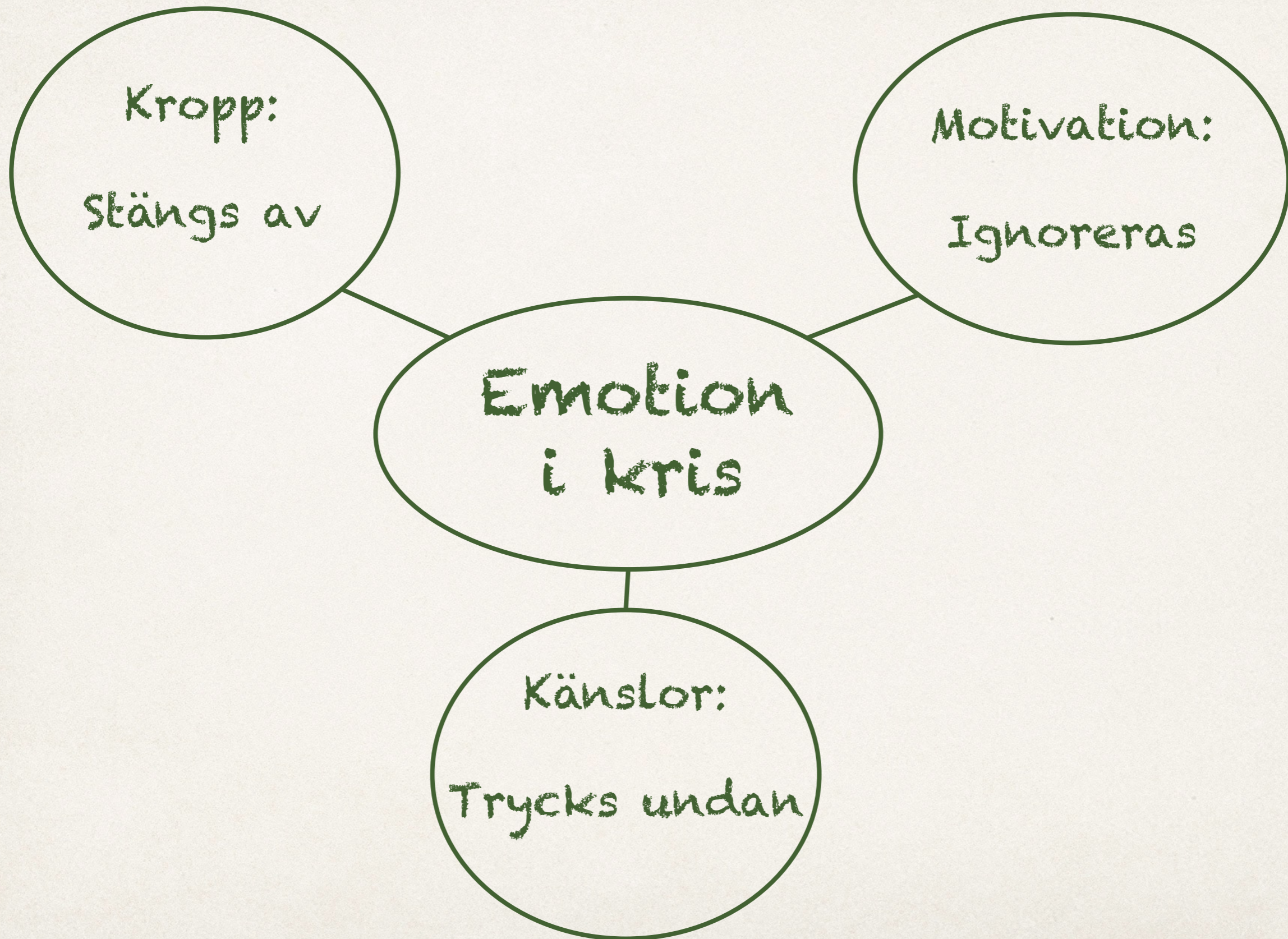
Motivation:  
Övermäktigt



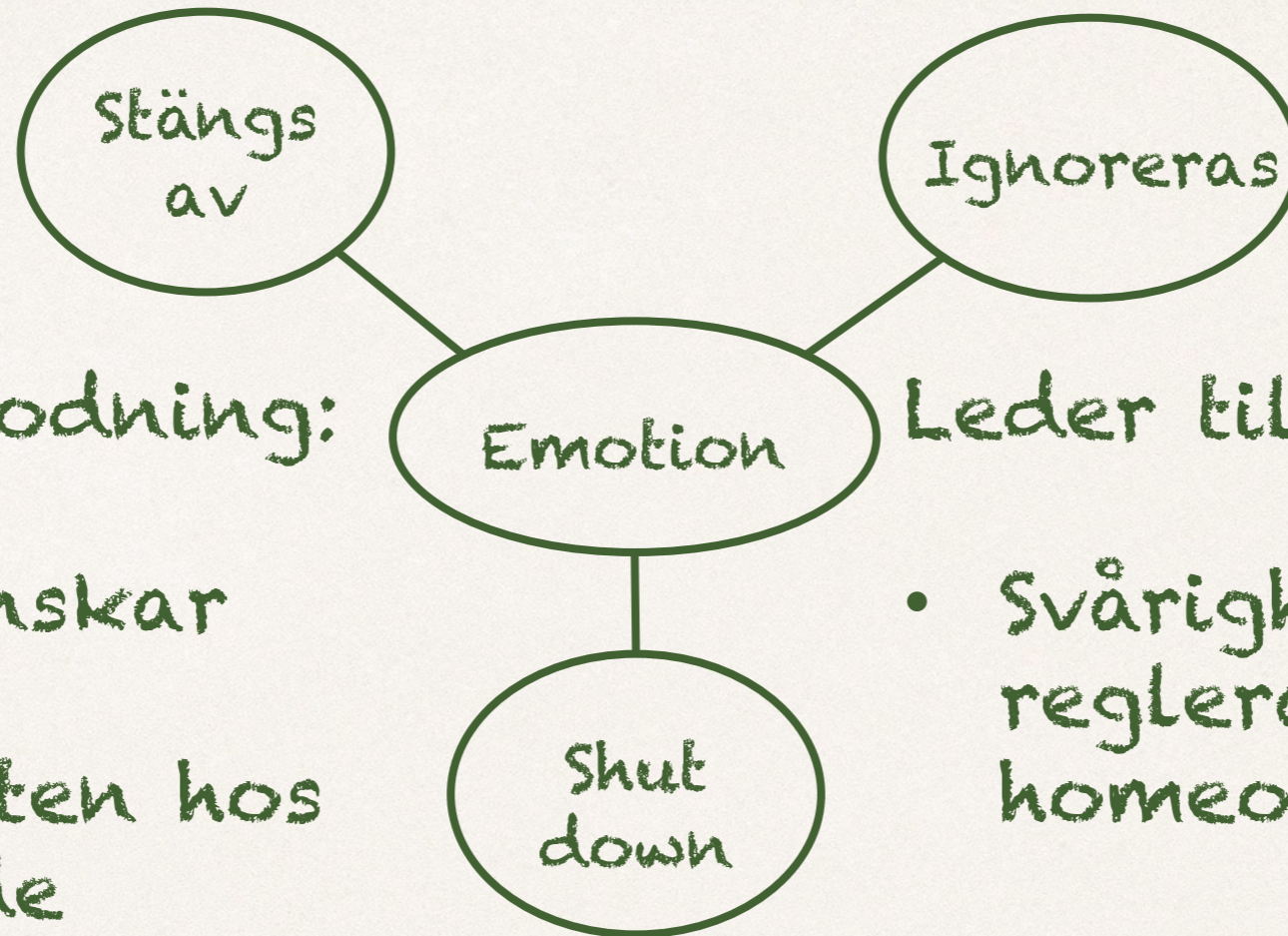
Emotion  
i kris

Känslor:  
Outhärligt





# Undvikande

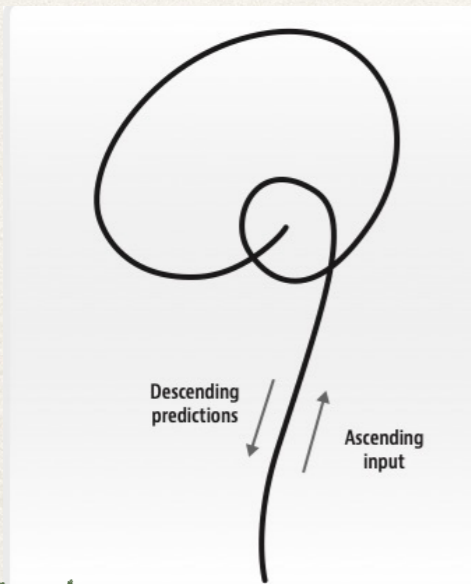


