



«Tankens Kraft» Samling 1

Introkurs Rask Psykisk Helsehjelp



SANDNES KOMMUNE

1. Samling



- **Kognitiv Metode**
Kort innføring
- **Depresjon**
kjennetegn, forekomst og årsaker
- **Bekjempe depresjon**
Verktøy og metoder

2. Samling



- **Bekjempe depresjon**
Verktøy og metoder
- **Angst**
Kjennetegn forekomst og årsaker

3. Samling



- **Bekjempe angst**
Verktøy og metoder
- **Søvn**
Fakta og myter
Søvnhygiene og behandling
- **Avspenning**
Autogen Trening

4. Samling



- **Selv hevdelse**
Rettigheter
Egne grenser
- **Tilbakefallsplan**
Forebygge og mestre tilbakefall
- **Veien videre**
Din egen terapeut

Agenda 1. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Hva er kognitiv terapi?
2	1425-1500	Depresjon: Kjennetegn, forekomst og årsaker
3	1500-1525	Bekjempe depresjon
4	1525-1530	Evaluering



Agenda 1. samling

Tema		
1	1330-1415	Velkommen Hva er kognitiv terapi?
2	1425-1500	Depresjon: Kjennetegn, forekomst og årsaker
3	1500-1525	Bekjempe depresjon
4	1525-1530	Evaluering



Grad av åpenhet

- Hvis du ikke vil si noe, så sier du ikke noe, det er helt greit.
- Hvis du har lyst til å si noe, gi et tegn.
- Avklarende spørsmål tas fortløpende, nye momenter bes tatt i pausen.



Ønsket utbytte

- Kunnskap til å analysere situasjon, tanker og følelser i eget liv også etter kursslutt (ABC-modellen).
- Økt bevissthet på sammenhengen mellom tanker og følelser.
- Avklare om kognitiv metode passer for deg.
- Oppdage og tydeliggjøre egen målsetning;



Veien videre



- Gå resten av veien selv?
- Veiledet selvhjelp?
- Samtaleterapi?

A serene landscape with misty mountains and a calm lake reflecting the scenery. The mountains are covered in dense green forests, and the lake is still, creating a perfect reflection of the surrounding environment. The overall tone is peaceful and natural.

