

## **INSTRUKTION TIL OPMÆRKSOMHEDSTRÆNING (ATT – Attention Training Technique)**

### **Sådan gør du**

Din terapeut har introduceret dig til ATT (Attention Training Technique) og har bedt dig øve dig på det som hjemmeopgave enten ved at lytte til lydfilen og/eller ved at bruge ”rigtige lyde” omkring dig. ATT handler om at vise dig, at du kan styre dit fokus uanset indre og ydre begivenheder. Lydfilen tager ca. 14 min. Det er bedst at bruge den 2 gange om dagen, f.eks. én gang om morgenen og én gang om aftenen. Studier i ATT viser, at effekten af at genopdage kontrollen over din opmærksomhed typisk øges over tid, og det kan tage lidt tid, før du oplever effekten.

### **Et par tips før du begynder**

ATT er ikke en mestringsstrategi, dvs. den skal ikke bruges til at forsøge at kontrollere angstsymptomer eller kontrollere uønskede tanker og følelser. Hvis du lider af depressive symptomer, er det vigtigt, at du øver ATT, selvom du har det dårligt. Diskuter eventuelle spørgsmål med din psykolog og husk at ATT er kun en del af din overordnede behandling.

ATT virker ved at minde dig om, at du kan styre din opmærksomhed uanset hvad der sker inde i dig (så som dine tanker og følelser), og uden om dig (i form af forskellige eksterne lyde). ATT viser dig, at du har mental fleksibilitet i alle situationer. ATT vil støtte dig i processen til at få det bedre uden at skulle finde løsninger i hovedet. Faktisk er den bedste strategi altid at afstå fra at gennemtænke tanker og bevæge dig væk fra hyppig dvælen ved tanker, følelser eller negative ideer om dig selv eller verden. ATT hjælper dig til at opdage, at du altid har kontrol over, hvad du giver opmærksomhed – dine tanker og følelser, eller din omverden.

### **ATT**

Lad være at køre den samme ATT-lydfil igen og igen. Med gentagen træning kan det gå hen og blive så let, at det ikke udfordrer din mentale kapacitet. Efter et par uger kan det være en god ide at variere din træning lidt. Dette kan gøres ved at lade de eksterne lyde, du kan høre mens du hører lydfilen, indgå i din træning. F.eks. kan du lade en radio køre i rummet og introducere et tikkende ur. Placér disse lyde forskellige steder i rummet og øv dig i at være bevidst om den ene eller begges tilstedeværelse, mens du øver dig med ATT-lydfilen.

På den måde kan du forsøge at bevare din opmærksomhed på lyden af radioen, mens du samtidig fokuserer på de andre lyde, som du bliver instrueret i at fokusere på via lydfilen. Senere kan du forsøge at øve dig uden lydoptagelsen, og introducere dit eget landskab af lyde ved at implementere 5 eller flere lyde på samme tid og gennemgå stadierne af træningen selv:

1. stadie: Selektiv opmærksomhed (5 min),
2. stadie: Hurtige opmærksomhedsskift (5 min) og
3. stadie: Delt opmærksomhed (2 min).

## En sindstilstand

Mens du øver ATT, er det ikke nødvendigt at have et "tomt sind" - tværtimod. Hvis du har negative tanker, minder eller følelser i din krop, behandler du disse som indre lyde. Forsøg ikke at skubbe dem væk eller distrahere dig selv fra dem. Tillad deres tilstedeværelse og fortsæt med at lade din opmærksomhed forblive der, hvor du instrueres til på lydoptagelsen. Lad disse indre oplevelser passe sig selv. De forbliver måske et stykke tid, forandrer sig eller forsvinder måske. Bare lad dem passe sig selv. De er forbigående begivenheder, som du ikke behøver at respondere på. Hvis du har angstrelaterede følelser eller tanker under ATT så lad være med at respondere på dem, vær bevidst om deres tilstedeværelse, men fortsæt din træning upåagtet.

## Virker det?

Det er vigtigt i en periode kontinuerligt at give dig selv bevis på, at du altid har kontrol over din opmærksomhed, uanset hvad der foregår i dine tanker og din omverden. Måske har du stadig mangelen på tro på, at du har den kontrol. Derfor bør du tillade en kort periode, før du oplever effekten af ATT og igen føler, at du har kontrollen over din opmærksomhed. En af måderne du kan booste din læring på, er at tage selv-fokuseringstesten.