Prediktiv kodning:

Hjärnan minskar vikten och trovärdigheten hos inkommande kroppsliga signaler

Leder till:

- Svårigheter att reglera basal homeostas
- Minskad kontakt med behov
- Minskad känsla av närvaro
- Meningslöshetskänslor

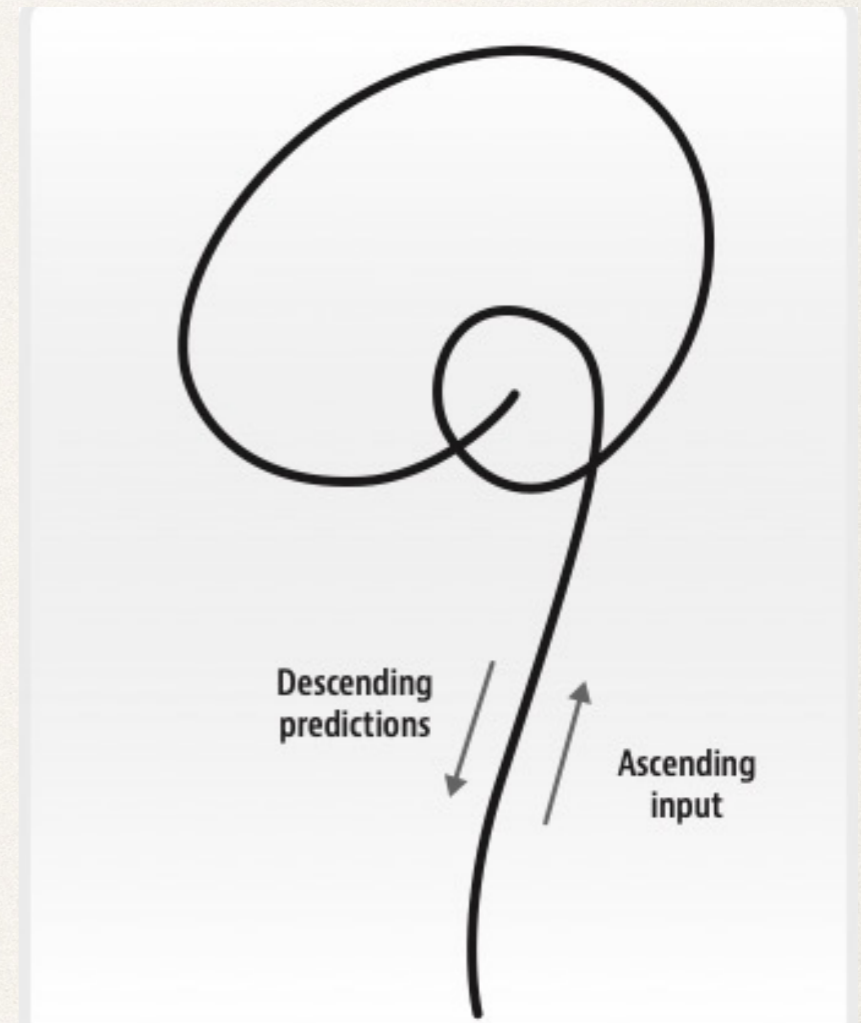


# Mindfulness av kroppen

## Icke-systematisk interoceptiv exponering

Mindfulness av kroppen:  
Uppmärksammar och tillåter  
signaler från kroppen att ge sig  
tillkänna

