



**Karolinska  
Institutet**

# **Känsloreglering – strategier för att minska affektiv instabilitet**

**Hanna Sahlin**

Med dr, studierektor

Leg psykolog, Leg psykoterapeut, Specialist i klinisk  
psykologi

Kompetenscentrum för Psykoterapi, KCP

Institutionen för klinisk neurovetenskap, KI & SLSO

# Vad är känsloreglering?

- Identifiera känslor som behöver regleras
- Välja en känsloregleringsstrategi
  - Minska (eller öka) fysiologiska reaktioner kopplade till känslan
  - Fokusera om uppmärksamheten
- Implementera denna
- Utvärdera utfallet – justera, fortsätta eller byta strategi



# Mål för känsloreglering

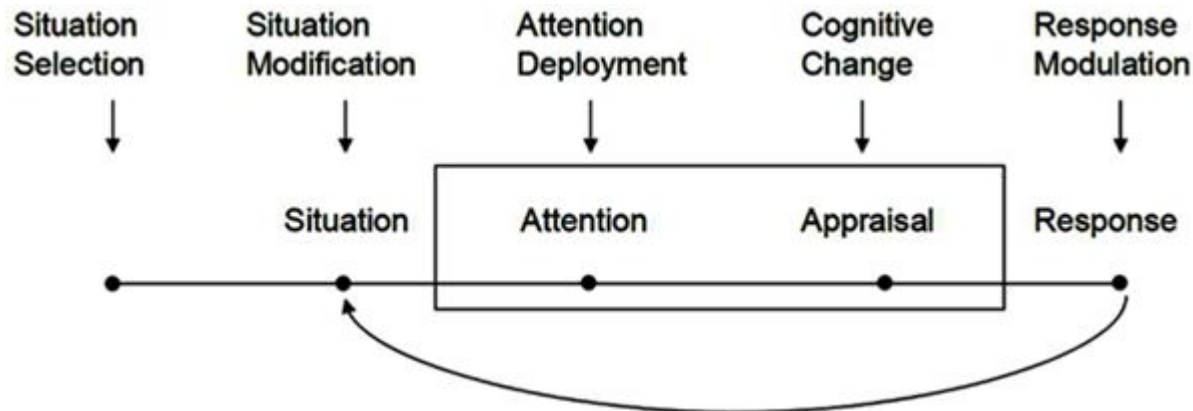
- Styra sitt beteende utifrån uppsatta mål och vad situationen kräver, ej utifrån stundens känsla
- Uppleva en känsla utan att trappa upp den eller vara tvungen att döva den

# Effektiv känsloreglering i vardagen

- Något händer → känslomässig reaktion
- Lagg märke till och tillåt den primära känslan
- Nyfikenhet och självvalidering
- Sök validering och stöd/tröst från andra
- Problemlös om så behövs
- Känslans intensitet minskar
  
- Livet fortsätter
- Något händer → känslomässig reaktion
- .....

