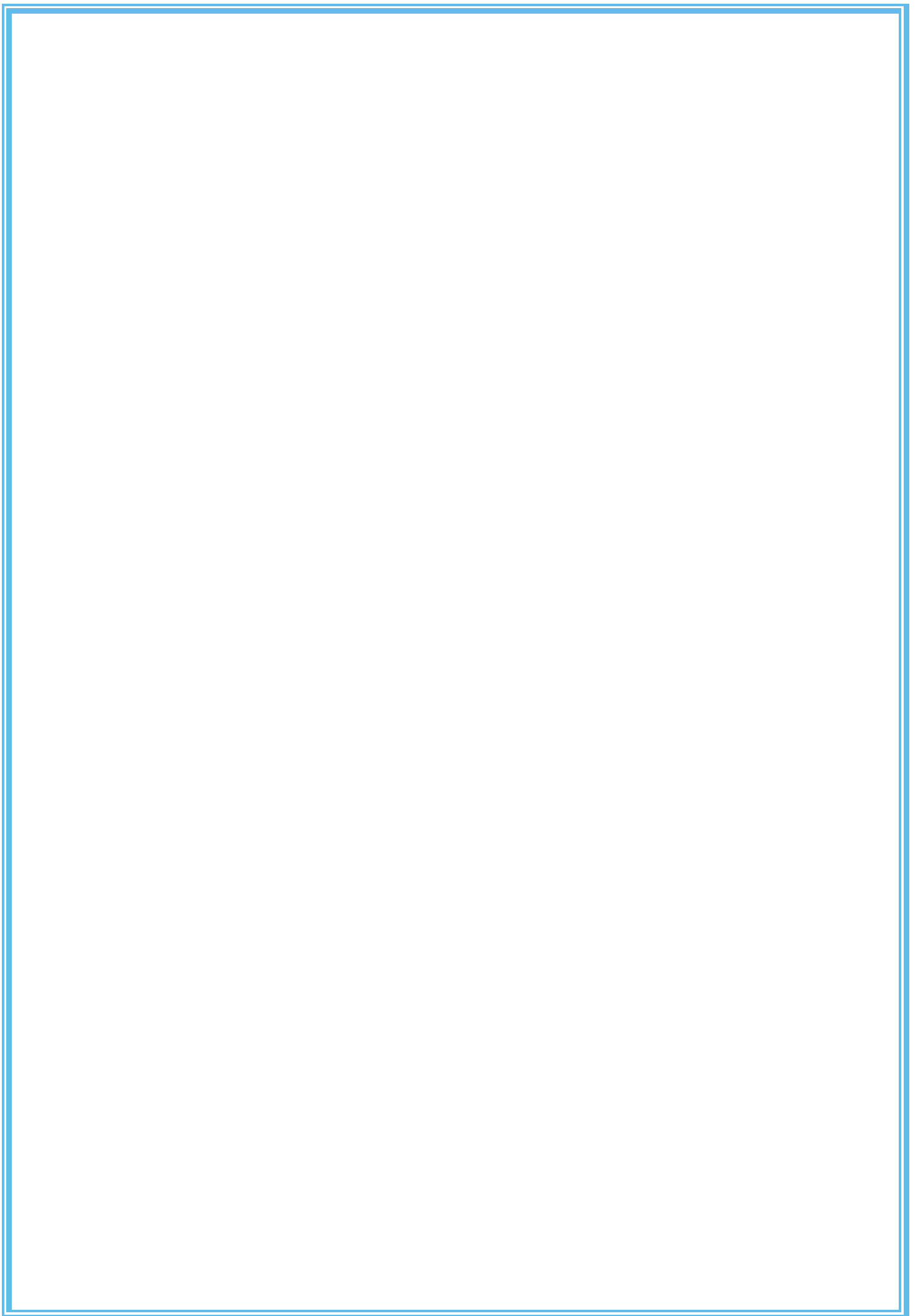


# VEILEDET SELVHJELP

## Modul 1

### Grunnsteinene i kognitiv terapi



# Modul 1

## INNHOLD:

side

<b>Trinn 1: Grunnsteinen i kognitiv terapi .....</b>	<b>1</b>
<b>Tankens kraft: En kognitiv tilnærming .....</b>	<b>1</b>

