



ALEXITHYMI

Anne-Mette Sohn Jensen, Cand.pæd. i pædagogisk psykologi



Præsentation
(som pdf) kommer
på konferencens
hjemmeside

OVERSKRIFTER

- 1 Hvad er alexithymi?
- 2 Skalaer til måling
- 3 Et følelsesbarometer
- 4 Træningsmetoder

◆ Men allerførst...

SKRIV EN LISTE

Med alle de ord for følelser, du/I kan komme i tanke om på tre minutter.



1

2

3

1

HVAD ER ALEXITHYMI?

A = MANGLENDE
LEXIS = ORD
THYMOS = FØLELSE



Alexithymi er basalt set et fancy ord for vanskeligheder med følelsesmæssig bevidsthed.

David Preece, Professor ved Perth University

TRE KARAKTERISTIKA – MICHAEL BAGBY, PROFESSOR VED UNIVERSITY OF TORONTO

1. Identifikation: Vanskeligheder med at identificere følelser og skelne mellem følelser og kropslige fornemmelser for følelsesmæssig arousal.
2. Definition: Vanskeligheder med at beskrive følelser overfor andre.
3. Eksternt orienteret: Følelsesmæssig stil, der er bogstavelig og orienteret mod det, som sker udenfor frem for i det indre.

TRE KARAKTERISTIKA - I VIRKELIGHEDEN

1. Maria mærker hjertebanken og svedige håndflader, men forstår ikke, hvad det betyder, og hvilke følelser der opstår. Om det er nervøsitet, vrede eller spænding.
2. Når Peter er ked af det, siger han ofte, at han har det fint eller er okay, selv om han føler frustration eller måske sorg. Det skaber misforståelser i relationer.
3. Thomas fokuserer primært på praktiske løsninger og har mere øje for, hvad han skal gøre, end på hvordan han har det.

OPLEVELSEN AF ALEXITHYMI – SPURGT HELT UVIDENSKABELIGT PÅ REDDIT

Prøve at stykke følelser sammen på baggrund af fysiske hints.

Følelser er som... tilstande, som jeg skal diagnosticere for at kunne identificere.

Bare... noget føles forkert eller dårligt eller godt eller "whatever", men jeg kan ikke beskrive det.

Lidt som når du glemmer et ord og har det lige på tungen, men med følelser.

For mig er der ofte en forsinkelse, og så rammer det hårdt. Eller når jeg ikke kan identificere "hvorfor".

Det er svært at forklare...

ALEXITHYMI SOM SÅRBARHED, DER ØGER RISIKO FOR FØLGENDE TILSTANDE:

- ◆ Inflammatoriske tarmsygdomme og funktionelle mave-tarmlidelser
- ◆ Forhøjet blodtryk og leddegigt
- ◆ Psyko-somatiske smertetilstande (hvor smerter ikke kan forklares somatisk)
- ◆ PTSD, angst og depression
- ◆ Rusmiddel- og stofmisbrug
- ◆ Anoreksi og bulimi
- ◆ Autisme spektrum forstyrrelser
- ◆ Psykiatriske diagnoser som fx. borderline
- ◆ Linkes også til forhøjet forekomst af selvmord

HVOR MANGE KAN BESKRIVES MED HØJ GRAD AF ALEXITHYMI?