# Känsloreglering vid olika faser av en känsla

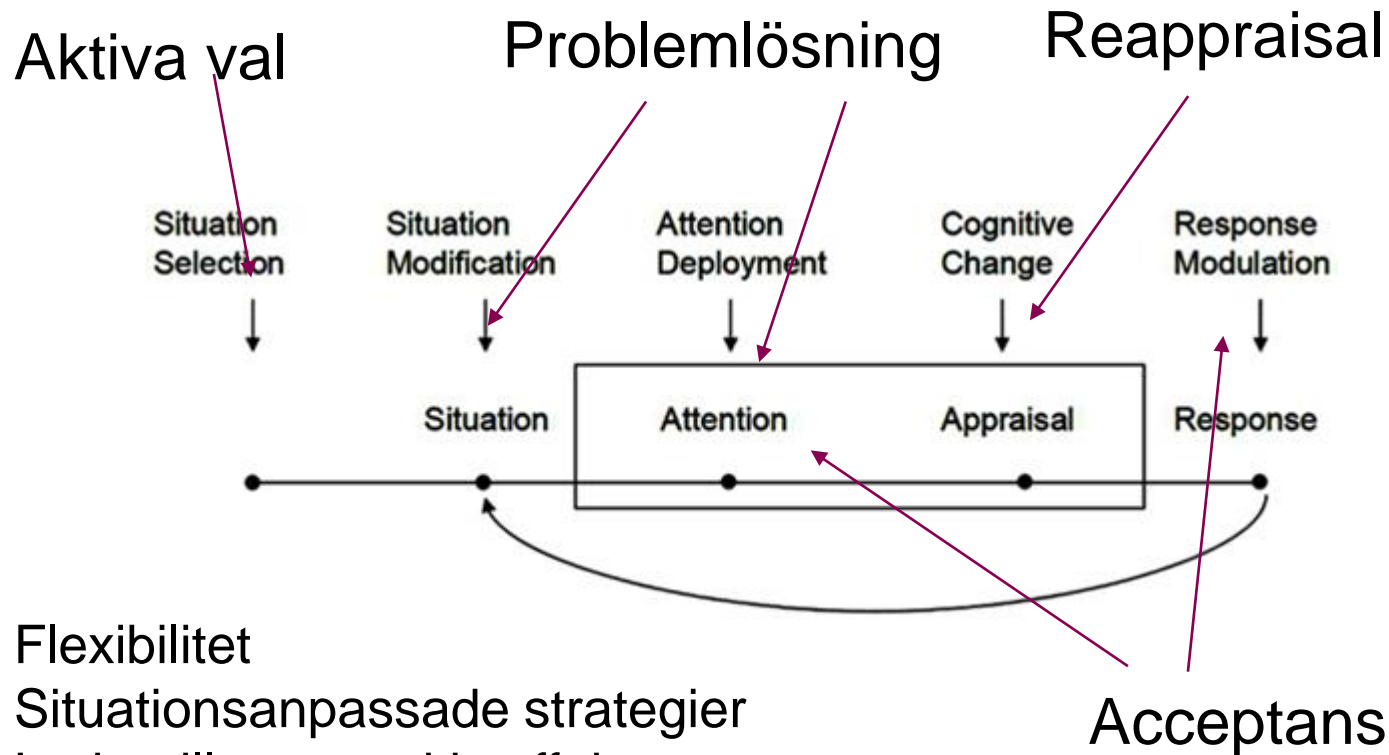
## Process model of emotion regulation (Gross, 1998)



Emotion regulation is defined as the process by which people influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions.

(Gross, 2002)

