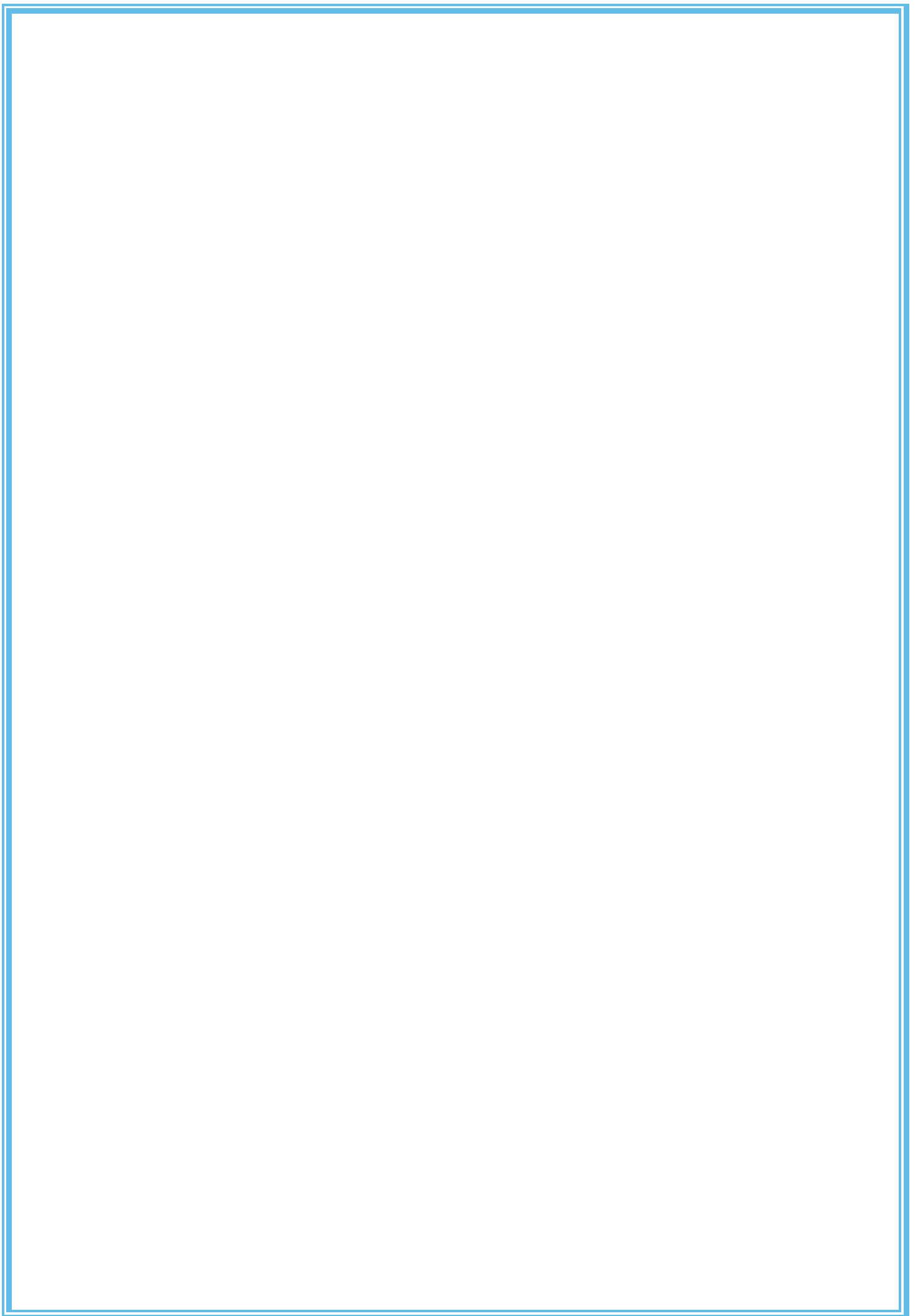


VEILEDET SELVHJELP

Modul 2

Tankefeller



Modul 2

INNHOOLD:

side

Trinn 1: Repetisjon av Modul 1 med introduksjon av nye begreper	18
Svarte veikart: Depressiv tenking	18

Trinn 2: Tankefeller	29
Tankefeil – tankefeller – feilfortolkninger	29
Uhensiktsmessige tankestiler	40

Trinn 3: Utvidet ABC-skjema, 5 kolonner med tankefeller	41
5 kolonneskjema med tankefeller – et eksempel	42
5 kolonneskjema med tankefeller	43

Trinn 4: Aktivitetsskjema	44
Aktivitetsskjema	45

Trinn 5: Forberedelse til veiledningssamtale	46
GAD-7	47
PHQ-9	48
Oppsummering og tanker til veiledning	49

Ekstra ABC-skjema	50
--------------------------------	-----------

Modul 2

Trinn 1: Repetisjon av Modul 1 med introduksjon av nye begreper

Under finner du deler av artikkelen «Svarte veikart». Dette gir deg en repetisjon av Modul 1, samt at det introduseres nye begrep.

Vi foreslår at du leser nøye, og gjør øvelsene i artikkelen underveis. Bruk utvidet ABC-skjema som er vedlagt – som nå har fem kolonner.

Svarte veikart: Depressiv tenkning

Av Torkil Berge og Arne Repål

Tenk deg at du er på arbeid og møter en kollega som ikke hilser på deg. Du blir lei deg, og du grubler på om han har fått noe imot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham, og det viser seg at han ikke har lagt merke til deg i det hele tatt. Vanligvis vil du føle deg lettet og glemme hele episoden. Hvis du er deprimert, derimot, vil du kunne tro at han virkelig ikke har villet hilse på deg. Kanskje du ikke engang spør ham om hendelsen, og får dermed aldri vite at du tar feil. Du opplever dette som en trist hendelse. Du reflekterer ikke over at det også kan være andre og mer positive måter å tolke denne flertydige situasjonen på.

Alvorlig deprimerte mennesker foretar slike negative tolkninger om og om igjen. De kan tidvis ha rett i sine dystre antakelser, for eksempel at en venn virkelig ikke ville hilse på dem. Men tendensen er klar: Er depresjonen sterk tar man det negative for gitt uten å gjøre noen nærmere undersøkelse. Dermed får man ikke anledning til å avklare eventuelle misforståelser.

Alvorlig deprimerte mennesker kan bebreide seg selv på det kraftigste for noe andre opplever som ubetydelig. Noen går så langt som å betegne seg selv som tapere, verdiløse,

onde, ikke skikket til å leve – selvkritikken kan være helt nådeløs. Livet oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Livspåkjenninger og tap vil som regel ha stor betydning for at mennesker blir deprimerte.

Deprimerte personer sliter altså vanligvis med høyst reelle livsproblemer. Men tenkningen kjennetegnes av en strøm av ubehagelige tanker som bidrar til handlingslammelse og ubesluttsomhet. Personen blir passiv og trekker seg tilbake fra samvær med andre.

Aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende, oppleves nå som tunge byrder. Man kan gi opp på forhånd fordi man tenker at man uansett ikke vil lykkes. Samtidig bebreider mange deprimerte seg for sin passivitet og sammenlikner seg negativt med den de var tidligere: "Hvorfor orker jeg ingen ting lenger?" Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

En ABC-modell

For å endre negative tankemønstre er det ofte nødvendig med systematisk arbeid. Denne jobben kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende punkter:

- A. Hendelsen
- B. Tanker omkring hendelsen
- C. Følelser knyttet til hendelsen

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 imidlertid viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at vedkommende 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 beskjemmet over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har din tolkning av situasjonen endret seg radikalt og dermed også dine følelser.

Hvis en nær venn har lovet å besøke deg en bestemt kveld, men så ikke dukker opp, kan du reagere på høyst ulike måter: Du kan bli irritert, føle deg såret, bli trist eller bli engstelig for at det har skjedd noe galt. Du kan også tvert om oppleve det som en lettelse, fordi du egentlig kunne tenke deg å gjøre andre ting denne kvelden. Hvordan du reagerer, avhenger

selvsagt av hva du tror årsaken er, og det er nettopp poenget – våre følelser er nært forbundet med den mening vi tillegger det som skjer.

Depresjonens onde sirkler

En av de mest utbredte av depresjonens mange uhyggelige fysiske og psykiske symptomer er at offeret begynner å hate seg selv, eller iallfall mister selvaktelsen, og jeg var blitt mer og mer overbevist om hvor verdiløs jeg var, etter hvert som sykdommen skred frem. William Styron. *Synlig mørke*.

En alvorlig depresjon kan fremstilles som en form for propaganda, der man blir påtvunget helt urimelige oppfatninger. Man blir overbevist om sin utilstrekkelighet, og ser ingen vei ut av den mørke tunnelen man opplever å befinne seg i. Første skritt i kampen mot denne propagandaen er å innse at dette er utilbørlig påvirkning. Andre skritt er å lære seg til å legge merke til negative tanker som mørklegger minner, aktuelle opplevelser og forventninger. Vi skal se at hvordan ABC-modellen kan være et nyttig verktøy i dette arbeidet.

En mann som gikk i terapi for sin depresjon ble spurt om hvor ofte han trodde at han hadde negative tanker. – Bare av og til, kanskje to til tre ganger om dagen, svarte mannen. Terapeuten stusset over dette, fordi mannen slet med en alvorlig depresjon. Klienten ble bedt om å bære med seg en notisblokk og skrive ned tanker etter hvert som de dukket opp. Mannen reagerte umiddelbart med å si: – Jeg makter ikke å gjøre det, det blir for anstrengende, og jeg vil ikke få det til, og ga dermed terapeuten anledning til å svare: Der har du jo tre negative tanker allerede.

Uten verdi, mening og håp

I følge den amerikanske psykiateren Aaron T. Beck har deprimerte mennesker ofte mørke og negative tanker på disse tre områdene:

- seg selv (utilstrekkelig, mislykket, uverdigg)
- omverdenen (kjedelig, meningsløs, betydningsløs)
- fremtiden (dyster, uten håp)

Disse negative antakelsene kan være et resultat av tidligere vonde livserfaringer og tapsopplevelser. De aktiveres igjen i livssituasjoner med nye tap og påkjenninger.

Grunnantakelser som kan bidra til depresjon er i følge Beck særlig knyttet til tre områder:

Behovet for å prestere og for å lykkes

- Gjør jeg en alvorlig feil, betyr det at jeg er helt udugelig
- Andre vil synes dårligere om meg hvis jeg gjør en feil

Behovet for å bli likt og elsket

- For å være lykkelig må jeg være akseptert av alle
- Hvis noen er uenige med meg, innebærer det at de misliker meg

Behovet for å være den sterke og å ha kontroll

- Hvis jeg slipper andre mennesker innpå meg, vil de ta styringen over livet mitt
- Hvis jeg ber om hjelp, er det et tegn på svakhet

Slike oppfatninger er vanligvis ikke klart formulerte eller bevisste, og dermed er de heller ikke lette å endre. De behøver ikke være plagsomme i seg selv, men kan bli aktivert ved at man for eksempel mister jobben eller går gjennom en skilsmisse. Da kan de bidra til påtrengende negative tanker om at ingen bryr seg om en, at man ikke blir respektert, eller at man står utenfor. Jo flere negative grunnantakelser en person har, desto mer sårbar kan personen være for å utvikle depresjon.

Våre grunnantakelser kan utgjøre selve kjernen i vår oppfatning av oss selv og andre. Slike oppfatninger kan være dannet tidlig i barndom og oppvekst, og inngå som en viktig del av vår personlighet og vårt selvbilde. En person som hele livet har slitt med dårlig selvtillit, kan ha en grunnleggende oppfatning om å være underlegen andre. De fleste holdninger eller antakelser av betydning ved depresjon vil ikke stikke så dypt. De vil være mer knyttet til spesielle livssituasjoner og de forhold personen står i her og nå. Dermed er de i langt større grad mottakelige for påvirkning.

Har en person vært svært deprimert over lengre tid, kan oppfatningene imidlertid bli vanskelig å endre. Noen ganger er de nærmest blitt en del av personens identitet, og de er sjelden umiddelbart bevisste. Møter andre dem med argumentasjon, vil personen kunne oppleve dette som et personlig angrep.

Deprimerende tanker

Det kan være vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst hva vi tenker til enhver tid. For det andre vil mange av våre tanker, for eksempel slike som er knyttet til det vi hører, lukter eller ser, ofte ha et ikke-verbalt innhold – de fremstår ikke som ord. (Tenk for eksempel på hvordan det er å beskrive smaken av en god rødvin eller lukten av en rose.) Vi må altså ofte "oversette" ikke-verbale tanker til ord, slik at det blir lettere å reflektere rundt betydningen av dem.

For det tredje kan deprimerende tanker være vanskelige å gripe fatt i, fordi det rett og slett er ubehagelig å gjenkalle dem. Ofte er de så kortvarige at en ikke engang er helt klar over at tankene farer gjennom hodet. Slike tanker kan betegnes som "automatiske", fordi de er spontane, og fordi de ureflektert godtas som gyldige – de bare *er* der. Tankene kan fremstå i form av brokker av setninger eller et kort ord:

Det var dumt sagt! For et ork! Jeg greier det ikke. Hun virker ikke glad over å se meg.
De inviterer meg bare fordi de føler at de må. Det nytter ikke.

Negative tanker kan også fremstå som forestillingsbilder. Gjennom en serie med bilder – som en film for vårt indre øye – ser vi for oss et pinlig nederlag: "Min venninne ringer ikke som forventet. Hun er sikkert ute sammen med en annen; de sitter på en kafé, smiler til hverandre, de synes at det er en befrielse å kunne være alene sammen ..." Etter hvert oppleves fantasien som noe som allerede har skjedd: "Jeg er blitt en byrde for min venninne, hun er ikke glad i meg lenger".

Negative tanker blir ofte kjedet til hverandre, ved at den ene tanken fører til en annen. I en depressiv sinnstemning kan tankene danne en mørk malmstrøm som bare suger deg dypere og dypere ned i fortvilelsen. Et eksempel er følgende tankerekke:

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.

En slik serie av ubarmhjertige og nådeløse tanker kan strømme mot deg i løpet av sekunder. Det hele kan skje så fort at du bare rekker å kjenne motløsheten sige inn over deg. Det er

irriterende å vente på at noen skal ringe, men her, i dette eksemplet, medfører det en følelse av total avvisning og håpløshet. En hendelse rykkes ut av proporsjoner med en nærmest uimotståelig kraft.