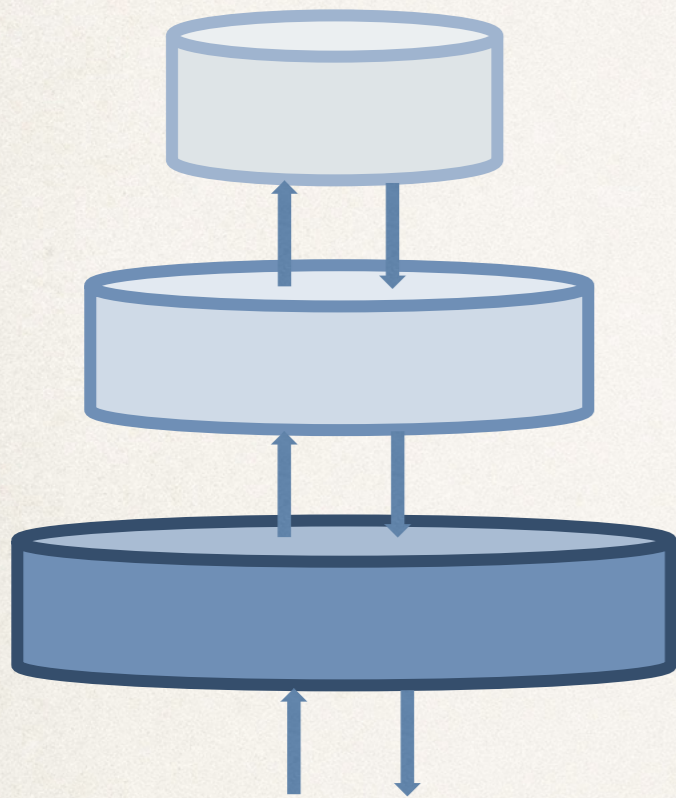
Prediktiv kodning:  
Hjärnan ger kroppsliga signaler  
mer vikt och trovärdighet