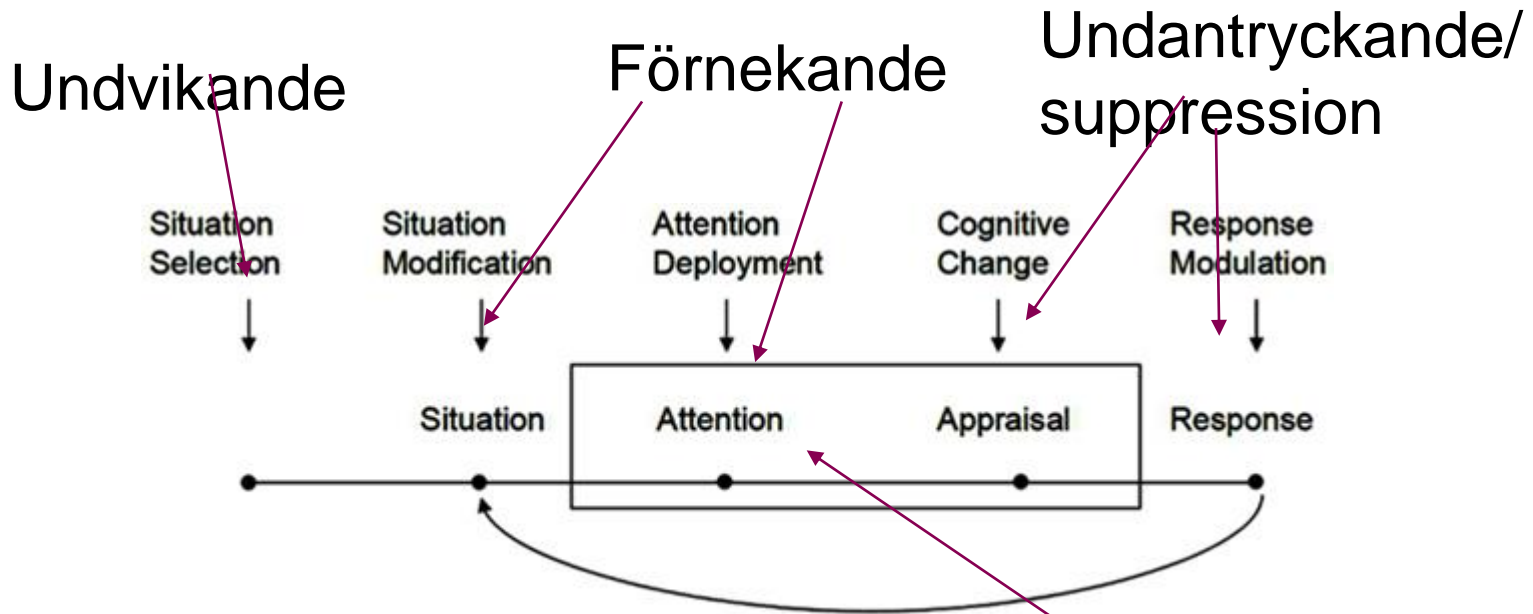
# Adaptiv känsloreglering



Flexibilitet

Situationsanpassade strategier  
Leder till mer positiv affekt,  
bättre relationer, mindre negativ  
affekt (ångest, depression)

# Maladaptiv känsloreglering



Inflexibilitet & vanemässigt användande:  
Leder till negativ affekt,  
irritabilitet, ångest depression,  
relationskonflikter

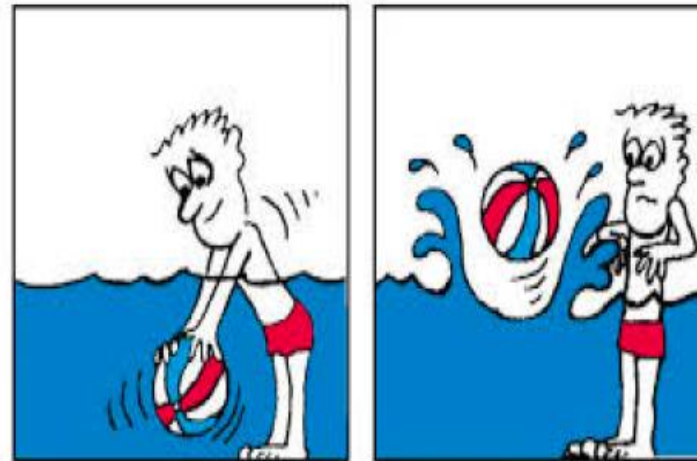
# Om vi missar att reglera känslor?

- Misslyckade försök till känsloreglering
  - Att inte använda sig av känsloregleringsstrategier när man skulle behöva det
  - Missar att känna igen och sätta namn på känslor
  - Agerar på sekundära känslor
  - Använda strategier som inte passar för situationen
- Odifferentierade känslomässiga upplevelser som inte ger information om hur man kan agera för att nå sina mål i en situation.
  - Ångest, nedstämdhet, oro, tomhetskänslor, konflikter, isolering
  - Självskada, missbruk, våld



# Följder av känslomässig dysreglering

- Svårt att känna igen och sätta namn på känslor
- Svårt att visa och beskriva känslor för andra
- Svårt att uttrycka och tolerera känsloreaktioner
- Svårt att hämma impulsiva beteenden
- Överdrivet användande av un



# Känslomässig dysreglering och psykiatriska syndrom

- Transdiagnostiskt fenomen?
  - Ångestsyndrom
  - Depression
  - Bipolär sjukdom
  - Substans(miss)bruk
  - ADHD
  - Borderline personlighetssyndrom

# Psykiatriska problembeteenden som fyller en känsloreglerande funktion



# Samsjuklighet och känslomässig dysreglering hos ASD

- **Hög samsjuklighet med ångest och depression**
  - 14-84% ångest/ 17-70% depression
- **Beteendeproblem**
  - Minska yttre krav
  - Minska obehagliga inre sensationer och känslor
  - Signalera till omgivningen
  - Självtstimulering