Oppsummering

Deprimerende tanker er altså tanker og forestillingsbilder som utløses i en bestemt situasjon. De er så kortvarige, ureflekterte og vanskelige å huske at vi vanligvis rett og slett ikke er oss dem bevisst. De kan, når vi får tenkt oss om, vise seg å være lite hensiktsmessige og realistiske, men oppleves gjerne som selvinnyttende der og da – det bare *er* slik.

En alvorlig depresjon preges av en form for ”mentalt filter”. Her tas én negativ hendelse ut og farger hele ens opplevelse, som når en dråpe blekk farger vann. Det er som om en har svarte briller som filtrerer ut det positive og bare slipper i gjennom det negative. Positive hendelser ignoreres fordi de ikke teller:

- Hun roser meg sikkert bare for å trøste meg.
- Det skulle bare mangle; alle greier jo dette.

Depressive tenkemåter forsterker depresjonen ved å svartmale opplevelsen av situasjoner og hendelser. Depresjon er som den amerikanske bilprodusenten Henry Ford, som sa at ”du kan ha hvilken farge du vil, bare den er svart”.

Vi sier ikke at mennesker bare blir deprimert på grunn av sine tanker, men at det å *være* deprimert vanligvis kjennetegnes ved bestemte tenkemåter. Slike tanker er bare én side ved det å være deprimert, men det er en viktig side. Endring av negative tanker kan lette depresjonen. Hvordan du kan gå frem for å oppnå dette, er tema i det følgende.

Tankesortering

Depresjonen kan motarbeides ved at du gjenkjenner hvilke tanker som bidrar til å gjøre deg deprimert, og i hvilke situasjoner disse oppstår, for så å utfordre dem. For at dette skal være mulig, må du lære å bli mer bevisst på negative tanker og forestillingsbilder, og hvordan de påvirker deg. Her er et lite eksempel:

Du innser plutselig at du vil komme for sent til et møte. Du blir svært oppskaket, hjertet begynner å banke og du får en synkende følelse i kroppen. Du har dårlig tid,

men mens du sitter i bilen og kjører innover, forsøker du å gripe fatt i hvorfor du blir så ille berørt. Du spør deg selv: Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt akkurat da jeg ble så fortvilet og pinlig berørt? Du husker at du tenkte at det var typisk deg å komme for sent, at dette viser hvor udugelig du er, og at du så for deg de sinte ansiktene til personene du skal treffe. Det slår deg at du er urimelig streng mot deg selv. Du vet jo at du pleier å være rimelig presis, og det vet de du skal møte også. Altså ingen grunn til fortvilelse, selv om dette er en kjedelig episode. Den korte diskusjonen du har med deg selv bidrar til at du får litt rom til å samle deg igjen. Du er i hvert fall noe mer rolig når du kommer frem til møtet.

Depressive tanker handler om tanker og bilder som får deg til å føle deg mørk til sinns; motløs, tappet for energi, skyldbetyngt, pinlig berørt, urolig, såret, lei deg eller irritert – ofte en blanding av flere slike 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 kraftløs og nedstemt eller oppskaket og urolig. Etter hvert kan du oppdage at de samme negative tankene dukker opp igjen og igjen, og at de påvirker hvordan du føler deg, på helt bestemte måter.

Å skrive ned tankene

Den beste måten å få satt slike tanker i fokus på, er å velge ut en aktuell situasjon, og så skrive ned tankene som dukker opp i denne situasjonen, gjerne ord for ord. Dersom de negative tankene har form av indre forestillingsbilder, kan en beskrive dem slik en ser situasjonen med sitt indre øye. En slik nedskrivning av tanker er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egenhånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får noe bistand av andre. Det kan være av en terapeut, men også av en venn eller partner. Velger en å la være å skrive ned tankene, kan en uansett benytte seg av prinsippene i fremgangsmåten. Det viktigste er at en finner en måte å gå frem på som en selv tror kan fungere i arbeidet med depresjonen.

Hvorfor er det da så nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned får du større avstand til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere mer nøytralt. De er ikke lengre "inne i hodet", og mister gjerne noe av sin umiddelbare troverdighet. Du får satt

tankene i et annet perspektiv. Samtidig blir de til noe konkret som du kan reflektere rundt. Det blir også vanskeligere å glemme at dette er tanker som igjen og igjen mørklegger dine oppfatninger og opplevelser.

Det er best at du registrerer tanker og bilder så snart som mulig etter at de har dukket opp i bevisstheten, men det vil ofte være vanskelig å gjennomføre dette i praksis. Du kan da ”skrive tankene bak øret”, og isteden bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker på et ark eller i en notisbok. Hvis du da ikke husker hvilke tanker som var sentrale i situasjonen, kan du tenke tilbake og reflektere over hva hendelsen innebar for deg. Du kan spørre deg selv hvilken betydning det som skjedde, kan ha hatt i forhold til ditt syn på deg selv, din livssituasjon og ditt forhold til andre mennesker. Sjekk særlig om du kan ha hatt tanker eller forestillingsbilder som på en eller annen måte er knyttet til en følelse av verdiløshet, meningsløshet eller håpløshet. Dette er nemlig ofte sentrale følelser i en alvorlig depresjon.

Ved å skrive tankene ned på denne måten vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. Det vil i sin tur gi deg bedre muligheter til å vurdere tankene kritisk og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner. Dine nedtegnelser vil bli et verdifullt bidrag til arbeidet med depresjonen. Du får et bedre innblikk i hvilke spesielle tanker som påvirker din depresjon, og det kan danne utgangspunkt for konstruktive ideer om hva du kan gjøre. Mange vil oppleve en skriftlig registrering av situasjoner, tanker og følelser som både uvant, kunstig og vanskelig. Et forslag er at du benytter et ark som deles vertikalt inn i fire kolonner, med en venstrekolonne *A – hendelsen*, en andre kolonne *B – tankene* og en tredje kolonne *C – følelsene*. Til slutt kan du legge til en fjerde kolonne helt til høyre, *D – støttende tanker (alternative tanker)*, der du kan sette opp stikkord om andre mulige forklaringsmåter for det som skjedde. La oss gi en av hvordan du kan gå frem.

1: Beskriv en situasjon der du følte deg deprimert - A

Se for deg en situasjon der du ble oppskaket, helst en situasjon som er rimelig friskt i minnet. Det trenger ikke være en veldig alvorlig situasjon. For denne øvelsens skyld er det kanskje letteste å velge en situasjon som ikke er for opprørende å tenke på. Vær så konkret i beskrivelsen som du kan. I venstre kolonne, *A – hendelsen*, kan du kort skrive ned hva som skjedde, hvor du var, hva du gjorde og hvem du var sammen med. Du kan for eksempel

skrive noe sånt som "Tirsdag 12. september, alene hjemme, fikk telefon fra May Britt, opprørt etterpå".