<b>Trinn 2: Tankesortering .....</b>	<b>7</b>
<b>ABC-skjema – et eksempel .....</b>	<b>8</b>
<b>ABC-skjema .....</b>	<b>9</b>
<b>Refleksjon .....</b>	<b>10</b>

<b>Trinn 3: Aktivitetsskjema .....</b>	<b>11</b>
<b>Aktivitetsskjema .....</b>	<b>12</b>

<b>Trinn 4: Forberedelse til veiledningssamtale .....</b>	<b>13</b>
<b>GAD-7 .....</b>	<b>14</b>
<b>PHQ-9 .....</b>	<b>15</b>
<b>Oppsummering og tanker til veiledning .....</b>	<b>16</b>

<b>Ekstra ABC-skjema .....</b>	<b>17</b>
--------------------------------	-----------

## Modul 1

### Trinn 1: Grunnsteinen i kognitiv terapi

Dette selvhjelpsprogrammet starter med et utdrag av artikkelen «Tankens kraft». Denne gir deg en innføring i kognitiv terapi og er grunnsteinen i behandlingsprosessen og i dette selvhjelpsprogrammet.

Innholdet i denne artikkelen vil gå igjen som en rød tråd gjennom alle modulene. Vi foreslår derfor at du leser nøye, og gjør øvelsene i artikkelen underveis.

#### Utdrag av «Tankens kraft: En kognitiv tilnærming»

Av psykolog Torkil Berge

Dersom du tenker etter, vil du sannsynligvis legge merke til at du stadig fører en indre samtale med deg selv. Du tenker over og ser for deg ting du har opplevd, kommenterer dine handlinger og forestiller deg hva som kan komme til å skje. Vanligvis skjer dette uten at du selv helt er klar over det. Hvilken indre samtale fører du for eksempel akkurat nå mens du leser dette?

Måten vi tenker omkring en hendelse på, vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til denne hendelsen. Mennesker som sliter med angst eller depresjon, har en strøm av ubehagelige tanker. De negative tankene *virker* troverdige, og de kan være bygget på virkelige hendelser, men er ofte overdrevne eller ugyldige. Ulike følelser er knyttet til bestemte tankemønstre. Angst eller frykt er forbundet med tanker om trussel eller fare. Depressive følelser er forbundet med tanker om feil eller tap, meningsløshet eller håpløshet.

Her er et eksempel på hvordan tanker kan virke skremmende: Sett at du er hjemme alene en mørk og stormfull kveld. Plutselig hører du et brak fra naborommet! Hvis du tenker at det er

en innbruddstyv som forårsaket bråket, vil du sannsynligvis bli redd. Hvis du isteden tenker at det var et åpent vindu som blåste igjen, vil du nok føle noe annet.

Her er et annet eksempel på tankenes betydning: Hvis du står i en kø og personen foran deg trækker deg hardt og smertefullt på tærne, er det ikke rart at du blir irritert. Dersom det viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at hun er blind, er det trolig at du ikke bare vil tenke annerledes om det som har skjedd. Du vil sikkert også oppleve at følelsene dine brått vil endre seg – kanskje blir du flau over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har dine tanker om situasjonen endret seg og dermed også dine følelser.

### En kognitiv tilnærming

Det å bli bevisst negative tanker og jobbe mot å endre dem, kalles en kognitiv tilnærming. «Kognitiv» viser til hva vi oppfatter, tenker og husker om noe. En kognitiv tilnærming bygger på ideen om at en hendelse ikke automatisk fører til en følelse. Mellom hendelsen og følelsen er våre tanker omkring hendelsen.