# Mindfulness av kroppen

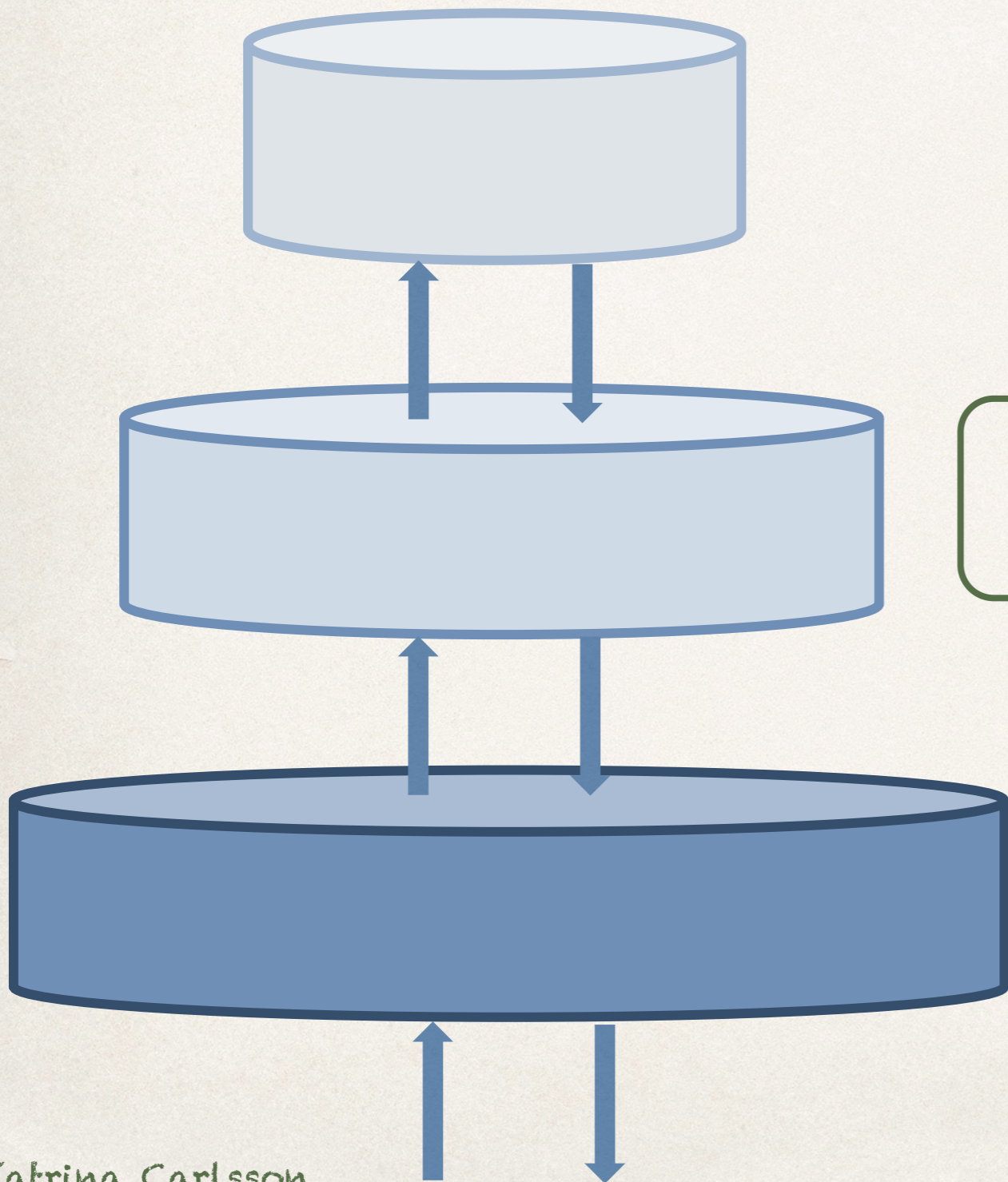
"Learning through knowing"  
Att lära sig utan lärare



Inlärning som etablerar en ny modell  
-> Psykologisk flexibilitet



# Först etablera mindfulness på neutral kroppsdelen



Metamedvetenhet om eventuell bias (Nivå 3)

Metamedvetenhet (Nivå 3)

Medveten upplevelse av nu (Nivå 2)

1.

Plats som  
uppmärksamheten  
kan VILA på

Ett sätt att  
varva ner,  
ladda energi  
lugna sig själv

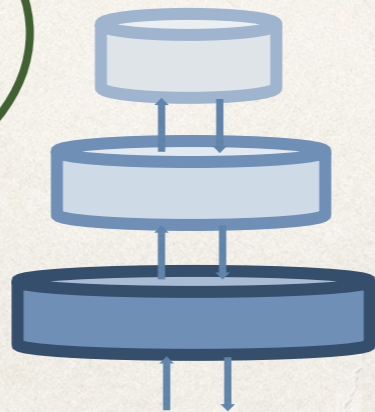
"Focused  
attention"

EFFEKT av  
Mindfulness på  
emotionellt  
neutral kroppsdel

Etablerar och  
odlar lugn och  
balans, jämnmod  
eng. equanimity

Minskar  
undvikande

Lära sig att luta sig  
"ut ur" obehag.



2.



TACK!

Katrina.Carlsson@gmail.com