Av og til er det vanskelig å finne frem til hvilken hendelse som er knyttet til endring i sinnsstemning. Ofte merker vi bare at vi er blitt tyngre til sinns, uten at vi ser en åpenbar forbindelse med noe spesielt som har hendt. Vi sitter for eksempel og leser avisen, og plutselig er vi helt ute av humør. I slike situasjoner hender det likevel at vi finner frem til en forklaring. Hvis vi reflekterer rundt hva som skjedde, kommer vi kanskje på at det var noe nedslående vi kom til å tenke på, eller at vi med vårt indre øye så for oss noe leit som har skjedd eller kan komme til å skje.

2: Beskriv dine deprimerende tanker - B

Her dreier det seg om å gjenkalle og få satt ord på spontane tanker i situasjonen som du tror påvirket hvordan du følte deg. Disse tankene kan du kort beskrive i andre kolonne, *B – tanker*. Vi har tidligere beskrevet deprimerende tanker som tanker eller forestillingsbilder som utløses i en bestemt situasjon, og som er kortvarige, ureflekterte og ofte vanskelige å huske. Det kan dreie seg om et bruddstykke av en setning eller et bilde som farer gjennom hodet ditt.

Som nevnt er det ofte vanskelig etterpå å gripe fatt i hva en tenkte i en gitt situasjon. En mulighet da er å stille seg spørsmålet: Hvis mine følelser kunne snakke, hva ville de si? Igjen kan du lukke øynene, se for deg hva som skjedde i situasjonen, føle etter hva du opplevde der og da, for så å sette ord på følelsene. Hvis du for eksempel følte deg avvist av noen, kan det dreie seg om at du opplevde den andres blick som nedlatende eller at du tolket et gjesp som uttrykk for at vedkommende kjedet seg i ditt selskap. Hvis det var sinne du opplevde, hva forteller denne følelsen om? Er irritasjonen sammenknyttet med en følelse av å være såret, forulempet eller redd?

3: Beskriv hva du følte - C

Tenk så gjennom hva du følte i denne situasjonen. Hvilke konkrete følelser utgjorde den deprimerende sinnsstemningen du kom i? I tredje kolonne, *C – følelser*, kan du sette noen stikkord om hva du følte.

En deprimert sinnsstemning består ofte av en blanding av følelser. Vi kan være sint og trist på samme tid, men også urolig og engstelig. I tillegg kan vi føle oss pinlig berørt, ydmyket, skyldbetyngt, avvist, frustrert, oppgitt, såret eller ensom.

Det er ofte vanskelig å gi en mer detaljert beskrivelse av følelser ut over om de er ubehagelige eller ikke. En fremgangsmåte er å tenke på hvordan du reagerte kroppslig, om du var anspent i bestemte deler av kroppen og andre kroppsforannelser du opplevde. En annen fremgangsmåte er å lukke øynene og forestill deg hva som skjedde så livaktig som mulig: Hva gjorde du? Hvor befant du deg? Hvem andre var tilstede? Hvilke følelser kommer til deg nå?

4: Beskriv støttende tanker (alternative tanker) - D

Første fase i arbeidet med deprimere tenkning er altså å få fatt i tankene som danner opphav til hva du føler i en bestemt situasjon. Neste skritt er at du stiller gode spørsmål omkring hva du bygger de skremmende eller deprimere tankene på. Du kan så komme med forslag til støttende (alternative) tenkemåter. Slike alternative tanker kan settes opp i fjerde kolonne, ytterst til høyre, *D – støttende tanker (alternative tanker)*.

I dette arbeidet er det viktig at du makter å være din egen støttespiller. For det første trenger du en klartenkt og fornuftig støttespiller som kan foreslå alternativer til den depressive logikken.

Tenk gjerne at du er en forsker som stiller spørsmål om hvilket faktagrunnlag de depressive tankene er bygget på:

- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Hva er det verste som kan skje?
- Tror jeg at noe vil skje, bare fordi det *kan* skje?
- Hvor stor er sannsynligheten for dette?
- Bruker jeg overdrevne ord som *må*, *skal*, *aldri* eller *alltid*?
- Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå?

Depresjon er en tilstand der ubarmhjertighet og kald kritikk ofte får fritt spillerom.

Deprimerte mennesker trenger derfor et vennlig korrektiv. Mennesker flest har en evne til å

leve seg inn i andres situasjon, forstå deres motiver, unnskyld feilgrep de gjør og tilgi deres synder. Du har sikkert vist denne gode siden av deg ovenfor dem du er glad i. Hvorfor ikke bruke litt av denne evnen i forholdet til deg selv? Du trenger nemlig en annen støttespiller i tillegg til den fornuftige. Det er den *vennlige* støttespiller. Forestill deg at du er din egen venn som betrakter situasjon med varm forståelse, respekt og toleranse. Still deg så spørsmål som:

- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Hvis jeg ikke var så hard mot meg selv, hvordan kunne jeg tenke da?

Oppsummering

Vi har beskrevet depresjon som en form for propaganda. En alvorlig depresjon preges av håpløshetsfølelse og en stadig tilstrømning av negative tanker. Det viktigste tiltaket mot propaganda er å bli seg bevisst at en er utsatt for en slik påvirkning. Først da er det mulig å vurdere innholdet i det budskapet som formidles: Hva er disse påstandene egentlig bygget på?

I arbeidet med depressive tanker er det viktig å kunne ta et skritt tilbake og studere tankene litt på avstand: Hva sier jeg til meg selv? Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: Kan jeg forstå dette annerledes? Dermed får en mulighet til å vurdere de depressive tankene opp mot andre, og kanskje mer positive tanker.

Modul 2

Trinn 2: Tankefeller

Bestemte måter å tenke på, såkalte tankefeller, er med på å opprettholde og forsterke depresjoner. Her får du guiden som hjelper deg til å identifisere slike tankefeller, og ved hjelp av kognitiv terapi kan du knuse tankene som gjør deg deprimert en gang for alltid. Dette bør alle som er rammet av depresjon kunne på rams!

Tankefeil – Tankefeller - Feilfortolkninger

Negative måter å tenke på, såkalte tankefeller, er en stor del av sykdomsbildet ved en depresjon. Slike tankefeller består ofte av automatiske tanker, det vil si at de ofte kommer av seg selv uten at du tenker mer over dem. Heldigvis finnes det god hjelp mot slike tanker. Du kan nemlig endre følelsene dine slik at du slipper å være ulykkelig, og det å endre måten du tenker på er et viktig skritt på veien. Denne guiden hjelper deg med å identifisere tankefellene og behandle dem i totalt tre steg:

- Identifiser tankefellene.
- Lær deg å bryte ut av tankefellene ved å erstatte dem med mer realistiske tanker.
- Lære å bruke de nye og mer realistiske tankene i praksis.

Trinn 1 - Identifiser tankefellene.

For å kunne identifisere de ulike tankefellene må du først vite litt om hva som kjennetegner de ulike tankefellene.

1. Alt-eller-ingenting-tenking

Her ser du alt på en sort-hvitt, alt-eller-ingenting-måte. Hvis noe ikke går helt etter planen anser du det som en total katastrofe, hvis du spiser en skje is tenker du at du

har ødelagt slankekur og setter like godt i gang med å spise hele boksen. På samme måte tenker du gjerne at du er totalt mislykket og udugelig om du ikke får til en liten ting. Alt eller ingenting-tenkningen kommer også til uttrykk ved at du setter stempler på deg selv og andre, ved å for eksempel tenke at "jeg er en taper" eller "jeg er en idiot."

