Stockholms universitet

Uppdragsutbildning
Psykologiska institutionen

Kursplan

Emotional Awareness and Expression Therapy vid funktionella somatiska syndrom

Syfte

Kursen syftar till att ge fördjupade kunskaper och färdigheter avseende bedömningen av funktionellt somatiska syndrom (vanligen Fibromyalgi, IBS och Kroniskt Trötthetssyndrom eller ME/CFS) och kroppssyndrom (DSM 5, somatic symptom disorder) och hur behandlingsprinciper från Emotional Awareness and Expression Therapy (EAET) kan tillämpas i dessa patientgrupper.

Bakgrund och beskrivning av EAET

På senare tid har ett ökande antal studier av psykodynamisk korttidsterapi (STPP) på funktionellt somatiska syndrom (FSS) genomförts. Såväl EAET som Intensive Short Term Psychodynamic Treatment (ISTDP) räknas till psykodynamiska korttidsterapier och har det gemensamt att man i behandlingarna håller ett aktivt fokus på hur inre känslomässiga konflikter och undvikande av känslor kan vara relaterade till kroppsliga symptom. I tre metaanalyser och systematiska granskningar, en från 2009, en från 2020 och en av 2021, har STPP för funktionellt somatiska syndrom befunnits vara effektiv visavi både passiva och aktiva kontroller [1–3].
Även om EAET ingår under paraplybegreppet ”Korttidspsykodynamiska psykoterapier” använder man också principer från modern affektiv och smärtneurovetenskap, såsom ”central sensitisering” och ”prediktiv kodning”, liksom teori och tekniker från andra känslofokuserade terapier men också exponeringsbaserade terapier [4,5].
Behandlingsrationalen för EAET är att otrygghet, stressfyllda livshändelser och ohälsosamma sätt att hantera känslor bidrar till kroppsliga symptom genom förändringar i nervsystemets funktion. Genom att uppmuntra till att identifiera, reglera och uttrycka smärtsamma och känslor som undvikits, liksom genom att engagera sig i hälsosamma relationella beteenden, kan nervsystemet förändras och kroppsliga symtom minska [4–7].

Innehåll i kursen

Moment I, Bakgrund och bedömning av funktionellt somatiska syndrom/diagnosen kroppssyndrom

Momentet innefattar bakgrunden till diagnosen kroppssyndrom men också hur diagnosen kan fastställas med hjälp av semistrukterad intervju (Health Preoccupation Diagnostic Interview) och psykodynamisk teori (med vägledning Operationalized Psychydynamic Diagnosis OPD). Kursdeltagarna arbetar under detta moment främst med litteraturstudier och instuderingsfrågor. Momentet examineras skriftligt genom inlämning av hemtentamina i slutet av kursen.

Moment II, Behandling med EAET

Momentet fokuserar på behandlingsprinciperna för EAET, hur behandlingen är uppbyggd och strukturerad. I momentet får också lära sig att arbeta utifrån en svensk framtagen manual [8]. Momentet examineras skriftligt genom inlämning av hemtentamina i slutet av kursen.

Moment III, Tillämpning av kunskaper från moment I och II

I detta moment appliceras behandlingsprinciperna av EAET på ett flertal patientfall. Momentet använder sig av färdighetsträning, till vilken varje deltagare också har i uppgift att presentera en kort vinjett för ett patientfall från sin arbetsvardag. Momentet examineras dels skriftligt genom inlämning av hemtentamina, dels via aktivt deltagande vid färdighetsträning.

Lärandemål

För kursen finns flera olika lärandemål. Dessa avser områdena:
Kunskap och förståelse

- Demonstrerar en fördjupad förståelse för hur man kan bedöma vad som utgör funktionellt somatiska syndrom respektive kroppssyndrom [9–11].
- Kan på avancerad nivå redogöra för centrala begrepp inom EAET som central sensitisering, känslomässig exponering, försvar etc.
- Kan diskutera de styrkor och svagheter som föreligger avseende evidensen för EAET.

Färdigheter och förmåga

- Kan applicera behandlingsprinciper från EAET på ett flertal sinsemellan olika patientfall [8,12].

- Kan genomföra en fullödig psykiatrisk bedömning av vad som utgör funktionellt somatiska syndrom/diagnosen kroppssyndrom.

