

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT), mitä se on?

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on yhdysvaltalaisen psykologin Marsha Linehanin kehittämä hoitomalli, mikä on suunnattu erityisesti tunne-elämän säätelyhäiriöistä ja itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsivien hoitoon. DKT:ssa yhdistyy hyväksymiseen ja muutokseen tähtäävät keinot.

DKT:ssa opetellaan sekä hyväksyvää suhtautumista itseen ja maailmaan ja toisaalta taitoja selvittää elämän haasteista. DKT:ssa pyritään joko – tai –ajattelutavasta sekä – että –ajattelutapaan. DKT:n keskeisiä tavoitteita on elämisen arvoisen elämän luominen yksilön omien, henkilökohtaisten elämäntavoitteiden pohjalta.

DKT hoito-ohjelma

Hoito-ohjelmaan kuuluu viisi osa-aluetta:

1. psykososiaalisten taitojen opettaminen (tyypillisesti ryhmässä)
2. taitojen käytön valmentaminen potilaan arjessa (käynneillä ja puhelimitse)
3. yksilöterapia
4. konsultaatiotiimi
5. perheinterventiot

Yksilöterapiassa työskennellään hyväksymisen ja muutoksen välillä. Terapiaistunto on hyvin jäsennely. Alkuun yksilöterapian päätavoitteena on elämäntilanteen vakauttaminen, käyttäytymisen hallinta ja yhteistyösuhteen lujittaminen. Yksilöterapia on pääsääntöisesti kertaviikkoista. Taitovalmennus tapahtuu myös kertaviikkoisesti ja on ryhmämuotoista. Taitovalmennusryhmän osa-alueet ovat:

- Tietoisuustaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Tunteiden säätelyn taidot
- Ahdingsietämisen taidot

Terapian alkuvaihe on pitkälti työskentelyä, jossa potilas ja terapeutti tutkivat yhdessä keskustellen itsetuhokäyttäytymiseen ym. hankaliin tilanteisiin johtaneiden tapahtumien ketjuja ja harjoittelevat uudenlaisia taitoja, joiden avulla asiakas voi kestää ahdistusta ja tuskaa. DKT pyrkii löytämään keinoja ongelmallisten tunnetilojen ja oman elämän hallintaan.

Terapiaan kuuluu myös yhteydenpito terapeuttiin puhelimitse kriisitilanteissa. Puhelintuen tarkoitus on vahvistaa terapiasuhdetta, opettaa pyytämään apua oikea-aikaisesti ja auttaa taitojen käyttämisen yleistymistä normaalissa elämässä ja kriisitilanteissa.

Hoitosopimus tehdään vuodeksi. Neljän peräkkäisen poissaolon jälkeen; joko yksilö- tai ryhmäkäynneiltä, hoito-ohjelmasta putoaa pois. Hoitavat henkilöt muodostavat konsultaatiotiimin, jossa DKT hoitomalliin kuuluvia asioita käsitellään.