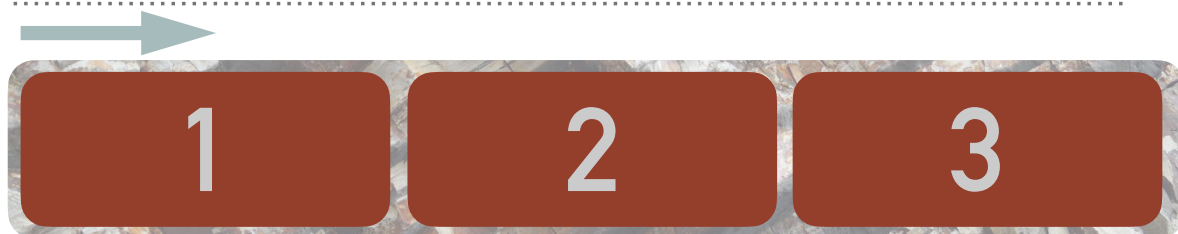
**Samlet
befolkning:
Ca. 10-13%**

**Kvinder:
Ca. 5-10%**

**Mænd:
Ca. 10-17%**

**Individer med
autisme:
Ca. 40-50%**

TRE MINUTTER: ERFARINGER MED ELLER REFLEKSIONER OVER ALEXITHYMI



2

SKALAER TIL MÅLING AF ALEXITHYMI



SPØRGESKEMAER

- ◆ TAS - Toronto Alexithymia Scale
 - ◆ Michael Bagby m.fl. (1994)
 - ◆ 20 udsagn - skalering 1-5
- ◆ PAQ - Perth Alexithymia Questionnaire
 - ◆ David Preece m.fl (2018)
 - ◆ 24 udsagn - skalering 1-7
 - ◆ PAQ - short (2023)
 - ◆ 6 udsagn - skalering 1-7

PAQ – SHORT

- ◆ Spørgeskema med seks spørgsmål, som spørger til, hvordan du oplever og opfatter følelser.
- ◆ Vurdér venligst følgende udsagn i forhold til, i hvor høj grad du er enig eller uenig i, at dette udsagn er sandt for dig.
- ◆ Nogle udsagn nævner dårlige eller ubehagelige følelser, såsom tristhed, vrede eller frygt. Andre nævner gode og behagelige følelser, såsom glæde, at være fornøjet eller følelsen af begejstring.



Meget
uenig



—



—



Hverken enig
eller uenig



—



—



Meget
enig

UDSAGN 1

30 sekunder

Når jeg har det dårligt (oplever en ubehagelig følelse), kan jeg ikke finde de rette ord til at beskrive denne eller disse følelser.

1

Meget
uenig

2

—

3

—

4

Hverken enig
eller uenig

5

—

6

—

7

Meget
enig

UDSAGN 2

30 sekunder

Når jeg har det dårligt, kan jeg ikke skelne mellem,
om jeg er trist, vred eller bange.

1

Meget
uenig

2

—

3

—

4

Hverken enig
eller uenig

5

—

6

—

7

Meget
enig

UDSAGN 3

30 sekunder

Jeg har tendens til at ignorere, hvad jeg føler.

1

2

3

4

5

6

7

Meget
uenig

—

—

Hverken enig
eller uenig

—

—

Meget
enig

UDSAGN 4

30 sekunder

Når jeg har det godt (oplever en behagelig følelse),
kan jeg ikke finde de rigtige ord til at beskrive
denne eller disse følelser.

1

Meget
uenig

2

—

3

—

4

Hverken enig
eller uenig

5

—

6

—

7

Meget
enig

UDSAGN 5

30 sekunder

Når jeg har det godt, har jeg svært ved at skelne mellem, om jeg glad, begejstret eller fornøjet.

1

Meget
uenig

2

—

3

—

4

Hverken enig
eller uenig

5

—

6

—

7

Meget
enig

UDSAGN 6

30 sekunder

Jeg fokuserer ikke på mine følelser.

1

Meget
uenig

2

—

3

—

4

Hverken enig
eller uenig

5

—

6

—

7

Meget
enig

SCORE:

