DKT- Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on psykologian professori Marsha Linehanin kehittämä psykoterapeuttinen hoito-ohjelma, joka on alun perin kehitetty itsetuhoisesti käyttäytyvien ja tunne-elämältään epävakaiden ihmisten hoitamiseen. Linehanin mukaan vaikeista tunnesäätelyn häiriöstä kärsiviä henkilöitä hoidettaessa on olennaista työskennellä dialektisesti eli opetella hyväksymään tilanne sellaisena kuin se on sekä työskennellä aktiivisesti tilanteen muuttamiseksi. DKT pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja siihen sisältyy vaikutteita zenbudhalaisesta ja dialektisesta filosofiasta.

Hoidon tavoite

DKT:ssa opetellaan tietoisen läsnäolon, ahdingonsietämisen, tunteiden säätelyn ja toimivan vuorovaikutuksen taitoja, joiden avulla voidaan estää voimakkaiden tunteiden ohjaamaa käyttäytymistä. Henkilöitä opetetaan luottamaan omiin tunteisiin ja validoimaan niitä. Voimakkaiden tunteiden aiheuttamaa haavoittuvuutta pyritään vähentämään huolehtimalla siitä, että henkilö syö ja nukkuu kunnolla, liikkuu riittävästi, hoitaa mahdollisia sairauksiaan sekä välttää päihteiden käyttöä. Tavoitteena on auttaa tunteidensäätelynvaikeuksista kärsiviä henkilöitä oppimaan sellaisia elämäntaitoja ja käyttäytymismalleja, jotka lisäävät elämänlaatua ja taitoja selviytyä haastavissa arkielämän tilanteissa. Kokonaistavoitteena on auttaa ihmistä rakentamaan itselleen elämisen arvoinen elämä. Taitoja opetellaan ohjatusti sekä viikoittain annettujen välitehtävien avulla. DKT-taitoryhmässä osallistujat saavat vertaistukea ja palautetta oppimisestaan sekä oppivat toistensa tavoista hyödyntää taitoja.

Kohderyhmä

DKT on tutkimuksissa osoitettu toimivaksi hoitomuodoksi henkilöillä, joiden ongelmat liittyvät tunteiden säätelyn vaikeuteen. DKT:n avulla voidaan vähentää tehokkaasti itsetuhoista käyttäytymistä, itsetuhoisia ajatuksia, pitkittynyttä masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, vihan kokemista ja toivottomuutta. Hoidossa tapahtuvan muutoksen keskeisinä vaikuttavina tekijöinä on virheellisen tunnesäätelyn vähentäminen ja behavioraalisten taitojen lisääminen. Tutkimusten mukaan DKT:sta on hyötyä itsetuhoisen käyttäytymisen ja itsemurhayrityksien vähentämisessä, posttraumaattisen stressin, epäsosiaalisen käyttäytymisen, riippuvuusongelmien, syömishäiriöiden hoidossa.

DKT soveltuu

- Henkilöille, jotka kärsivät tunteidensäätelyn vaikeuksista, esimerkiksi kokevat itsensä keinottomaksi tunnemyrskyjen pyörteissä, pelkäävät tai välttelevät tunteitaan ja ovat taipuvaisia itsetuhoiseen tai itseä vahingoittavaan käyttäytymiseen kuten viiltelyyn, käyttämään päihteitä, yliannostelemaan lääkkeitä, riippuvuusongelmiin, ahmimaan, oksentamaan, välttämään erilaisia tilanteita yrittäessään epätoivoisena päästä eroon tuskallisen voimakkaasta tunnetilasta.
- Henkilöille, joilla on taipumus toimia tunnetiloissa hetken mielijohteesta ja harkitsematta seurauksia. Mielialat ja tunnetilat vaihtelevat voimakkaasti, ovat ennustamattomia, alttiutta hallitsemattomiin tunteenpurkauksiin, josta seuraa ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa
- Motivaatio ja halu sitoutua muutokseen
- Kykyä itsenäisiin tehtäviin ja harjoituksiin