2. Overgeneralisering

Du opplever en eneste negativ hendelse, som for eksempel en avvisning i et romantisk forhold, eller et tilbakeslag i karrieren, som et endeløst mønster av nederlag. Du bruker ord som «alltid» eller «aldri» når du tenker på det. En deprimert selger ble fryktelig opprørt da han oppdaget fugleskitt på frontruta på bilen sin. Han sa til seg selv: «Typisk at akkurat jeg har uflaks! Fuglene skiter alltid på min bil!»

3. Mentalt filter

Her fokuserer du utelukkende på det negative og på negative tilbakemeldinger, mens du totalt overser positive tilbakemeldinger du får, selv om de kanskje er i flertall. Feil og problemer blir forstørret, mens dine gode egenskaper blir redusert. Hvis du ser deg selv i speilet fokuserer du for eksempel på de delene du hater og konkluderer ut fra det at du er stygg, mens du overser alle de positive delene dine. Hvis en person kritiserer deg mens ti andre roser deg, ser du helt bort fra rosen og blir helt opphengt i den ene negative kommentaren. På samme måte ser du bort i fra det du gjør bra, og insisterer på at det "ikke teller" eller "ikke er så viktig", mens det du gjør galt blir blåst opp til enorme katastrofer. Hvis du gjør det bra diskvalifiserer du kanskje deg selv ved å si at du ikke gjorde det godt nok eller at andre kunne gjort det like bra – du siler med andre ord vekk det positive, og forstørrer det negative.

4. Å diskvalifisere det positive

Du avviser positive erfaringer ved å insistere på at de «ikke teller». Hvis du gjør en god jobb, sier du kanskje til deg selv at den ikke var god nok, eller at hvem som helst kunne ha gjort det like bra. Å diskvalifisere seg selv betyr å fjerne gleden fra livet, og det får deg til å føle deg utilstrekkelig og utilfreds.

5. Å konkludere for tidlig

Du fortolker hendelser negativt når fakta som eventuelt kunne støtte dine konklusjoner, er fraværende.

Tankelesing: Uten å sjekke det, trekker du uten videre den konklusjonen at noen reagerer negativt mot deg.

Spådomskunst: Du forutsier et negativt utfall. Før en prøve sier du kanskje til deg selv: «Jeg kommer til å gjøre det dårlig. Hva om jeg stryker?» Hvis du er deprimert, sier du kanskje: «Jeg blir aldri bedre.»

6. Forstørring (katastrofetenkning) og minimering

Du blåser ting ut av proporsjoner (katastrofetenkning) og overdriver betydningen av problemene og feilene dine. Eller du minimaliserer betydningen av de gode egenskapene dine.

7. Emosjonell argumentering

Du antar at de negative følelsene du opplever nødvendigvis reflekterer virkeligheten slik den er: «Jeg er livredd for å gå om bord i et fly. Det må være veldig farlig å fly.»

Eller: «Jeg har dårlig samvittighet. Jeg må være en motbydelig person.» Eller: «Jeg føler at det ikke finnes noe håp. Jeg må virkelig være en håpløs person.»

8. Burde-skulle-må-utsagn

Her sier du til deg selv at ting burde ha gått slik du håpet eller forventet, i stedet for å være fornøyd med det utfallet som faktisk oppstod. I stedet for å være fornøyd med at du hadde en god framføring konsentrerer du deg heller om at "jeg burde ikke gjort så mange feil", og dermed får du skyldfølelse og frustrasjon med på kjøpet. "Jeg burde/må gå ned i vekt" er et klassisk eksempel, men problemet er at alle skulle-burde-måtte har en tendens til å vekke motstand i oss slik at vi kan ende opp med å gjøre det motsatte. Når vi ikke lever opp til våre skulle-burde-måtte-påbud ender vi ofte opp med å straffe oss selv unødvendig: Om du unngår slike tanker unngår du også å skuffe deg selv.

9. Å sette merkelapper

Å sette merkelapper er en ekstrem form for alt-eller-ingenting-tenkning. I stedet for å si: «Jeg gjorde en feil», setter du en negativ merkelapp på deg selv: «Jeg er en taper.» Du kan også gi deg selv merkelapper som «idiot,» «mislykket» eller «tulling.» En slik stempling av seg selv eller andre er en temmelig irrasjonell handling. Du er nemlig aldri det samme som det du gjør. Det finnes mennesker i verden, men ikke «idioter,» «tapere» eller «tullinger.» Vi er alltid mer enn våre handlinger.

10. Personalisering

Dette er noe som skjer når du holder deg selv ansvarlig for noe som ikke er din skyld. F.eks. er dette ganske vanlig blant de som blir utsatt for vold av sin partner. Man kan ta på seg skylden for at man blir slått. Dette kan føre til skyldfølelse, skam og følelse av utilstrekkelighet. Du kan også skyldes på andre for dine vanskeligheter i livet og overse måten du selv bidrar til dine problemer. Dette er heller ikke en hensiktsmessig måte å tenke på.

Trinn 2 - Ta oppgjør med de negative tankene dine.

Nå som du kjenner til tankefellene er det på tide å bli kvitt dem ved å finne nye måter å tenke på.

1) Undersøk bevisene for de negative og automatiske tankene dine

Etter du har identifisert hvilken tankefelle du har gått i skriver du ned de negative tankene dine slik at du kan takle tankene mer realistisk. Nå skal du nemlig *undersøke bevisene for at de negative tankene dine virkelig er sanne*. Vi har nemlig en tendens til å tro at det vi tenker er sant, selv om det langt i fra behøver å være tilfelle, og såkalte automatiske tanker trenger langt i fra å stemme. Neste gang du tenker noe negativt kan du stoppe tankene ved å tenke *hva er egentlig bevisene for at dette er sant?* Hvis du for eksempel tenker eller føler at "jeg er jo helt udugelig og får ikke til noe som helst", setter du opp en liste over flere ting du faktisk har fått til. Alle er nemlig flink til ett eller annet, og ved å gjøre det på denne måten ser du at det du tenker ikke nødvendigvis er sant. Om ikke annet har du vist ansvar for å gjøre noe med depresjonen eller de negative tankene dine ved å lese så langt som du har

kommet nå! Hvis du tenker at du for eksempel er veldig stygg har du lett for å ignorere bevisene som tyder på det motsatte. Neste gang og hver gang heretter når du ser deg i speilet skal du derfor fokusere på de pene delene dine, og overse de stygge delene. Det virker kanskje litt unaturlig i starten, men etter hvert vil det gå opp for deg at du ikke er så stygg som du tror. Hvis noen ikke liker deg på grunn av utseendet ditt sier det jo dessuten langt mer om dem enn om deg! På samme måte må du undersøke alle negative tanker du har, og finne konkrete motbevis for at det ikke er sant. Motbevisene trenger ikke være store, det må bare være nok til at du forandrer måte å tenke på ("jeg er kanskje ikke verdens peneste, men jeg er ok slik jeg er.") Vi tenker ofte automatiske ting uten å sjekke hvor godt de egentlig stemmer med fakta. En deprimer person vil derimot ha lett for å finne bevis som støtter den negative tanken, så da gjelder det å bruke de andre teknikkene for å motbevise det dersom du ikke klarer å distansere deg nok til å finne objektive fakta som tyder på at tanken din ikke er sann. Hvis det er en viss sannhet i en påstand kan du heller bruke det som en erfaring og et utgangspunkt for læring framfor noe annet.