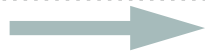
OVER 26: HØJ ALEXITHYMI

MELLEM 16 OG 25: GENNEMSNITLIG ALEXITHYMI

UNDER 16: LAV ALEXITHYMI

HØJ ALEXITHYMI: SVÆRT VED AT GENKENDE OG BESKRIVE FØLELSER

TRE MINUTTERS REFLEKSJON OVER RESULTAT



1

2

3



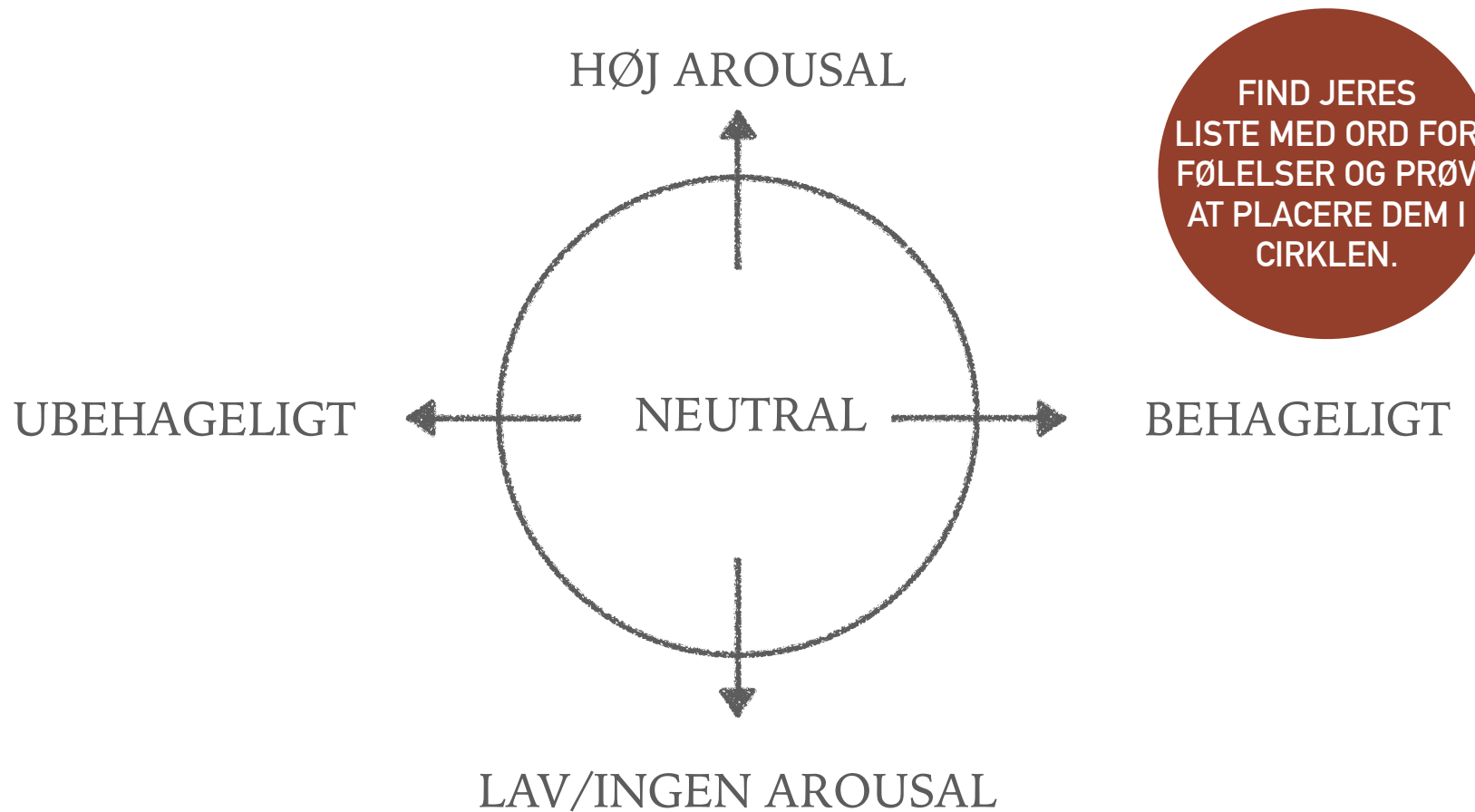
3

ET FØLELSSESBAROMETER

BAROMETERET MÅLER AFFEKT

**RESUMÉ AF KROPPENS INDRE
FORNEMMELSER**

ET FØLELSESBAROMETER – LISA FELDMAN BARRETT



4

TRÆNINGSMETODER

**VIS MED EN EMOJI,
HVORDAN DU HAR DET...**

EMOJIS FOR FØLELSER FOR INGENIØRER (OG MÅSKE MENNESKER MED ALEXITHYMI)