# Problembeteenden hos individer med ASD som kanske fyller en känsloreglerande funktion



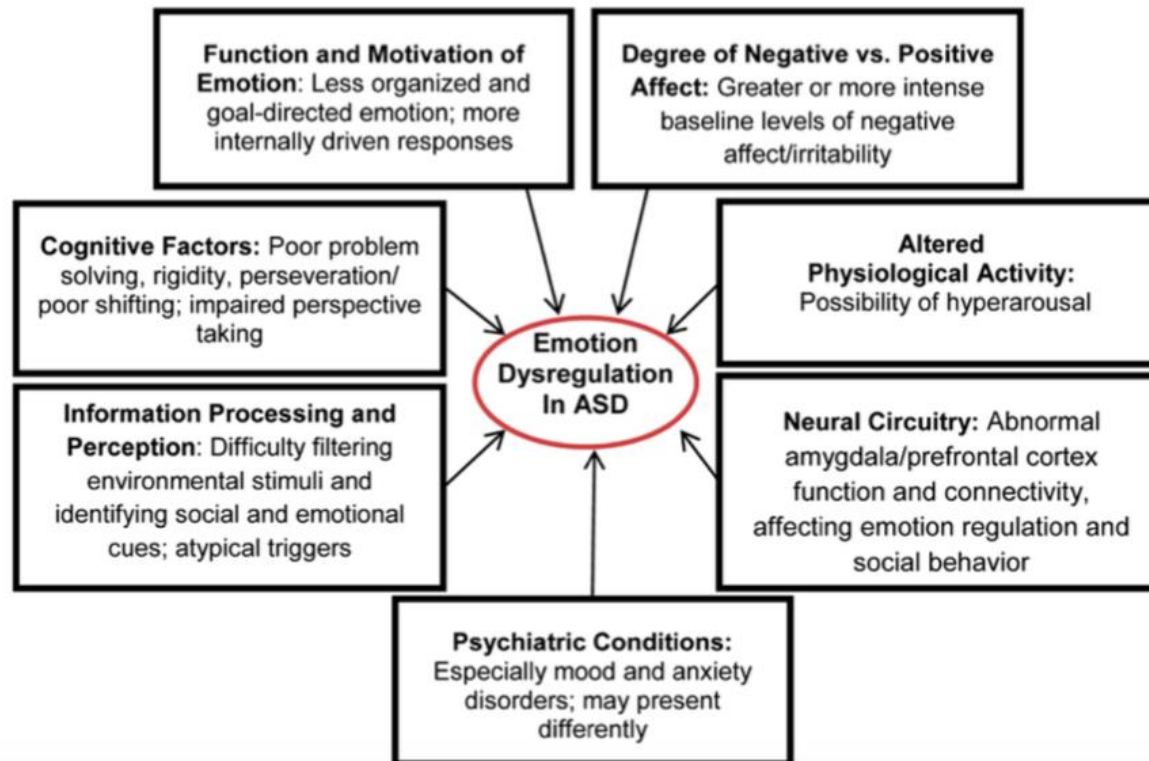


# Svårigheter med känsloreglering hos ASD

- Svårigheter avseende förmåga att hantera känslor vanligt hos ASD
  - Mer negativ affekt – mindre positiv affekt
  - Större problem med känsloreglering – exekutiv funktion?
  - Använder fler maladaptiva strategier (eller är det balansen?)
  - Använder adaptiva strategier mindre ofta & mindre skickligt
  - Låg självmedvetenhet avseende känslor hos ASD
    - Sensorisk känslighet
    - Alexitymi
- Få behandlingar som riktar sig mot känslor för personer med ASD trots möjlighet att påverka mående.

# Känslomässig dysreglering hos ASD

**FIGURE 2** Factors that may contribute to emotion dysregulation in autism spectrum disorder (ASD).



Mazefsky et al. Journal of the American academy of  
child and adolescent psychiatry, 7; 2013