Et vakkert eksempel på hvordan vi kan arbeide med våre tanker, finnes i Daniel Defoes berømte roman om Robinson Crusoe. Etter at Robinson er skyllet i land på en øde øy som eneste overlevende etter et skipsforlis, jobber han systematisk for at panikken og fortvilelsen ikke skal ta overhånd: "Jeg begynte å tenke alvorlig over de forholdene som jeg var henvist til, og jeg skrev en liste over alt jeg eide ... for å oppta tankene og hindre dem i ustanselig å vende tilbake til min fortvilte situasjon. Etter hvert som fornuften begynte å bli herre over motløshet og fortvilelse, forsøkte jeg å sette fordelene opp mot ulempene, og jeg kom til at min skjebne kunne vært verre." Vi får så en oversikt over Robinsons negative tanker og støttende tanker:

Negativt: Jeg er blitt slynget opp på en øde øy og har ikke noe håp om å bli reddet.

Støtte: Men jeg er i live og druknet ikke, slik som alle mine kamerater.

Negativt: Jeg har nesten ikke klær.

Støtte: Men jeg lever i et varmt klima.

Negativt: Jeg er så å si uten forsvar mot mennesker eller dyr.

Støtte: Men jeg har ikke sett noe til farlige dyr. Annerledes var det på kysten av Afrika. Sett at jeg hadde forlist der!

Eksemplene fra boken er flere, du kan jo se etter selv. Når vi i dag snakker om en kognitiv tilnærming, er kjernen mye den samme.

### ABC-modellen

Vi blir altså ikke fortvilet eller urolige bare på grunn av hendelser i seg selv, men også ut fra de tankene vi gjør oss om hendelsene. Endringer i tankene kan føre til endringer i følelsene. For å oppnå dette er det ofte nødvendig med systematisk trening. Denne jobben kan ta utgangspunkt i ABC-modellen:

A: Hendelsen

B: Tankene

C: Følelsene

D: Støttende tanker (Alternative tanker til B)

Eksempel:

A: Hendelsen: Jeg skal opp til eksamen.

B: Tankene: Jeg kommer til å stryke. Folk kommer til å tro jeg er dum og ta avstand fra meg.

C: Følelsene: Opplevelse av sterk angst eller uro, fortvilet, stresset.

D: Hvorfor er jeg så sikker på at jeg vil stryke? Og er det riktig at man er dum fordi om man stryker? Jeg kjenner da flere som har strøket, og jeg synes ikke de er dumme. Det er irriterende å stryke, men ikke forferdelig.

ABC-modellen er et hjelpemiddel for å bli bevisst den indre samtalen. Når vi er deprimert, har vi en tendens til å overdrive konsekvensene av våre feil, undervurdere oss selv i forhold til andre, eller ta på oss ansvar for hendelser vi ikke kan lastes for. Da kan ABC-modellen brukes til å finne "støttetanker", alternative og nyttige tanker som gir håp om at vi kan gjøre noe med vår situasjon og råd om hva som er lurt å gjøre.

### Negative automatiske tanker

I kognitiv terapi er vi opptatt av tanker som fører til urimelig sterke følelser, for eksempel plagsom angst. Det handler om tanker og mentale bilder som får deg til å føle deg engstelig og mørk til sinns; nervøs, motløs, tappet for energi, skyldbetyngt, pinlig berørt, urolig,

såret, lei deg eller irritert – ofte en blanding av flere vonde følelser samtidig. Når du kjenner slike følelser, så legg merke til hvilke tanker som farer gjennom hodet ditt. Legg spesielt merke til tanker som er knyttet til at følelsene endrer seg til det verre, for eksempel at du føler deg enda mer oppskaket, stresset og urolig. Etter hvert kan du oppdage at de samme negative tankene dukker opp igjen og igjen, og at de påvirker hvordan du har det, på helt bestemte måter.

Slike tanker er ofte så kortvarige, lite gjennomtenkte og så vanskelige å huske at vi vanligvis rett og slett ikke er oss dem bevisst. De oppleves gjerne som selvinnsende der og da – det bare er slik. I kognitiv terapi kalles dette for ”negative automatiske tanker”. Det betyr at de er selvdrevne, de kommer av seg selv, som selvkritikk og pessimisme ved depresjon, eller som katastrofetanker ved angst. I en depressiv sinnstemning kan tankene danne en mørk malstrøm som bare suger deg dypere og dypere ned i fortvilelsen.:

Hun har ikke ringt – Det er fordi hun har glemt meg – Hun hadde sikkert noe bedre å gjøre – Hvis hun virkelig brydde seg om meg, så ville hun ha ringt. – Altså bryr hun seg ikke om meg – Skal jeg da aldri finne noen som bryr seg? – Hva er i veien med meg? – Er jeg så lite spennende å være sammen med? – Det er visst det samme hva jeg gjør – Jeg har ikke en sjanse til å gjøre noe med det – Jeg orker ikke å ha det slik.

