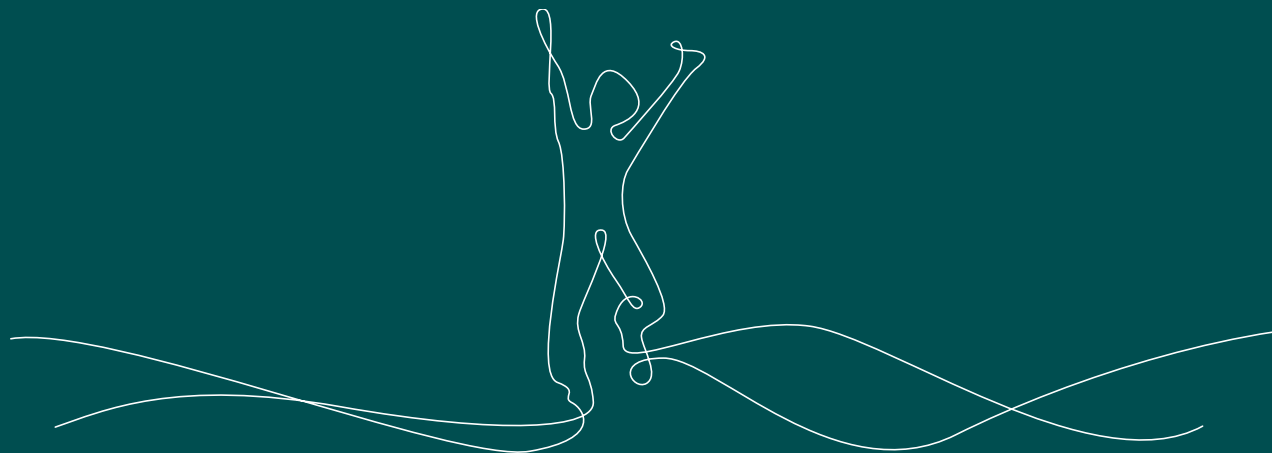


Mindfulness mot craving og emosjonell uro

Hamar juni 2018



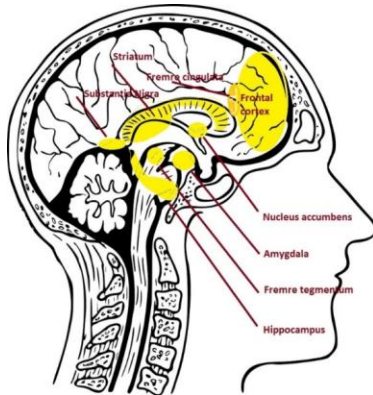
Craving

- "Craving" er betegnelsen på en plutselig og sterk trang til å gjenta eller gjenoppta.....

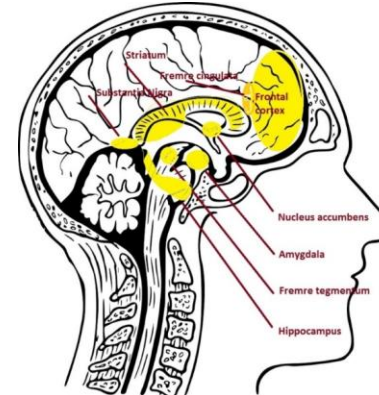
FHI

- Endring av nettverk hjernen med bakgrunn i "dysfunksjonell" læring
 - Ønske om å oppnå det gode
 - Ønske om å unngå det vonde
- I gambling: Et sterkt ønske om å rette opp feil (rette opp tapene)

Rusnettverk i hjernen



Læringsnettverk i hjernen



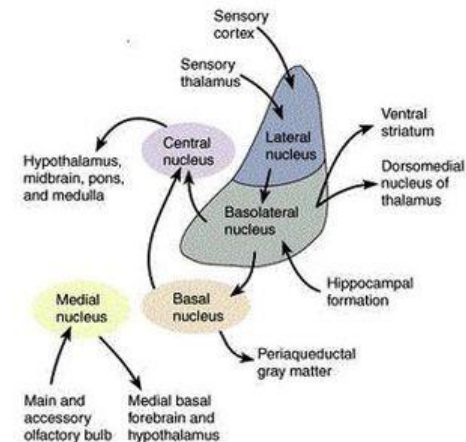
Men likevel ikke HELT likt



Litt mer om amygdala

- Amygdala reagerer på ytre og indre stimuli
- Amygdala er et "lærende" organ
- Normalt er amygdala under frontal cortikal kontroll
- Amygdala REAGERER