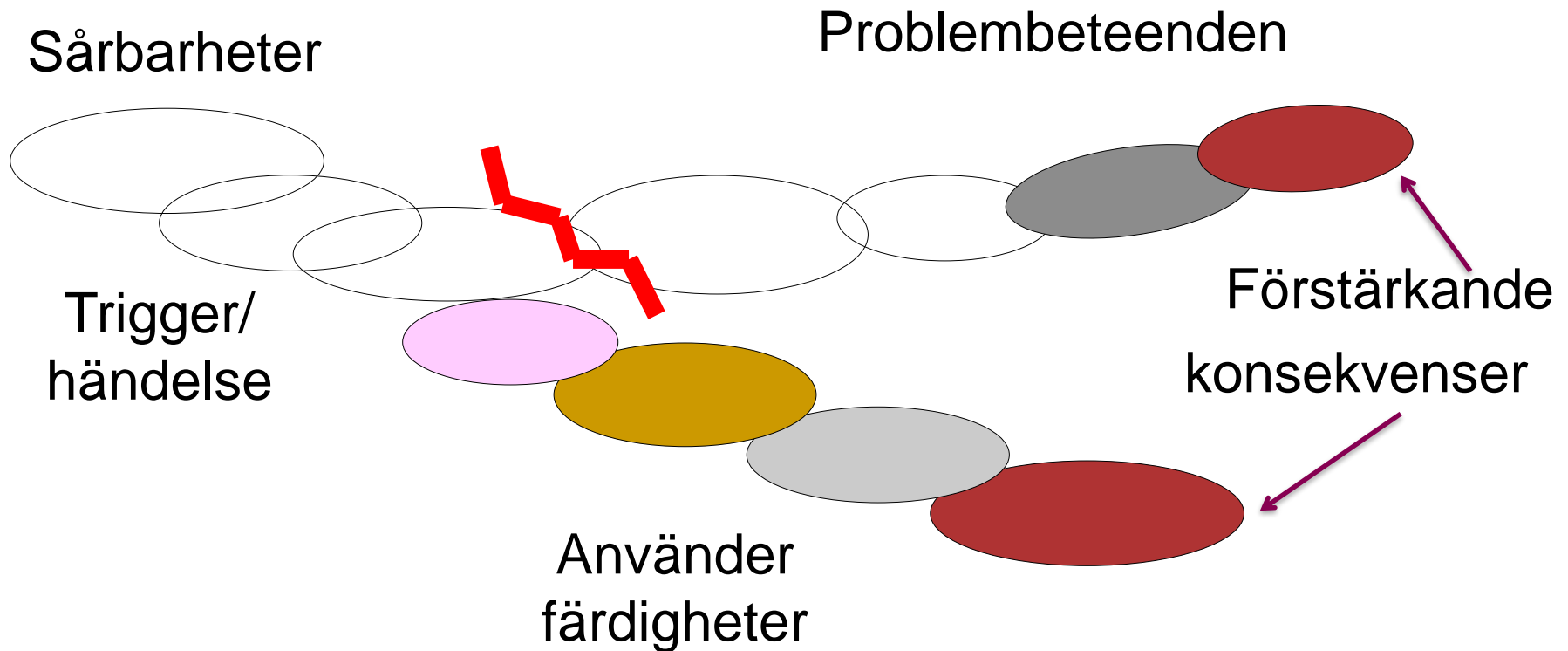
# Behandling med fokus på känsloreglering

- Dialektisk beteendeterapi (Linehan, 1993)
- Emotion regulation group therapy, ERGT (Gratz, 2006)
- Emotion-focused therapy, EFT (Greenberg & Safran, 1987)
- Emotion regulation therapy, ERT (Mennin & Fresco, 2007)
- Stepping stones (Oxman & Gardner)
- Affect regulation training (Berking)
- Unified protocol (Barlow et al. 2011)
- Mfl mfl