Ved å bli bevisst slike tanker, for eksempel ved å bruke ABC-modellen, får du anledning til å sjekke om de virkelig er sanne og nyttige for deg, og om det er alternativer som kan gi deg en mer balansert oppfatning av det som skjer.

### Tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handlinger

Ved å legge merke til hva du tenker, føler og gjør i bestemte situasjoner, kan du forstå mer av hva som skjer og gjøre ønskede endringer. Her er det viktig å kunne skille mellom tanker, følelser, kroppsreaksjoner og handlinger. Dette er noe det trenes på i kognitiv terapi.

*Tanker* er alt som går gjennom hodet på deg. I en bestemt situasjon kan vi ha mange tanker samtidig. Det kan være tanker om hva som skjer her og nå, eller det kan være minner om ting som har skjedd. Tanker kan også ha form av det vi kaller *forestillingsbilder*, som vi ser med vårt indre øye. Ubehagelige forestillingsbilder er for eksempel å ”se” deg selv dumme deg ut eller at andre ler av deg.

*Følelser* er det som skjer når du er glad, sint, overrasket, skuffet, redd, trist, sjalu, stolt, misunnelig, foraktfull, flau eller skamfull. Vi vil ofte ha flere følelser samtidig – vi kan være både redd og sint, som når vi blir truet av noen, eller ha det morsomt og være nervøs, som når vi kjører berg-og-dal-bane. Følelser uttrykkes gjennom ord, men også gjennom latter, smil, kjærtegn, tårer, grimaser, gester og spark.

Vi snakker om en følelsesmessig *sinnstemning*, når vi beskriver hvilket humør vi er i over lengre tid, om vi er vennlig stemt eller irriterte. Depresjon er preget av en nedstemt sinnstemning, med lite energi og glede.

Følelsene vises gjennom *kroppsreaksjoner*, for eksempel er nervøsitet forbundet med hjertebank, pustevansker, skjelving og svetting.

*Handlinger* (atferd) er alt det vi gjør og foretar oss. Er vi nervøse lar vi gjerne være å oppsøke situasjoner som vi synes er ubehagelige eller trekker oss hvis det blir for vanskelig. Ved depresjon har man en tendens til å isolere seg, bli passiv og unngå gjøremål som man tidligere syntes var gøy fordi man ikke orker og har mistet interessen for dem.

#### Å skille mellom situasjon, følelser og tanker: En øvelse

ABC-modellen skiller mellom situasjon (A), tanker (B) og følelser (C). Det er imidlertid ikke alltid lett å si hva som er hva, og en må trene for å bli bevisst hva som er forskjellen på for eksempel følelser og tanker. Her er noen eksempler på situasjoner, følelser og tanker. Sett A, B eller C ettersom hva du mener er rett. Situasjon ( A ) Tanker ( B ) Følelser ( C )

1. Nervøs ( C )
2. Hjemme ( A )
3. Jeg makter ikke dette ( B )
4. Trist ( \_\_\_ )
5. Snakker med en venn på telefon ( \_\_\_ )
6. Irritert ( \_\_\_ )
7. Kjører bil ( \_\_\_ )
8. Jeg vil alltid føle meg slik ( \_\_\_ )
9. På jobb ( \_\_\_ )



10. Jeg blir gal (\_\_\_)
11. Sint (\_\_\_)
12. Jeg er ikke noe tress (\_\_\_)
13. Det kommer til å skje noe fælt (\_\_\_)
14. Det går alltid galt (\_\_\_)
15. Motløs (\_\_\_)
16. Jeg kommer aldri over dette (\_\_\_)
17. På kafé (\_\_\_)
18. Jeg mister kontrollen (\_\_\_)
19. Jeg har sviktet (\_\_\_)
20. Snakker med mor på telefon (\_\_\_)

#### Tankesortering: En øvelse \_\_\_\_\_ Modell for ABC-skiema

Her er en ny øvelse. Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

#### Situasjon (A)

Hvor er jeg? Når er det? Hvem er jeg med? Hva gjør jeg? Hva skjer?