2) Bruk en eksperimentell teknikk mot de negative tankene dine.

Her gjelder det å teste ut hvor gyldig og hvor sanne tankene dine er i praksis. Hvis du for eksempel får et anfall av panikkangst og er redd du holder på å dø, kan du jogge noen ganger fram og tilbake for å overbevise for deg selv at hjertet ditt er i orden og at du ikke holder på å dø. Dermed har du bevist at tankene dine ikke holder vann. Du kan også be andre vurdere hvor sannsynlig det egentlig er at det du er redd for faktisk skal skje – og hvis det skjer, ville det nødvendigvis vært så ille? Er andre enig i at denne tanken er godt underbygd? Bjørn (22) var svært redd for å gå for og handle i butikken, fordi han var redd for hva folk ville tenke eller si om ham dersom han for eksempel mistet ned en vare. – Jeg var redd de ville tenke at jeg var en udugelig taper som ikke engang kunne holde en vare uten å miste den ned. Jeg luftet tankene mine til ei venninne, som sa at dersom hun så noen som mistet ned en vare så ville hun ville følt sympati med vedkommende, og ikke tenkt noe negativt om ham eller henne. Det fikk meg til å tenke på at folk ikke nødvendigvis tenker negativt om andre selv om de tabber seg ut. Dessuten har sosialpsykologisk forskning vist at vi legger mindre merke til andre som tabber seg ut enn vi tror, og fordi vi er så fokusert på oss selv husker vi det heller ikke særlig godt når andre gjør noe dumt. Å konfrontere sannhetsinnholdet i tankene mine ved å spørre andre hjalp meg virkelig for å få tankene inn på et bedre spor, forteller han. Poenget med denne teknikken er altså å finne ut hvor gyldig og hvor realistisk de

negative tankene dine egentlig er. En kvinne som mener at hun er stygg og derfor ikke vil få seg en ektemann kan konfrontere denne påstanden ved å se seg rundt på de parene hun møter: Mange av dem vil være mindre pen enn hun selv, noe som beviser at man ikke trenger å være smellvakker for å få et godt kjærlighetsforhold. Man tester altså de negative tankene sine ved å utføre eksperimenter. En deprimert kvinne som trodde at ingen var glad i henne lenger ble positivt overrasket da alle hun ba til lunsj ville komme. Hennes antakelse om at alle hadde støtt henne fra seg var usann.

3) Pass på språket.

Språket du bruker når du tenker på noe kan i stor grad påvirke hvordan du føler. Derfor gjelder det å bruke et mindre fargerikt og emosjonelt ladet språk, og det gjelder spesielt for skulle-burde-må-utsagn: I stedet for å tenke "jeg *burde virkelig ikke* ha gjort/sagt det der, kan du tenke "det hadde vært bedre om jeg ikke hadde gjort det der, men gjort er gjort og jeg har lært av det til neste gang, slik at neste gang går det bedre." Slike små endringer kan få et problem til å fremstå som mindre dramatisk og katastrofalt, og fokuserer i stedet på målene dine. I stedet for å si at du må slanke deg kan du si til deg selv at det er en fordel om du slanker deg, og hensikten er at du skal slutte å kjeft på deg selv og bruke gulrot snarere enn pisk for å skru ned presset du retter mot deg selv. Skulle-burde-måtte-utsagn er en unødvendig pisk som bare gjør vondt verre.

4) Behandle deg selv like godt som du behandler andre.

Det neste skritt på veien er å *behandle deg selv like bra som du ville behandlet en venn i samme situasjon..* Vi er nemlig ofte mange ganger strengere mot oss selv enn mot andre. Hvis en venn, venninne, familiemedlem eller en annen du bryr deg om, følte seg trist og brukte alle mulige negative karakteristikk om seg selv ("Jeg er dum, stygg og udugelig") så ville du sannsynligvis prøvd å få vedkommende til å føle seg bedre ved å prate til ham eller henne i en medfølende tone. Dersom du sier til en venn som har mistet jobben at "du er en idiot som mistet jobben!" vil personen neppe føle seg særlig motivert til å gjøre det bedre, så du ville neppe valgt en slik tilnærming. Derfor finnes det heller ingen grunn til å skulle gjøre det mot deg selv. Dersom vennen din rakker ned på seg selv ville du sannsynligvis også påpekt at det vedkommende sier ikke nødvendigvis har mye sannhet i seg. Poenget er at vi har lett for å prate mye snillere til og oppføre oss mye snillere mot andre enn vi gjør mot oss selv. Mens du kan finne på å rakke ned på deg selv på en hard, urettferdig, hatsk og

fordømmende måte ville du jo sannsynligvis ikke drømt om å gjøre noe slikt mot noen du bryr deg om! Så hvorfor gjør du det mot deg selv? Du må altså kort og godt behandle deg selv like godt som du behandler andre – for å oppnå selvrespekt må du behandle deg selv med respekt.

5) Alt er ikke svart-hvitt..

Mange deprimerte har en tendens til å tenke på ting i alt-eller-ingenting-former: "Alt er så fælt, alt går på tverke, jeg klarer *ingenting* og er fullstendig udugelig." Slike tenkemåter ødelegger selvtilliten din, og ikke er de særlig sanne heller (du klarer jo tross alt *noe*). I stedet for å evaluere problemene dine på denne alt-eller-ingenting-måten, prøv i stedet å rangere situasjonen fra en skala fra 0 til 100, uten å falle for fristelsen til å bruke noen av de ytterpunktene til å beskrive situasjonen. Når ting ikke går helt som du hadde håpet fikk du jo i det minste erfaringen med deg, slik at du vet hva du skal gjøre annerledes neste gang for å få det riktig, og dermed er kanskje ikke erfaringen helt mislykket likevel: I stedet for å være fullstendig fiasko er det en nesten-suksess som du kan lære av. Du klarer kanskje ikke alt, men du er i det minste flink til noe! Når du stempler deg selv som idiot eller dust gjør du også en stor feil: Du er nemlig aldri det samme som du gjør. Det finnes mennesker som gjør idiotiske ting (noe som bare er menneskelig), men det gjør dem ikke nødvendigvis til idioter av den grunn. Du må altså skille mellom hva du gjør og hva du er: Om du gjør noe dumt er du ikke dum av den grunn, å gjøre dumme ting er menneskelig. Å stemple andre og seg selv er bare unødvendige abstraksjoner som gir frustrasjon og lav selvrespekt. Man er ikke enten idiot eller smart, de fleste er litt av begge deler på ulike områder, men hvis man har gått i denne tankefella er det enten-eller.

6) Putt skylden der den hører hjemme.