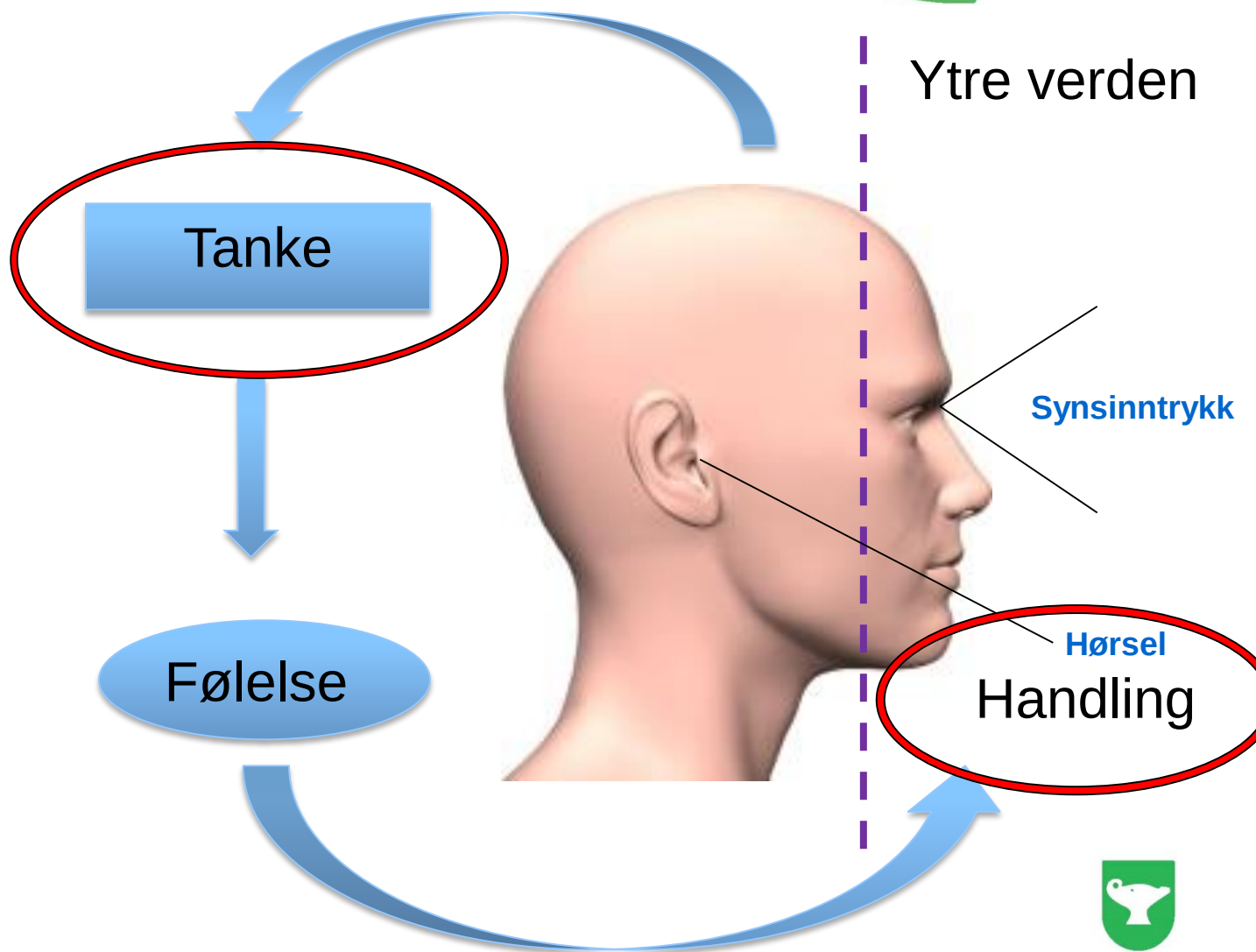
Kognitiv Metode

Kort innføring

Indre verden

Ytre verden

Hva er
kognitiv
terapi?



Negative automatiske tanker



- Din indre dialog
- Går lynraskt
- Ofte ubevisst
- Selvstartende og selvgående
- Vanskelige å få tak i
- Fremstår ofte i form av bilder
- «Sannheter» som har oppstått på andre steder til andre tider