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Kan värdera samhälleliga och individuella konsekvenser av att ha ett psykologiskt synsätt på funktionellt somatiska syndrom/kroppssyndrom [13,14].
- Kan identifiera och resonera kring etiska frågeställningar relaterade till psykologrollen vid funktionellt somatiska syndrom/kroppssyndrom.

Förkunskaper och relevant verksamhet

Kursen vänder sig till den som i sitt arbete möter patienter med funktionellt somatiska syndrom. Vanligen är detta i primärvården och specialiserade smärtkliniker även om patientgruppen förekommer i såväl socialpsykiatrin som psykiatrin. Såväl psykologer med grundläggande utbildning inom PDT och KBT kan delta. Vi välkomnar även annan legitimerad vårdpersonal som leg fysioterapeuter, leg psykoterapeuter, leg sjuksköterskor samt leg läkare att delta i kursen.

Evidensbaserad psykologisk praktik

Sammantaget bedöms kursen tillföra både fördjupade teoretiska och praktiska kunskaper i enlighet med evidensbaserad psykologisk praktik. I synnerhet så syftar kursen till att stärka psykologens expertis och öka förmågan och färdigheten att dels bedöma, dels behandla funktionellt somatiska syndrom med EAET. Kursen bidrar också till att sprida kunskap om psykologisk behandlingsmetod med god evidens, i det att sex stycken randomiserade studier har genomförts på EAET med gott resultat (se referenser nedan). I kursen ingår det dock att problematisera evidensen för EAET och ta fast på både svagheter och styrkor med de studier som ligger till grund för metoden. I kursen så värnas också klientfaktorer i den meningen att tid ägnas åt att psykologen får lära sig identifiera för vilken klient som EAET passar, inte bara utifrån klientens preferenser, utan också utifrån kända vetenskapliga faktorer relaterad till en framgångsrik genomgången EAET-behandling.

Examination

Utbildningen examineras av Daniel Maroti, leg. psykolog, med dr., specialist i klinisk psykologi och forskare vid Stockholms universitet. Examinationen består av aktiv närvaro, samt skriftlig examination på kurslitteraturen genom en hemtentamen där kursens lärandemål examineras.

För psykologer som deltar i kursen inom specialistordningen krävs utöver ovan nämnda krav en godkänd examination där deltagaren lägger upp en EAET inriktad behandlingsplan utifrån en klinisk vinjett av en patient med ett funktionellt somatiskt syndrom.

Kursledare och lärare

Kursledare är Daniel Maroti, leg psykolog, med dr., specialist i klinisk psykologi och forskare vid Stockholms universitet.

Obligatorisk kurslitteratur

Maroti, D. Smärtans budskap - Om känslofokuserad terapi vid funktionella somatiska syndrom. Stockholm: Borell förlag. Stockholm: Borell förlag; 2022.
Widlund, R-M., Ek, J., Maroti, D., & Johansson, R. Fri från smärta - Känslofokuserad terapi vid kroppsliga besvär. Stockholm: Borell förlag. 2022

Kurslitteratur – övriga rekommendationer

[1] Abbass A, Town J, Holmes H, Luyten P, Cooper A, Russell L, et al. Short-Term Psychodynamic Psychotherapy for Functional Somatic Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Psychother Psychosom 2020:1–8. https://doi.org/10.1159/000507738.
[2] Abbass A, Kisely S, Kroenke K. Short-Term Psychodynamic Psychotherapy for Somatic Disorders. Psychother Psychosom 2009;78:265–74. https://doi.org/10.1159/000228247.
[3] Abbass A, Lumley MA, Town J, Holmes H, Luyten P, Cooper A, et al. Short-term psychodynamic psychotherapy for functional somatic disorders: A systematic review and meta-analysis of within-treatment effects. Journal of Psychosomatic Research 2021:110473. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110473.
[4] Lumley MA, Cohen JL, Borszcz GS, Cano A, Radcliffe AM, Porter LS, et al. Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. J Clin Psychol 2011;67:942–68. https://doi.org/10.1002/jclp.20816.
[5] Lumley MA, Schubiner H. Emotional Awareness and Expression Therapy for Chronic Pain: Rationale, Principles and Techniques, Evidence, and Critical Review. Curr Rheumatol Rep 2019;21:30. https://doi.org/10.1007/s11926-019-0829-6.
[6] Maroti D, Ek J, Widlund R-M, Schubiner H, Lumley MA, Lilliengren P, et al. Internet-Administered Emotional Awareness and Expression Therapy for Somatic Symptom Disorder With Centralized Symptoms: A Preliminary Efficacy Trial. Front Psychiatry 2021;12:620359. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.620359.
[7] Maroti, D. Smärtans budskap - Om känslofokuserad terapi vid funktionella somatiska syndrom. Stockholm: Borell förlag. Stockholm: Borell förlag; 2022.
[8] Widlund, R-M., Ek, J., Maroti, D., & Johansson, R. Fri från smärta - Känslofokuserad terapi vid kroppsliga besvär. Stockholm: Borell förlag. 2022
[9] Rief W, Martin A. How to Use the New DSM-5 Somatic Symptom Disorder Diagnosis in Research and Practice: A Critical Evaluation and a Proposal for Modifications. Annu Rev Clin Psychol 2014;10:339–67. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153745.