#### Tanker (B)

Hjelpespørsmål: Hva går gjennom hodet mitt? Hvilke forestillingsbilder har jeg? Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? Hva sier hendelsen om meg, mitt liv eller min fremtid? Hva er det verste som kan skje? Er jeg lei meg for noe? Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og om mitt forhold til andre?

#### Følelser (C)

Hvilke følelser er involvert? Beskriv for eksempel hver følelse med ett ord, som "stresset" eller "irritert".

Støttende tanker (Alternative tanker) (D)

Etter at jeg nå har sett på situasjonen på nytt, har det skjedd endringer i min vurdering av det som skjedde?

Prøv gjerne å kartlegge en del slike situasjoner fra ditt eget liv. Gå igjennom flere eksempler slik at du er sikker på hva vi mener med sammenhengen mellom tanker og følelser: Hva tenkte du i situasjonen? Hva følte du? Hvilke handlinger førte det til? Hva er alternativene? → gå til Modul 1 – Trinn 2 hvor du finner et ABC-skjema som du kan bruke i denne kartleggingsprosessen.

## **Modul 1**

### **Trinn 2: Tankesortering**

Trinn 2 i Modul 1 blir å fylle ut et ABC-skjema. Dette finner du på neste side, sammen med et eksempel. Det kan også være lurt å ta utgangspunkt i siste side i artikkelen.

## ABC-skjema – ET EKSEMPEL

### TANKESORTERING

**Instruksjon:** Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

<b>Situasjon - A</b>	<b>Tanker – B</b>	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd - C</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvor er jeg?</li><li>- Når er det?</li><li>- Hvem er jeg med?</li><li>- Hva gjør jeg? Hva skjer?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hva går gjennom hodet mitt?</li><li>- Hvilke forestillingsbilder har jeg?</li><li>- Hva uttrykker mine følelser i situasjonen?</li><li>- Hva er det verste som kan skje?</li><li>- Er jeg lei meg for noe?</li><li>- Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilke følelser er involvert?</li><li>- Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Er på jobb.</li><li>- Fredag ettermiddag.</li><li>- Sjefen kommer inn.</li><li>- Kritiserer prosjektet jeg har jobbet med i hele dag.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Han synes jeg er udugelig.</li><li>- Jeg er dum.</li><li>- Jeg kommer til å få sparken.</li><li>- Jeg duger ikke til noen ting.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Trist.</li><li>- Engstelig.</li><li>- Får vondt i magen.</li><li>- Blir anspent.</li><li>- Får lyst til å gråte.</li><li>- Låser meg inn på do.</li><li>- Gikk hjem tidlig fra jobb.</li></ul>

## ABC-skjema

### TANKESORTERING

**Instruksjon:** Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

<b>Situasjon - A</b>  - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker - B</b>  - Hva går gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd - C</b>  - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.

## Refleksjon

Har du spørsmål til det du så langt har lest i modul 1?