Et kjennetegn ved depressive tanker er at man klandrer seg selv når ting går galt – også når det var noen andre eller forhold utenfor ens kontroll som kunne for det som skjedde. I stedet for på død og liv skylde på deg selv og anta at det er du som er udugelig, bør du heller se på hvilke ytre faktorer og årsaker som kunne til at situasjonen oppstod. Friske mennesker skylder på ting utenfor seg selv når ting går galt, mens deprimerte mennesker som oftest tar på seg skylden og får skyldfølelse i tillegg. Tenk deg at du strøyk på eksamen. Hvis du da tenker at "det er min feil at jeg ikke stod siden jeg er så dum" vil du automatisk føle deg enda verre, og du vil neppe føle deg særlig motivert til videre lesing. Hvis du derimot tenker

at ”jeg fikk ikke lest så mye som jeg burde på grunn av alt bråket mens naboen pusset opp, så det at jeg ikke bestod betyr ikke at jeg er dum. Dessuten var eksamen veldig vanskelig i år, og mange av spørsmålene var dårlig formulert slik at det var vanskelig å vite hva de egentlig var ute etter” har du en måte å tenke på der du aktivt klandrer forhold utenfor deg selv. Det vil kanskje føles litt uvant å skulle gå inn for å ikke ta på deg skylden i ulike situasjoner, men det viktig for å hindre at du tar på deg skylden for ting du overhodet ikke kan noe for.

7) Ikke anta at du vet hva andre tenker.

Hvis du går i den tankefellen der du hopper til en negativ konklusjon selv om det ikke finnes bevis som støtter tankene dine er det viktig at du leter etter bevis på at det ikke stemmer. Hvis du for eksempel tror at kjæresten ikke liker deg lengre må du spørre vedkommende om dette, og ofte stemmer ikke det du frykter og tror andre tenker med virkeligheten. Dersom du tror andre misliker deg kan det ha en svært negativ konsekvens, ettersom det kan føre til at du begynner å oppføre deg som at du ikke liker dem tilbake – noe som igjen gjør at personen ikke liker deg, selv om personen likte deg i utgangspunktet. Vi vil nemlig helst like de som liker oss, og dersom vi tror at noen misliker oss misliker vi gjerne dem tilbake. Hvis du derimot jobber aktivt med å ikke trekke negative konklusjoner om hva folk mener om deg kan du oppnå mye – og kanskje til og med oppdager du at folk faktisk liker deg. Tanker som ”folk ville sett ned på meg hvis de visst hvor nervøs og usikker jeg følte meg” er et vanlig eksempel på tankelesing – du antar at andre kommer til å føle noe det langt i fra er sikkert at de vil komme til å føle. Kanskje de tvert i mot ville følt sympati med deg, og at de kanskje selv føler seg nervøs men er like opptatt av å skjule det som du er?

Trinn 3 - Til kamp mot tankefellene i praksis.

Nå er du klar over tankefellene (trinn 1) og du vet også hvordan du kan bli bevisst på dem og snu dem til bedre tanker (trinn 2). Nå er tiden kommet for å aktivt arbeide med tankefellene dine og konfrontere dem med virkeligheten. Det enkleste er om du gjør det skriftlig de første gangene til du er sikker på tankefellene og hvordan du skal snu dem. Ta et blankt a4-ark, og del det inn i 3 ulike loddrette kategorier. Over den første kategorien skriver du ”negative/automatiske tanker”, og i denne kategorien skal du skrive ned den negative tankefellen din. Merk deg at det kun er tankene dine som skal inn i skjemaet under negative

tanker, og ikke de faktiske hendelsene. Det blir for eksempel ikke riktig å skrive inn "mannen min var sent hjemme igjen". Det riktige blir å skrive "jeg er bekymret fordi han er sent hjemme igjen, og da er jeg redd for at han har et forhold på si eller ikke er glad i meg." Å skrive at du er trist fordi du fikk kritikk av sjefen er heller ikke riktig, ettersom du da også beskriver en situasjon. Du må derfor heller skrive hvorfor du føler deg trist: "Jeg er redd for at sjefen ikke liker meg og at jeg kommer til å få sparken" gir derimot mulighet til å ta tak i tankene dine og finne ut om de er realistiske eller ikke. Skriv også et tall under for å angi hvor sterkt du tror på disse tankene på en skala fra 0-100. Som overskrift på den andre kategorien skriver du "tankefelle", for her skal du nemlig finne ut hvilken tankefelle du har gått i. Se på tankefellene på trinn 1 om du trenger hjelp. Over den tredje kategorien skriver du "rasjonelle tanke", og her skal du konfrontere den opprinnelige tanken din med det du nå vet om tankefellene (fra trinn 2). Angi til slutt hvor sterk tro du har på hver av påstandene. Hvis du følger denne framgangsmåten lærer du å snu de negative tankene til å bli mer positive, og du slipper i alle fall at tankene dine er med på å gjøre deg enda mer deprimert. Vi kan ta noen eksempler på hvordan du konfronterer tankefellene i praksis.

Negative/automatiske tanke: Klienten vil bli irritert på meg om jeg taper saken.

Tankefelle: Her er både "Å konkludere for tidlig" (du formoder at du kommer til å få et negativt utfall) og "tankelesing" involvert (ettersom du antar at klienten kommer til å bli irritert).

Rasjonelle tanke: Jeg har forberedt meg så godt som mulig, så om jeg taper har jeg i det minste gjort mitt beste. De klientene jeg har hatt tidligere har vært takknemlige uansett om vi har vunnet eller tapt saken, de har forstått at jeg har gjort mitt beste og derfor er det langt i fra sikkert at denne klienten blir sint på meg. Jeg bekymrer meg altså unødvendig for noe jeg ikke kan kontrollere – utfallet og saken – og for noe som langt i fra er sikkert, nemlig klientens tanker.

Negativ tanke: Jeg kommer til å stryke på eksamen, og klarer ikke huske noen ting!

Tankefelle: Å konkludere for tidlig med spåing og alt eller ingenting-tenkning.

Rasjonelle tanke: Jeg har stått på alle eksamener jeg har hatt til nå, og vet at hvis jeg bare leser så er sjansen til stede for at jeg klarer å stå denne gangen også. Jeg klarer kanskje ikke å huske alt, det er det ingen som gjør, men jeg klarer å huske noe, og vet at hvis jeg bare leser vil jeg gjøre mitt beste.

Negative/automatiske tanke: Hun elsker meg ikke siden vi ikke har sex like ofte som før, og ettersom hun avviser meg kan jeg ikke være verdt noe som helst.

Tankefelle: Å konkludere for tidlig, "tankelesing" ettersom du antar at hun ikke elsker deg lenger, og du bruker "alt-eller-ingen" tenking ettersom du forteller deg selv at du ikke er verdt noe.

Rasjonelle tanke: Det viktigste for meg er å finne årsaken til at min kone ikke har sexlyst lenger, og gjøre noe med det. Det at vi ikke har sex lenger trenger ikke skyldes at hun ikke elsker meg men kan skyldes noe så enkelt som at jeg ikke gjør så mye husarbeid som jeg burde. Jeg føler meg sint og avvist, men dersom vi prater sammen finner jeg ut hvordan situasjonen egentlig er.

Negative/automatiske tanke: Det ville ikke vært til å holde ut dersom jeg skulle besvime på bussen, for da ville de andre sett ned på meg. Jeg ville dødd av skam, og det ville vært total katastrofe!

Tankefelle: Forstørring, (katastrofetenkning) og minimering, og å konkludere for tidlig da du spør at andre vil se ned på deg.