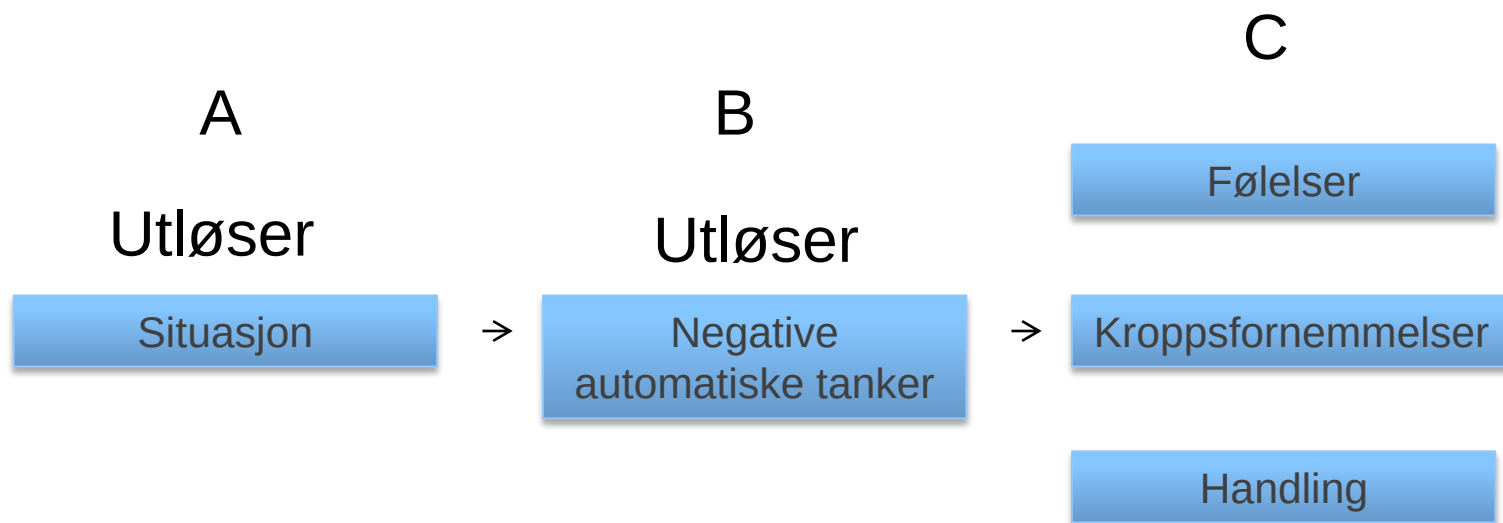
5 typiske
negative
automatiske
tanker

1. «Hvorfor kan jeg ikke bare ta meg sammen?»
2. «Ingen setter pris på det jeg gjør»
3. «Hvorfor er ikke jeg som alle andre?»
4. «Er det noe alvorlig galt med meg?»
5. «Kommer dette noen gang til å gå over?»

Tankens Kraft Del 1



ABC- Modellen



ABC

Situasjon:
Du skal på kurs

Tanker:

Følelser:

Hva fikk du lyst til å gjøre?



Agenda 1. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Hva er kognitiv terapi?
2	1425-1500	Depresjon: Kjennetegn, forekomst og årsaker
3	1500-1525	Bekjempe depresjon
4	1525-1530	Evaluering



The background of the slide is a soft, misty landscape. It features rolling hills and mountains in shades of teal and light blue. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding scenery. The overall atmosphere is serene and somewhat melancholic, fitting the theme of the presentation.

Depresjon

kjennetegn, forekomst og årsaker

Depresjon



I had a Black Dog



To viktige Spørsmål

- Har du de siste to uker kjent deg nedfor, deprimert og ofte følt at alt var håpløst?
- Har du de siste to uker ofte følt at du ikke interesserer deg for eller gleder deg over det du gjør?



Andre kjennetegn på depresjon

- Redusert konsentrasjon og oppmerksomhet
- Tretthet, Initiativløshet og ubeslutsomhet
- Redusert selvfølelse og selvtillit
- Skyldfølelse og selvbebreidelser
- Søvnforstyrrelser
- Negative og pessimistiske tanker om fremtiden
- Redusert eller økt appetitt
- Irritabilitet
- Tanker og planer om selvmord
- Urolig og rastløs, eller kroppslig tilstivning
- Tap av seksuell interesse
- Angst