---

---

---

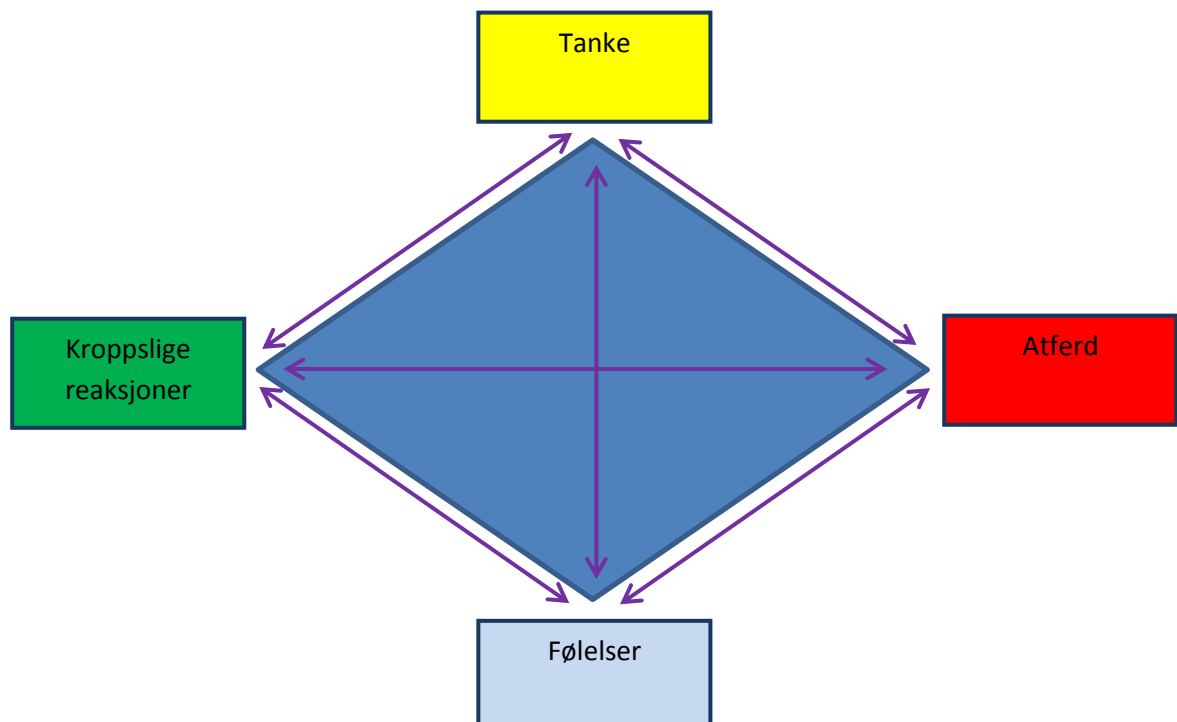
Har du spørsmål til utfyllingen av ABC-skjema?

---

---

---

Artikkelen «Tankens kraft» er som nevnt et fundament i kognitiv terapi, og vil gå igjen i modulene som en rød tråd. Det kan derfor være lurt å lese artikkelen flere ganger. Forskning viser at forståelsen av sammenhengen mellom hendelse – tanker – følelser – atferd og kroppslige reaksjoner (ABC-modellen) øker nytteverdien av behandlingen. Under visualiseres dette ved bruk av det vi kaller den kognitive diamant som også vil komme igjen videre i modulene.



## Modul 1

### Trinn 3: Aktivitetsskjema

Depresjon bidrar ofte til isolasjon og nedsatt aktivitetsnivå, hvor man slutter å gjøre ting som tidligere ga glede, mening og mestring. Dette igjen er med på å opprettholde depresjonen – og en er inne i «depresjonens onde sirkel».

Modul 1 - Trinn 3 tar sikte på å kartlegge ditt aktivitetsnivå. Dette gjøres ved at du daglig fyller ut aktivitetsskjema som er vedlagt. Vi ber deg å fylle ut et slikt skjema hver uke gjennom hele behandlingsprosessen.

I tillegg til å fylle ut aktivitetsloggen ber vi om at du gir et tall fra 0-10 som identifiserer din følelse av glede (G) og mestring (M) som er forbundet med dine daglige aktiviteter. Under ser du et eksempel på hvordan du kan fylle ut aktivitetsskjemaet ditt.