► Diagram of the Major Divisions and Connections of the Amygdala



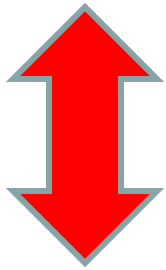
Detaljer

Sammenhenger

- Frontal cortex inneholder:
 - Vårt rasjonelle jeg, herunder rasjonell tolkning av emosjoner
 - Vårt tenkende jeg
 - Mitt narrative jeg
- Ved avhengighet eller uttalt spillproblematikk vil forbindelsene mellom frontal cortex og amygdala være forstyrret:
 - Frontal cortex kobles ikke inn
 - Frontal cortex overstyres av Amygdala
 - Vi har en "attentional bias" i Fremre Cingulata

Normal fungering

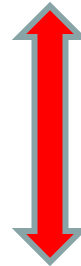
Rasjonelt nivå



Emosjonelt nivå

Avhengighet

Rasjonelt nivå



Emosjonelt nivå

Betydningen av ordet, etymologi

- «Mindfulness» er en engelsk oversettelse av ordet «Sati» på Pali
 - Erindring
 - Oppmerksomhet
 - Bevissthet om
 - Tilstedeværelse
- Ordet «Mindfulness» finner vi første gang på 1500-tallet, før det ble koblet mot «Sati»
- På norsk brukes ofte «oppmerksomt nærvær»

Jon Kabat Zinn

- Arbeidet med «MBSR», mindfulnessbasert stressmestring
 - “Mindfulness means paying attention in a particular way;
 - On purpose,
in the present moment, and
nonjudgmentally.”



Mine definisjoner

- ***Mindfulness*** er en ubetinget og nærværende bevissthet.
- ***Mindfulness meditasjon*** er en ubetinget og nærværende oppmerksomhet.

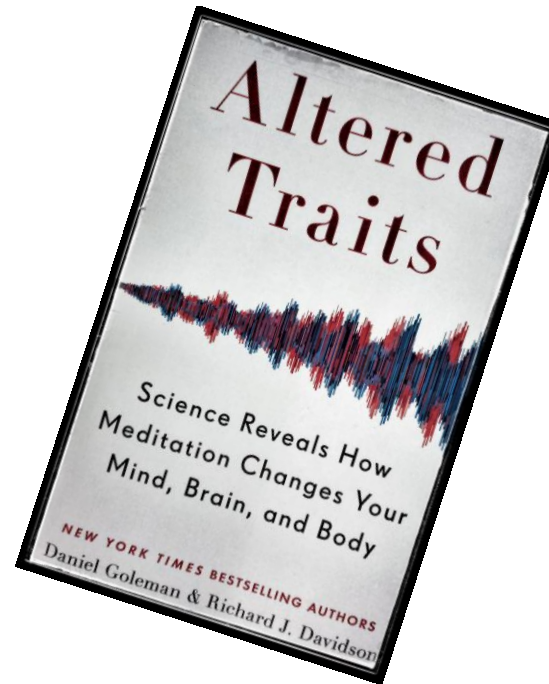
Den siste utvikler den første.

Mindfulness handler om

- En oppmerksomhet på kroppens signaler
- En oppmerksomhet rundt ytre stimuli
- Å se følelser som "bare" følelser, en mental konstruksjon
- Å se tanker som "bare" tanker, en mental prosess
 - En aksepterende undring (Hva er dette? Hva foregår i meg nå?)
 - En bevisst frikobling mellom emosjoner og handlinger
 - Vi kontrollere amygdala, ikke omvendt

Reagere eller Respondere

- Samspillet mellom frontal cortex og amygdala
- Lang tids trening gir en varig forsterkning i forbindelsene
- Kortvarig trening gir en forbigående styrking i forbindelsene



Mindfulness og emosjonsregulering

- **Hva vet vi om mindfulness og emosjonsregulering**
 - Nokså mye, men få virkelig gode studier
- **Hva vet vi om mindfulness og spill**
 - Ikke mye, men en del

Mindfulness virker via, via

Multivariate statistics comparing group differences showed **the gambling-disordered patients exhibited significantly lower levels of mindfulness, emotional regulation, stress coping, and impulse control compared to the non-gambling-disordered group. Overall, gambling severity was negatively associated with higher levels of mindfulness and positively linked to indices of emotional dysregulation, stress proneness, and impulsivity.** Correlations between mindfulness and emotional dysregulation and impulsivity were much stronger than those between mindfulness and the severity of disordered gambling behaviors as measured by the National Opinion Research Center DSM Screen for Gambling Problems (NODS).