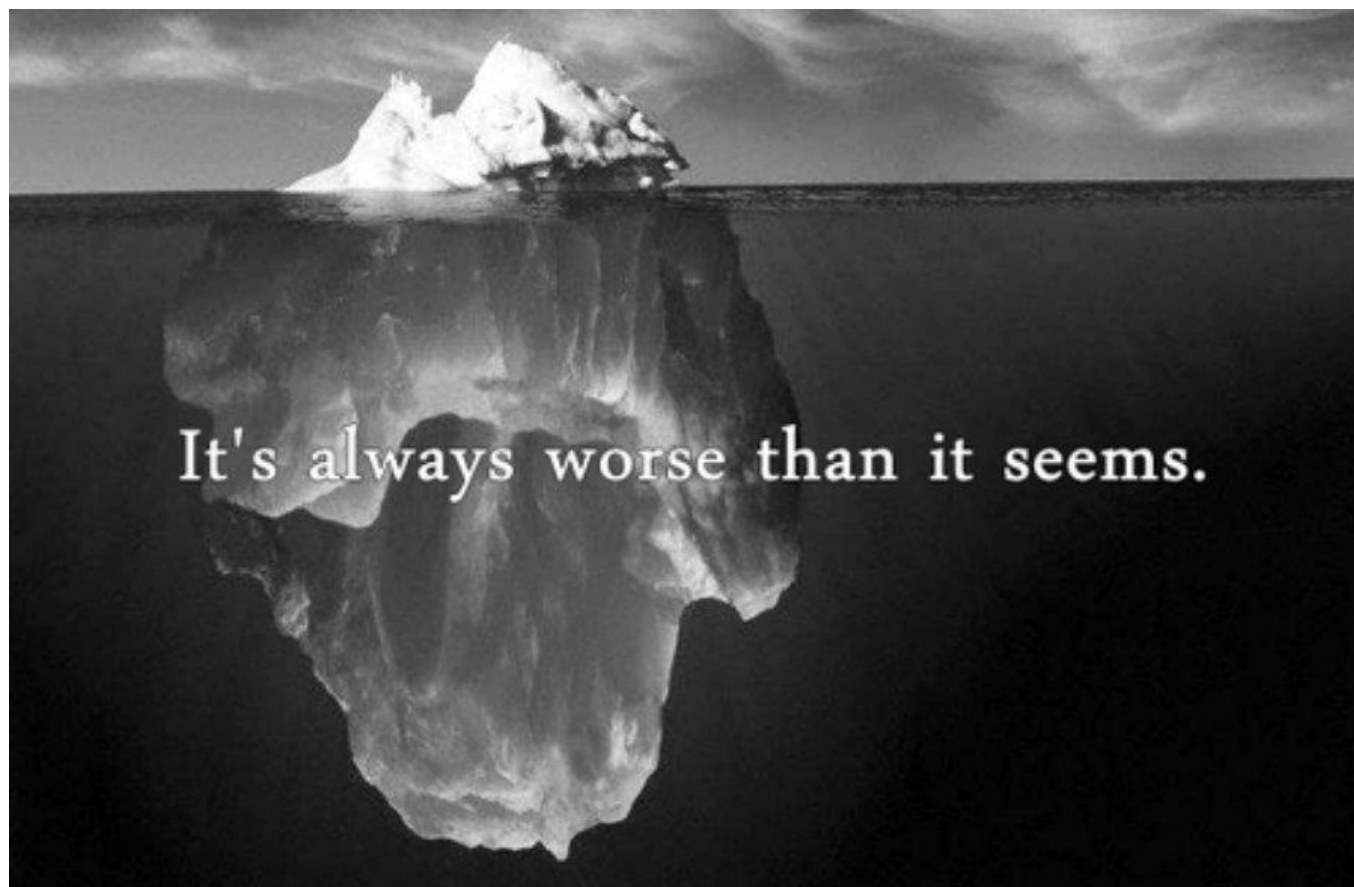
Tilstivning



Mister tilgang
på nøytrale
og positive
minner



Den
depressive
stemmen



Den depressive stemmen



Forekomst

- Depresjon er i ferd med å bli den ledende årsak til sykdom i den vestlige verden
- En hovedårsak til arbeidsfravær og svekket livskvalitet
- Statistisk sett får 15-25 prosent av alle kvinner, og 7-12 prosent av alle menn en behandlingstrengende depresjon i løpet av livet.
- 1 av 5 opplever depressive plager i løpet av ett år i Norge.



Årsaker til depresjon

- Sårbarhetsfaktorer
- Utløsende faktorer
- Vedlikeholdende faktorer



Sårbarhets
faktorer

stresstoleranse

Arv

Samspill

Temperament

Vold

Tap



Krenkelser

Utrygghet



Utløsende faktorer

Lite mestringsfølelse

Stress

Sykdom

Tap



Økonomi

Livshendelser

Traumer

Konflikt



Vedlike- holdende faktorer

Vansker i forhold med
familie, kollegaer og
venner

Isolasjon og
tilbaketrekning

Problematiske bruk
av rusmidler

Negative tanker og hard uvennlig
holdning til seg selv

Passivitet og mindre
positive opplevelser

Langvarig
sykemelding og
arbeidsfravær

Svekket problemløsning

Grubling og bekymring



Fremgangs sirkelen

Være en støttespiller for seg selv

Åpenhet i forhold med
familie, kollegaer og
venner

Balansert deltakelse
og tilbaketrekning

Normalisert bruk
av rusmidler



Kjenne igjen
varselsignaler og
risikosituasjoner

Gradert sykemelding
og arbeidsnærvær

Styrket problemløsning

ABC-DE

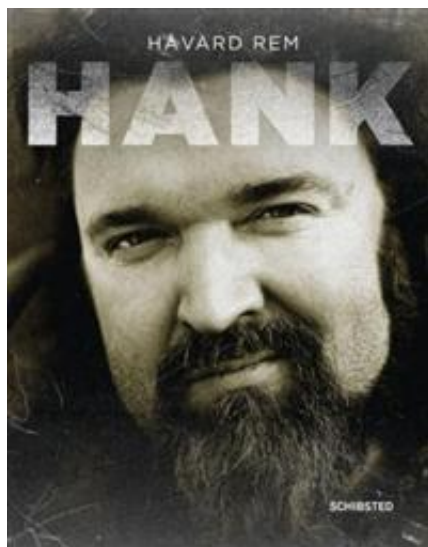


Angst og depresjon

Alle har en
psykisk helse



Depresjon



Depresjon/ rus

Agenda 1. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Hva er kognitiv terapi?
2	1425-1500	Depresjon: Kjennetegn, forekomst og årsaker
3	1500-1525	Bekjempe depresjon
4	1525-1530	Evaluering



The background of the slide is a soft, misty landscape. It features rolling hills and mountains in shades of teal and light blue. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding scenery. The overall atmosphere is serene and somewhat melancholic, fitting the theme of the text.