## Selv-fokuserings test

Se på skalaen nedenfor. Den er et måleinstrument for din opmærksomhed. Du kan bruge dette instrument til at måle opmærksomhedsskift efter ATT de første gange.

Før du træner ATT for første gang, så tag et kig på nedenstående skala og sæt en cirkel omkring det tal, der ca. indikerer, hvor din opmærksomhed er lige nu:

Før ATT - Min opmærksomhed er:

-3	-2	-1	-0	1	2	3
Helt ydre fokus på omgivelserne omkring mig			Ligeligt fokus på indre og ydre verden	Helt indre fokus på mine tanker, følelser og krop		

Efter ATT - Min opmærksomhed er:

-3	-2	-1	-0	1	2	3
Helt ydre fokus på omgivelserne omkring mig			Ligeligt fokus på indre og ydre verden	Helt indre fokus på mine tanker, følelser og krop		

Efter træning af ATT for første eller anden gang, bør du opnå et skift i opmærksomhed mod de negative tal. Hvis du opnår et skift på mindst 2 point, laver du øvelsen rigtigt. Hvis du slet ikke har et skift, skal du bede din psykolog om at tjekke din træning næste gang I ses for at sikre, at du øver korrekt.

Du kan selv sikre dig, at du træner korrekt:

1. Tjek at du ikke forsøger at kontrollere dine tanker eller følelser, mens du træner. Hvis du gjorde, så træn ATT igen, men slip kontrollen denne gang.
2. Tjek at du ikke bare passivt implementerede teknikken, imens du gjorde dine almindelige rutiner samtidig. Hvis du gjorde, så lav ATT igen og giv dig selv tid denne gang til at fokusere på træningen, i stedet for tanker om andre ting, du skal have gjort.
3. Tjek at du ikke placerede en del af din opmærksomhed på vedvarende grublerier eller bekymringer, imens du trænede. Hvis du gjorde, så aftal med dig selv, at du kan tænke på disse ting en time senere- efter du har trænnet, og udskyd dine bekymringer indtil da. Når "bekymringstiden" kommer, kan du eventuelt vælge ikke at bruge den.

## Opstart

Når du er klar til at træne, så start med at planlægge 2 træningstider dagligt. Det behøver ikke være samme tid hver dag, men det kan være, du synes, det er lettere på den måde. Du kan træne lydfilen med høretelefoner og stadig forsøge at høre lyde uden for lydfilen, eller du kan lydtræne på andre måder. Det er ikke så vigtigt. Du kan eventuelt overføre lydfilen til en MP3 afspiller eller din smartphone, og så kan du lytte til den i forskellige omgivelser eller oftere end 2 gange dagligt.

Nogle mennesker synes ATT er svært. Vær tålmodig med dig selv og accepter, at du nogle gange er bedre end andre.

*Du bør træne med åbne øjne.*

Efter et par ugers ATT er det vigtigt, du nedtrapper sædvanlige mestringsstrategier, der arbejder imod de effekter, du forsøger at opnå:

1. Forsøg at øge dit aktivitetsniveau,
2. Reducer undgåelse af situationer og
3. Forsøg at reducere den tid du bruger på bekymringer og spekulationer, ved at udskyde denne aktivitet et par timer frem i tiden, når du bemærker det.

Hvis du har tendens til at fokusere på din krop, tjekke din refleksion, tjekke dine tanker og følelser og hvordan din hjerne virker, så forsøg at forbyde disse aktiviteter, og aftal med dig selv, at du kun tjekker en gang om ugen et par minutter max.

### **Kan du ikke høre det hele?**

Optagelsen består af nogle lyde som er vedvarende og nogle lyde der kommer og går. Nogle af lydene er meget svære at høre, eller er der ikke hele tiden, når du instrueres i at lytte efter dem. Lydoptagelsen er lavet på denne måde. Meningen er, at du IKKE behøver at høre alle lydene hele tiden. Det vigtigste er, at du forsøger at lytte efter dem. ATT er en øvelse i at stoppe al analyse/evaluering og genopdage, at kontrollen over din opmærksomhed er uafhængig af din tankestrøm, begivenheder i din krop samt den ydre verden.

**Brug skemaerne til din fortsatte opmærksomhedstræning.**

### **Referencer**

Wells, A. (2009) Metacognitive therapy for anxiety and depression. New York: Guilford Press

Wells, A. (2000) Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley

Wells, A. (2007) The Attention training technique: Theory, effects and a metacognitive hypothesis on auditory hallucinations. Cognitive and behavioural Practice, 14, 134-138