Rasjonelle tanke: Hvis jeg selv hadde sett noen besvime på bussen hadde jeg vært bekymret for hvordan det gikk med vedkommende, jeg ville ikke tenkt at han eller hun var svak eller et mindreverdige menneske. Derfor er det langt i fra sant at de andre garantert ville tenke noe negativt om meg. Om jeg hadde besvimt på bussen hadde det vært uheldig, men jeg har opplevd verre situasjoner og hadde nok klart å overleve den situasjonen også.

Negative/automatiske tanke: Jeg har ikke lyst til å lese til eksamen.

Tankefelle: Emosjonell argumentering.

Rasjonelle tanke: Jeg trenger ikke ha lyst til å studere, men det hadde vært en fordel å gjøre det likevel. Jo før jeg får begynt, jo forttere blir jeg ferdig.

Negative/automatiske tanke: Jeg burde ikke føle meg så trist, nedfor og ulykkelig hele tiden.

Tankefelle: skulle-burde-måtte-utsagn.

Rasjonelle tanke: Det hadde vært fint om jeg ikke følte meg trist og deprimert, men jeg jobber med saken. Dessuten føler jeg meg ikke ulykkelig absolutt hele tiden, jeg har jo gode øyeblikk også.

Nå har du lært å endre de negative tankemønstrene dine. Det viktige nå er at du går aktivt inn for å endre dem til det bedre også i praksis. I starten vil det kunne virke tungvint, men etter hvert vil du komme til å korrigere deg selv automatisk, slik at de nye og bedre tankene får mer makt enn de gamle og feilaktige. Hvis de negative tankene dine ikke har forsvunnet ved å følge denne guiden er ikke alt håp ute.

Uhensiktsmessige Tankestiler

Alt-eller-ingen-tenkning



Noen ganger kalt "svart-hvitt-tenkning"

Enten så gjør jeg det riktig eller så vil jeg ikke gjøre det i det hele tatt

Overgeneralisering

"alt er alltid forferdelig"

"det skjer aldri noe bra"

Å se et mønster basert på bare en enkelthendelse eller å bli alt for bred i konklusjonene vi drar

Mentalt filter



Å bare ta med visse type bevis i beregninga

Legge merke til dine feil, men overse dine suksesshistorier

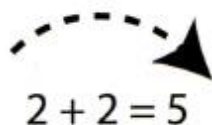
Å diskvalifisere det positive



Av ulike grunner avvise de gode tinga som har skjedd eller de bra tingene du har gjort

Det teller ikke

Å konkludere for tidlig



Det er to hovedmåter vi konkluderer for tidlig:

- **Tankelesing** (se for oss at vi veit hva andre tenker)
- **Spåing** (å forutse fremtida)

Forstørring (katastrofetenkning) og minimering



Å blåse ting ut av proposjoner (katastrofetenkning), eller å på upassende måte krysse noe så det fremstår som mindre viktig

Emosjonell argumentering



Anta at fordi vi føler oss på en bestemt måte så må det være sant

Jeg føler meg flau, derfor må jeg være en idiot

Burde-skulle-må-utsagn

Må

Å bruke kritiske ord som "burde", "må" og "skulle" kan få oss til å skamme oss eller få oss til å føle det som om vi allerede har mislykkes

Hvis vi broker "burde" ovenfor andre blir de ofte frustrerte

Å sette merkelapper



Å sette merkelapper på oss selv eller andre

*Jeg er en taper
Jeg er fullstendig ubrukelig
De er noen idioter*

Personalisering

"Dette er min feil"

Å skylde på selv eller ta ansvar for noe som ikke var din feil. Eller motsatt; skylde på andre for noe som var din feil

Modul 2

Trinn 3: Utvidet ABC-skjema – 5 kolonner med tankefeller

Du har nå lært om A B C – og D støttetanker eller alternative tanker, samt om tankefeller.

Vi introduserer nå et 5 kolonneskjema med tankefeller hvor vi bruker A (situasjon), B (tanker), C (følelser), T (tankefeller), D (støtte tanker/alternative tanker) og E (nye følelser).

Vedlagt finner du et skjema å fylle ut – sammen med et eksempel.

ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller - ET EKSEMPEL

Situasjon – A - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	Tanker – 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?	Tankefeller – T - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	Støttende/alternative tanker – D - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	Ny følelse – E -Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?
- Er på jobb. - Fredag ettermiddag. - Sjefen kommer inn. - Kritiserer prosjektet jeg har jobbet med i hele dag.	- Han synes jeg er udugelig. - Jeg er dum. - Jeg kommer til å få sparken. - Jeg duger ikke til noen ting.	- Å konkludere for tidlig. - Å sette merkelapper - Å konkludere for tidlig. - Forstørring og minimering	- Trist. - Engstelig. - Får vondt i magen. - Blir anspent. - Får lyst til å gråte. - Låser meg inn på do. - Går hjem tidlig fra jobb.	- Fredag ettermiddag, kan hende sjefen er sliten. - Jeg får ofte skryt også, så jeg kan ikke være helt udugelig. - Selv om jeg ikke har gjort så god jobb i dag, så skal det mye til å få sparken.	- Mindre trist og engstelig. - Ikke vondt i magen. - Har ikke lyst til å gråte mer. - Ser gjennom arbeidet og bestemmer meg for og gjøre noen endringer.

ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller

Situasjon – A - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	Tanker – 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?	Tankefeller – T - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	Støttende/alternative tanker – D - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	Ny følelse – E - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?

Modul 2

Trinn 4: 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 2 - Trinn 4 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 2

Trinn 5: Forberedelser til veiledningssamtale

Du begynner nå å nærme deg slutten av Modul 2. Trinn 5 er forberedelse til veiledning med din terapeut.

Før veiledningssamtalen 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: ___/___-___

Er du sykemeldt? Ja: ___ Nei: ___
hvis ja, hvilken sykemeldingsgrad: ___%,
fra dato: ___/___-___

GAD-7

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

0 1 2 3
Ikke i det hele tatt Noen dager Mer enn halvparten av dagene Nesten hver dag

1. Følt deg nervøs, engstelig eller på tuppet	0	1	2	3
2. Ikke klart å stoppe eller kontrollere bekymringene dine	0	1	2	3
3. Bekymret deg for mye om ulike ting	0	1	2	3
4. Hatt vansker med å slappe av	0	1	2	3
5. Vært så rastløs at det har vært vanskelig å sitte stille	0	1	2	3
6. Blitt lett irritert eller ergret deg over ting	0	1	2	3
7. Følt deg redd som om noe forferdelig kunne komme til å skje	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?

Ikke i det hele tatt Litt vanskelig Svært vanskelig Ekstremt vanskelig

Kilde: Spitzer RL, Kroenke K, Williams JBW, Lowe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. *Arch Intern Med.* 2006; 166: 1092-1097.

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

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 sovet 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?

○
Ikke i det hele tatt

○
Litt vanskelig

○
Svært vanskelig

○
Ekstremt vanskelig

Utviklet av Dr. Robert L Spitzer.

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

Oppsummering og tanker til veiledning

Hva har du lært i denne modulen?

Møtte du på utforinger underveis?

Forsto du oppgavene?

Har du spørsmål til veileder?

Egne notater:

ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller

Situasjon – A - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	Tanker – 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?	Tankefeller – T - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	Støttende/alternative tanker – D - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	Ny følelse – E - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?