Reid, Di Tirro, Fong, 2014

Litteraturoppsummering

Mindfulness and Problem Gambling: A Review of the Literature

Steven M. de Lisle • Nicki A. Dowling • J. Sabura Allen. 2011

Dispositional Mindfulness as a Predictor of the Severity of Gambling Outcomes

Lakey, Campbell, Brown, Goodie, 2007

Den siste studien (egentlig to) først

- Mindfulness viste å redusere alvorligheten av en spillproblematikk
 - Virket ikke gjennom økt selvkontroll, men en bedre vurdering av alvorligheten av negative utkommer
- Mindfulness reduserte en overdreven selvsikkerhet, bedre vurdering v risiko i pillet, og mindre fokusert oppmerksomhet på muligheten for gevinst.

Litteraturoppsummeringen fra 2011

- Operasjonelt innhold i begrepet:
 - Bedre selvregulering
 - Vedvarende oppmerksomhet, hindring av at ting løper løpsk
 - Økt fokus på hva som skjer her og nå
 - Undring, åpenhet og aksept overfor det som skjer
- Det handler om tanker, følelser og kroppslige fenomener
- "Disponibel mindfulness" er den evnen vi til enhver tid har til å møte verden på en mindful måte.

- En studie fra 2011 (de Lisle et al) fant at spillere som søkte behandling hadde betydelig mindre "disponibel mindfulness" enn en normalbefolkning som ikke hadde spillproblemer. Disponibel mindfulness var negativt forbundet med craving, spillfokus, alvorligheten av spillproblemet, penger brukt på spill, og spillfrekvens.
- Case studie fra 2007: Toneatti et al. Mislykket CBT for gambling, pga av en kognitiv dreining mot en rettferdiggjøring av gamblingen. Introduksjon av mindfulness gav en rask reduksjon i selve lysten til å spille. Ingen follow-up.

- Case studie fra 2011, de Lisle et al. Kvinne som gjennomgik behandling, MBCT. Sluttet med gambling under behandlingen, noe som fortsatt var tilfelle 10 uker etter avsluttet behandling. Viktig: Mens angst og depresjon var fremtredende ved behandlingsstart, var både angst og depresjon tilnærmet borte etter behandling.
- Men case-studier er case studier, og er ikke den beste formen for vitenskap.

Når mindfulness virker

- Ingen sikre forklaringer på hvordan dette skjer.
- Hypoteser:
 - Differensial aktivering: Fra "gjøre" til "være", mentalisering
 - Emosjonell selvregulering: Fra automatiske antagelser til metakognisjon
 - Intention, Attention, Attitude: viljestyrt oppmerksomhet, her-og-nå, aksepterende holdning til det som dukker opp.
- Forskjeller, men på et vis aspekter av samme sak.

Det studiene peker på med mindfulness:

- Balansert selvtillit, mindre risikosøken. Bedre vurderingsevne av spillaktiviteten
- Redusert fokus på mulighetene for store gevinster
- Løsrivelse av selvoppfatningen fra det å lykkes i spill
- Mindre psykiske problemer (mindfulness er inverst koblet til slik som deprejon, angst, persolighetsproblematikk, impuls-lidelser).
- Klargjøring av egne verdier (og en endring av atferd i tråd med disse)
- Større emosjonell, kognitiv og atferdsmessig fleksibilitet

- Desentivisering (en form for eksponerings"terapi").
 - Usikkert i hvilken grad mindfulness virker slik, indikativt)
- Non-Attachment, "Let go".
- Emosjonell deregulering av plagsomme emosjoner, større stress toleranse.
 - Absolutt sikkert at mindfulness generelt virker slik.
 - Det er like sikkert at disse emosjonene er en drivkraft bak problematisk gambling
 - At dette er en virkningsmekanisme avledes av de to foregående.
- Redusert energi på å fortrenge tanker omkring gambling
 - Lite studier på gambling spesielt.
- Mindre grubling
 - En liten studie viser denne mekanismen hos spillere.

Mindfulness i behandling

- Flere mindfulnessbaserte behandlingsformer brukes.
- Det er liten tvil om at mindfulness reduserer både problematisk spillatferd, og symptomene som ligger bak denne.
- Utfordringer:
 - Mindfulness er ingen quick-fix. Den må trenes trenes opp
 - For at mindfulness skal bli en integrert del av personen kreves det veldig lang trening (titusener av timer)
 - For en spiller må problemene knyttet til spillingen vurderes som større enn summen av gevinsten ved ikke å spille og den innsatsen som går med på å trene mindfulness.
- **Størst effekt er det der hvor mindfulness oppfattes ikke bare som en måte å unngå uønsket atferd, men som en vei mot et bedre og rikere liv.**