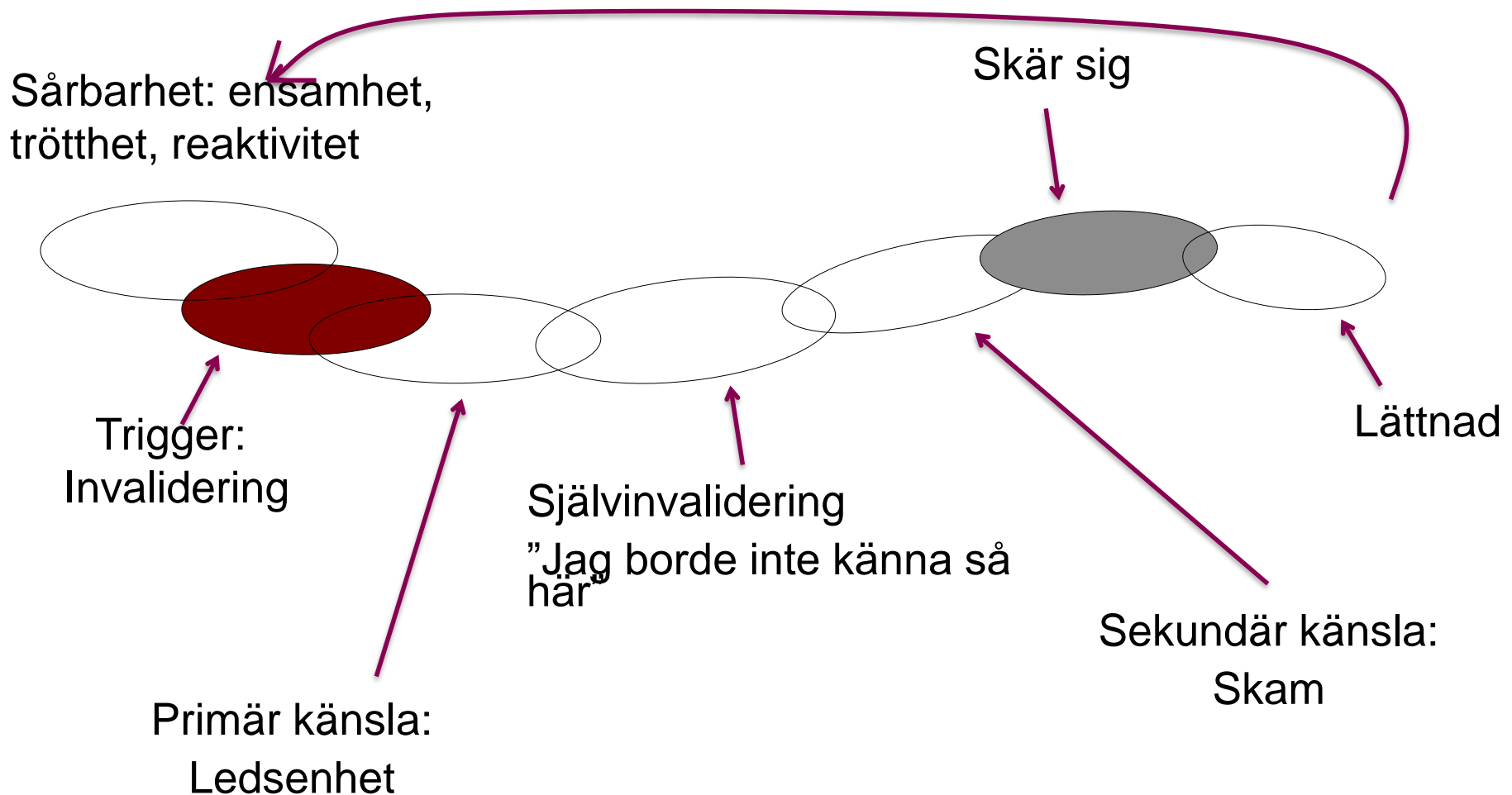




# Kedjeanalys – förändra beteenden och bryta gamla mönster



# Kedjeanalys – med fokus på känslor



# Kedjeanalysen

- Noggrann genomgång med fokus på att identifiera och sortera fysiologiska reaktioner, känslor, tankar och overta beteenden
- Extra fokus på känslor & känsloreglering
  - Sortera primära känslor från sekundära
  - Strategier riktade direkt mot känslan. Syfte att öka eller minska känslans intensitet.