Glæde



Tristhed



Overraskelse



Vrede



Frustration



Overvældelse

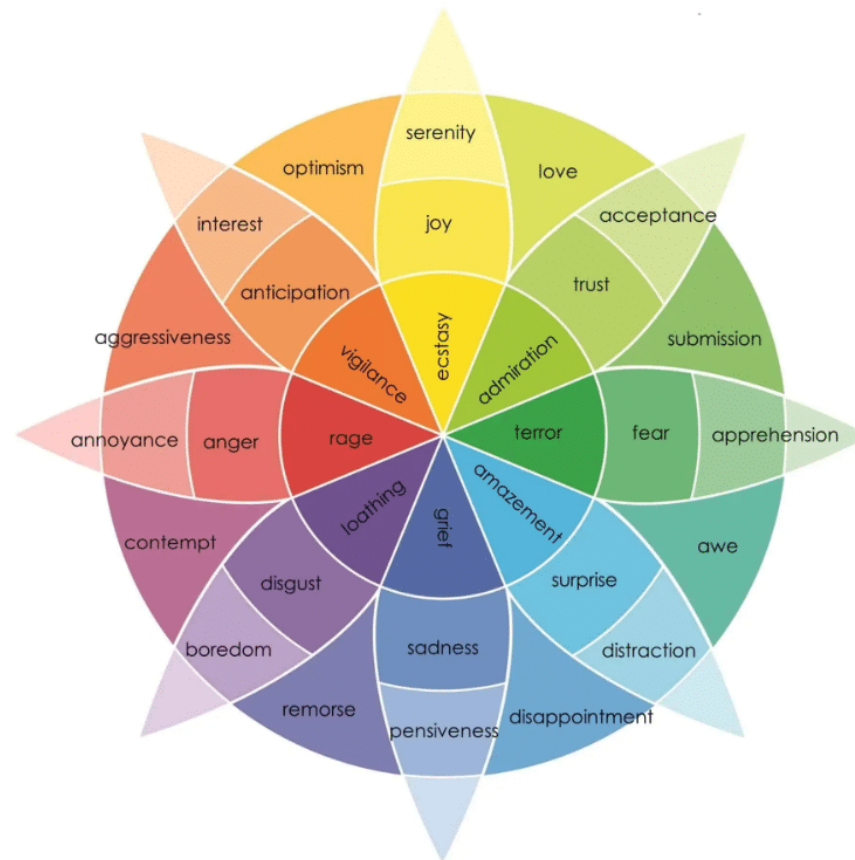


Afmagt



Projektet er slut

FØLELSESHJUL (PLUTCHIK'S WHEEL OF EMOTIONS FRA 1958)



TRÆNINGSMETODER

Træning i
genkendelse af
følelser, fx med
følelsekort eller
følelshjul

Udvidelse af
følelsesmæssigt
ordforråd

Træning af
kropsbevidsthed, fx
med indtalte
kropsscanninger

Bruge fiktion til at
forstå andres (og
dermed også egne)
følelser

Korte tjek-ind i løbet
af dagen (fx med
emojis, kropsfokus
eller ord)

Forskellige måder
at udtrykke sig, fx
tegne/male, synge,
danse, skrive



OPSUMMERING

- 1 Hvad er alexithymi?
- 2 Skalaer til måling
- 3 Et følelsesbarometer
- 4 Træningsmetoder



TAK FOR I DAG

Dans, hvordan du har det, når du går ud herfra



LITTERATURLISTE

- ◆ Bog: Oliver Luminet, Michael Bagby (red) (2018): Alexithymia. Advances in research, Theory and Clinical Practice
- ◆ Bog: Lisa Feldman Barrett How Emotions Are Made
- ◆ Hjemmeside: www.alexithymiaresearch.org (her finder du tests, dog ikke på dansk)
- ◆ Hjemmeside: www.lisafeldmanbarrett.com
- ◆ Podcast (16. Juli 2023): Clinically Thinking: What is alexithymia? Dr. David Preece.