[10] Nemiah JC. Breuer, Josef and Freud, Sigmund (1895/1995), Studies on Hysteria. In James Strachey (Ed.) The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. London: Hogarth Press, Vol.2, xxxii, pp. 1–335. Null 1996;38:234–7. https://doi.org/10.1080/00029157.1996.10403343.
[11] Sarno, D. Healing Back Pain: The Mind-Body Connection. New York: Grand Central Life & Style; 1991.
[12] Abbass, A. & Schubiner, H. Hidden From View: A clinician's guide to psychophysiologic disorders. LLC: Psychophysiologic Press; 2018.
[13] Sharpe M, Greco M. Chronic fatigue syndrome and an illness-focused approach to care: controversy, morality and paradox. Med Humanities 2019;45:183–7. https://doi.org/10.1136/medhum-2018-011598.
[14] Lubet S, Tuller D. The concept of 'illness without disease' impedes understanding of chronic fatigue syndrome: a response to Sharpe and Greco. Med Humanities 2021;47:e1–e1. https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011807.
[15] Yarns BC, Lumley MA, Cassidy JT, Steers WN, Osato S, Schubiner H, et al. Emotional Awareness and Expression Therapy Achieves Greater Pain Reduction than Cognitive Behavioral Therapy in Older Adults with Chronic Musculoskeletal Pain: A Preliminary Randomized Comparison Trial. Pain Medicine 2020;21:2811–22. https://doi.org/10.1093/pm/pnaa145.
[16] Lumley MA, Schubiner H, Lockhart NA, Kidwell KM, Harte SE, Clauw DJ, et al. Emotional awareness and expression therapy, cognitive behavioral therapy, and education for fibromyalgia: a cluster-randomized controlled trial. Pain 2017;158:2354–63. https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001036.
[17] Carty JN, Ziadni MS, Holmes HJ, Tomakowsky J, Peters K, Schubiner H, et al. The Effects of a Life Stress Emotional Awareness and Expression Interview for Women with Chronic Urogenital Pain: A Randomized Controlled Trial. Pain Medicine 2019;20:1321–9. https://doi.org/10.1093/pm/pny182.
[18] Ziadni MS, Carty JN, Doherty HK, Porcerelli JH, Rapport LJ, Schubiner H, et al. A life-stress, emotional awareness, and expression interview for primary care patients with medically unexplained symptoms: A randomized controlled trial. Health Psychology 2018;37:282–90. https://doi.org/10.1037/hea0000566.
[19] Maroti D, Lumley MA, Schubiner H, Lilliengren P, Bileviciute-Ljungar I, Ljótsson B, Johansson R. Internet-based emotional awareness and expression therapy for somatic symptom disorder: A randomized controlled trial. J Psychosom Res. 2022 Dec;163:111068. doi: 10.1016/j.jpsychores.2022.111068. Epub 2022 Oct 22. PMID: 36327532.
[20] Yarns BC, Jackson NJ, Alas A, Melrose RJ, Lumley MA, Sultzer DL. Emotional Awareness and Expression Therapy vs Cognitive Behavioral Therapy for Chronic Pain in Older Veterans: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2024 Jun 3;7(6):e2415842. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.15842. PMID: 38869899; PMCID: PMC11177167.