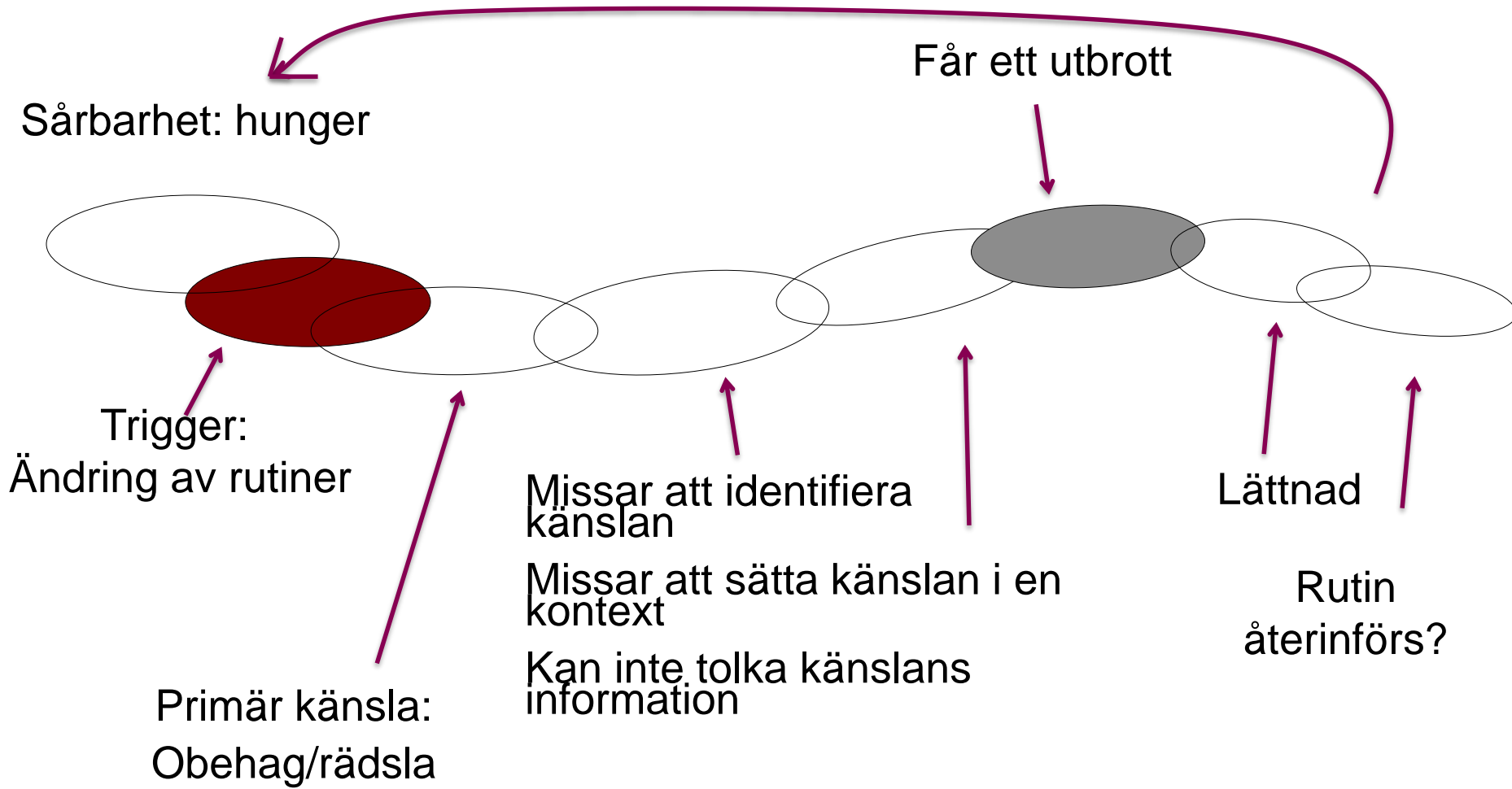
# Kedjeanalys – behandla känslor och ändra beteenden

Problembeteende

Sårbarheter

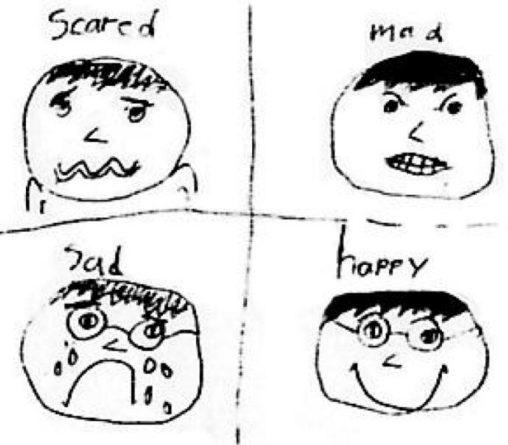


# Kedjeanalys – med fokus på känslor



# Identifiera/namnge vanliga känslor

Rating	Looks/Sounds Like	Feels Like	I Can Try To
<b>5</b>	Swearing Breaking stuff Clenched Teeth Wide eyes	I have to break something I want to explode	Ask someone to help me leave and take walk with me to calm down enough to talk
<b>4</b>	Swearing under breath Twisting things	I am mad	Leave the room with permission and go to a safe place to calm down
<b>3</b>	No talking Pacing Breathing a little heavy	I am upset	Go get a drink and come back to the room
<b>2</b>	Scowling face Keeping to self Still interacting when asked to	I am irritated	Use deep breathing
<b>1</b>	Nothing different	I am a little calm	