	Mandag _/_	Tirsdag _/_	Onsdag _/_	Torsdag _/_	Fredag _/_	Lørdag _/_
08-09						
09-10						
10-11	Sto opp	M 5				
11-12						
12-13	Dusjet	M 3 G 6				
13-14						
14-15						
15-16						
16-17						
17-18						
18-19						
19-20	Besøk av venn	G 7 M 6				
20-21						

## Aktivitetsskjema for registrering av glede og mestring

Som et ledd i den kognitive behandlingen kan en ha nytte av å bruke et registreringsskjema for glede og mestring. Vanligvis tenker vi ikke over hva vi har glede av eller hva vi mestrer. Hvis vi i løpet av en uke registrerer hva vi har glede av og hva vi mestrer, vil vi få en realistisk oversikt. Kanskje er det annerledes enn vi tenker? En slik registrering kan vi gjøre ved hjelp av et registreringsskjema for glede og mestring. Når vi har glede av det vi gjør, skriver vi G. Når vi mestrer noe, skriver vi M. Hvis du vil gjøre det grundig, kan du gradere glede og mestring fra 1-10.

	<i>Mandag</i> _ / _	<i>Tirsdag</i> _ / _	<i>Onsdag</i> _ / _	<i>Torsdag</i> _ / _	<i>Fredag</i> _ / _	<i>Lørdag</i> _ / _	<i>Søndag</i> _ / _
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

## **Modul 1**

### **Trinn 4: Forberedelser til veiledningssamtale**

Du begynner nå å nærme deg slutten av Modul 1. Trinn 4 er forberedelse til veiledning med din terapeut.

Før første veiledningssamtale er det viktig at du logger deg på <https://resp.nsd.uib.no/rph> og svarer på neste runde av spørreskjemaene. Disse er nå mindre omfattende (enn første skjema) – det vil ta deg ca 5-10 minutter, men er allikevel viktig i evalueringen av prosjektet. Inkludert i spørreskjemaene er to skjema - GAD-7 og PHQ-9. Dette er to kartleggingsskjema som måler ditt symptomtrykk.

I tilfelle du ikke er med i evalueringen må du fylle ut GAD-7 og PHQ-9 som følger vedlagt.

I tillegg ønsker vi at du fyller ut arket med overskriften «Oppsummering og tanker til veiledning».





Dato: \_\_\_/\_\_\_-\_\_\_

## PHQ-9

Hvor ofte har du vært plaget av de følgende problemene i løpet av den sist uken:

0  
Ikke i det hele tatt

1  
Noen dager

2  
Mer enn halvparten av dagene

3  
Nesten hver dag

1. Liten interesse for eller glede av å gjøre ting	0	1	2	3
2. Følt deg nedfor, deprimert eller fylt av håpløshet	0	1	2	3
3. Vansker med å sovne, sove uten avbrudd eller sovnet for mye	0	1	2	3
4. Følt deg trett eller energiløs	0	1	2	3
5. Dårlig matlyst eller å spise for mye	0	1	2	3
6. Vært misfornøyd med deg selv eller følt deg mislykket, eller følt at du har sviktet deg selv eller familien din	0	1	2	3
7. Vansker med å konsentrere deg om ting, slik som å lese avisen eller se på tv	0	1	2	3
8. Beveget deg eller snakket så langsomt at andre kan ha merket det? Eller motsatt – følt deg så urolig eller rastløs at du har beveget deg mye mer enn vanlig	0	1	2	3
9. Tanker om at det ville vært bedre om du var død eller om å skade deg selv	0	1	2	3

Total = \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_ + \_\_\_

Hvis du har opplevd ett eller flere av de problemene som nevnes, i hvor stor grad har problemene gjort det vanskelig for deg å utføre arbeidet ditt, ordne med ting hjemme eller å komme overens med andre?

0  
Ikke i det hele tatt

1  
Litt vanskelig

2  
Svært vanskelig

3  
Ekstremt vanskelig

Utviklet av Dr. Robert L Spitzer.

Oversatt til norsk av Sverre Urnes Johnson, Asle Hoffart, Pål Ulvenes, Harold Sexton & Bruce E. Wampold.



## ABC-skjema

### TANKESORTERING

**Instruksjon:** Ta utgangspunkt i en situasjon du opplevde som ubehagelig. Kanskje du reagerte med sinne, frykt eller depressive følelser, eller en blanding av dette. Bruk spørsmålene til å gå tilbake og til å sortere ut hvilke tanker du har i situasjonen, og hva du tror hendelsen innebærer for deg.

<b>Situasjon - A</b>  - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker - B</b>  - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd - C</b>  - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.