Circle the highest and lowest for today:



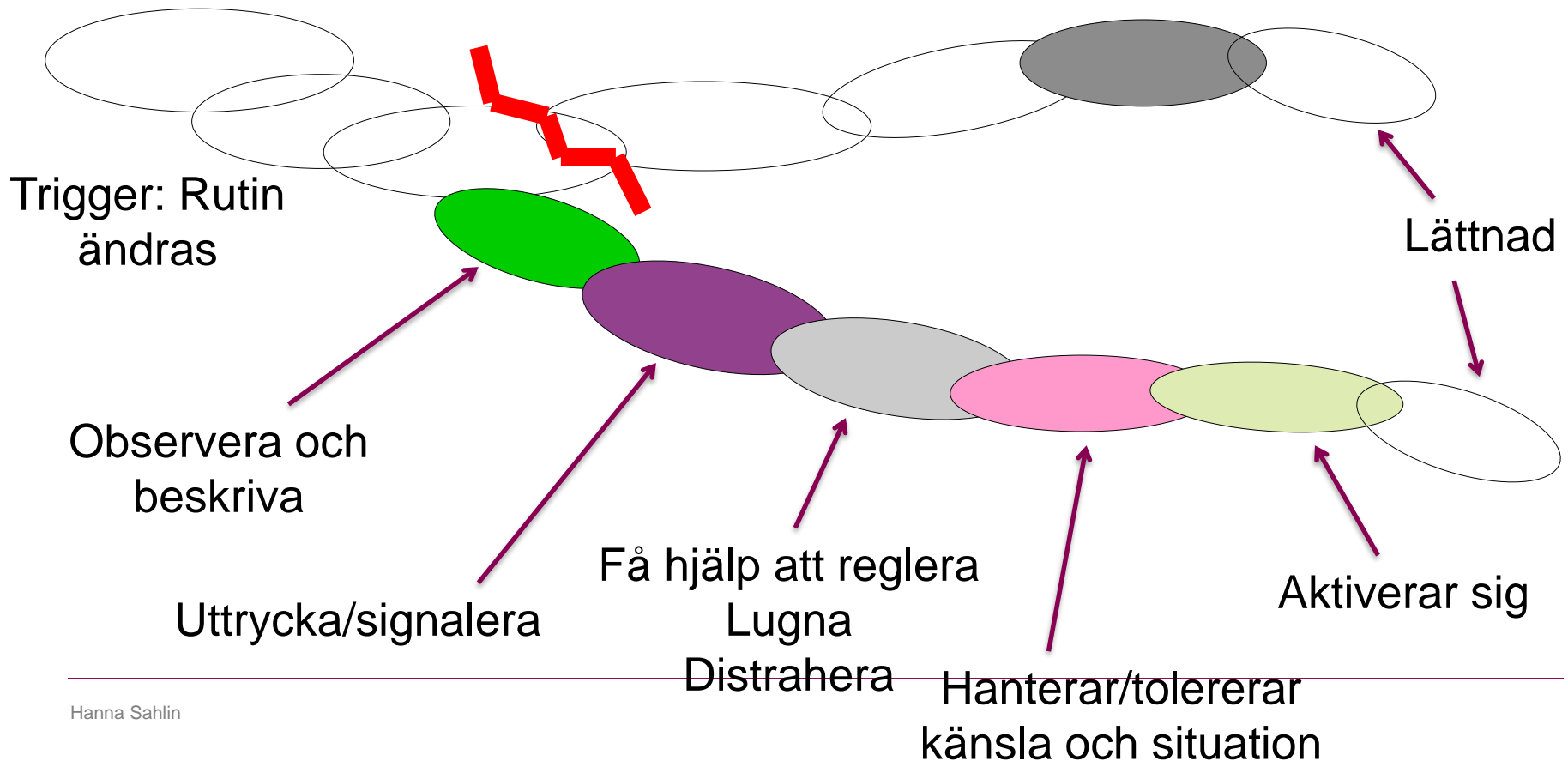
ANGER SCALE



# Kedjeanalys – behandla känslor och ändra beteenden

Problembeteende

Sårbarheter



# Prova själv!







**Karolinska  
Institutet**

**Tack för uppmärksamheten!**

**Hanna.Sahlin@ki.se**