Bekjempe Depresjon



Ta opp kampen!



DEPRESJONEN



Den **DEPRESSIVE** stemmen

- Har du en kritiker på skulderen som forteller deg hvor håpløst alt er og hvor lite du får til?
- Hvordan ser den ut?
- Har den et ansikt?
- Er det en person/figur som kan symbolisere stemmen?
- Målet er å øve opp evnen til å legge merke til når det er «**DEPRESJONEN**» som snakker...
- For så å gå «til sak» mot den!



«Legg merke
til....»

Depresjonens stemme

Skriv ABC'er når du får sterke følelser

Skriv ABC'er når du ikke kommer i gang



Dagbok



Se sammenhengen
mellom aktivitet og
depresjonsnivå

At depresjonen
ikke er konstant

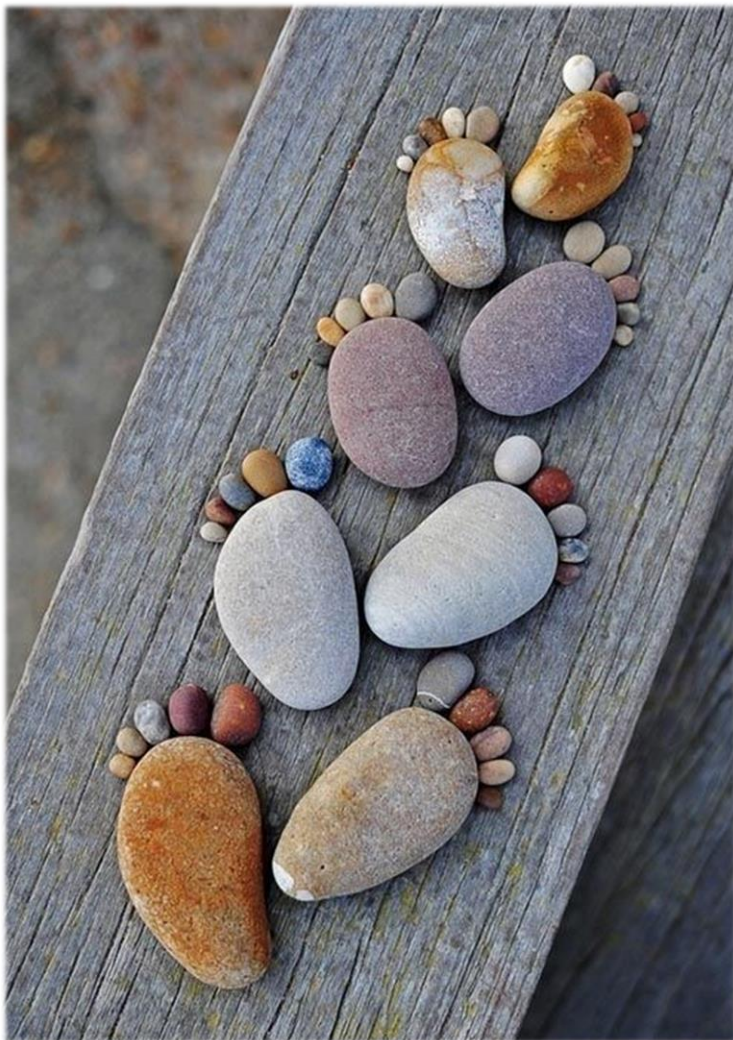


Dagbok

	Mandag	Depresjon	Mestring	Tilfreds- stilling
16:00-17:00	Lagde middag	4	6	4
17:00-18:00	Tok en lur	6	3	3
18:00-19:00	Satt i sofa, så tv	5	4	5
19:00-20:00	Gjorde lekser med Lars	4	8	2
20:00-21:00	Gikk en tur	9	7	8
21:00-22:00	Snakket med mor i tlf	2	4	7
22:00-23:00	Gikk til sengs	3	4	5

På en skala fra 1-10 vurderer du grad av depresjon, mestring og tilfredsstillelse.

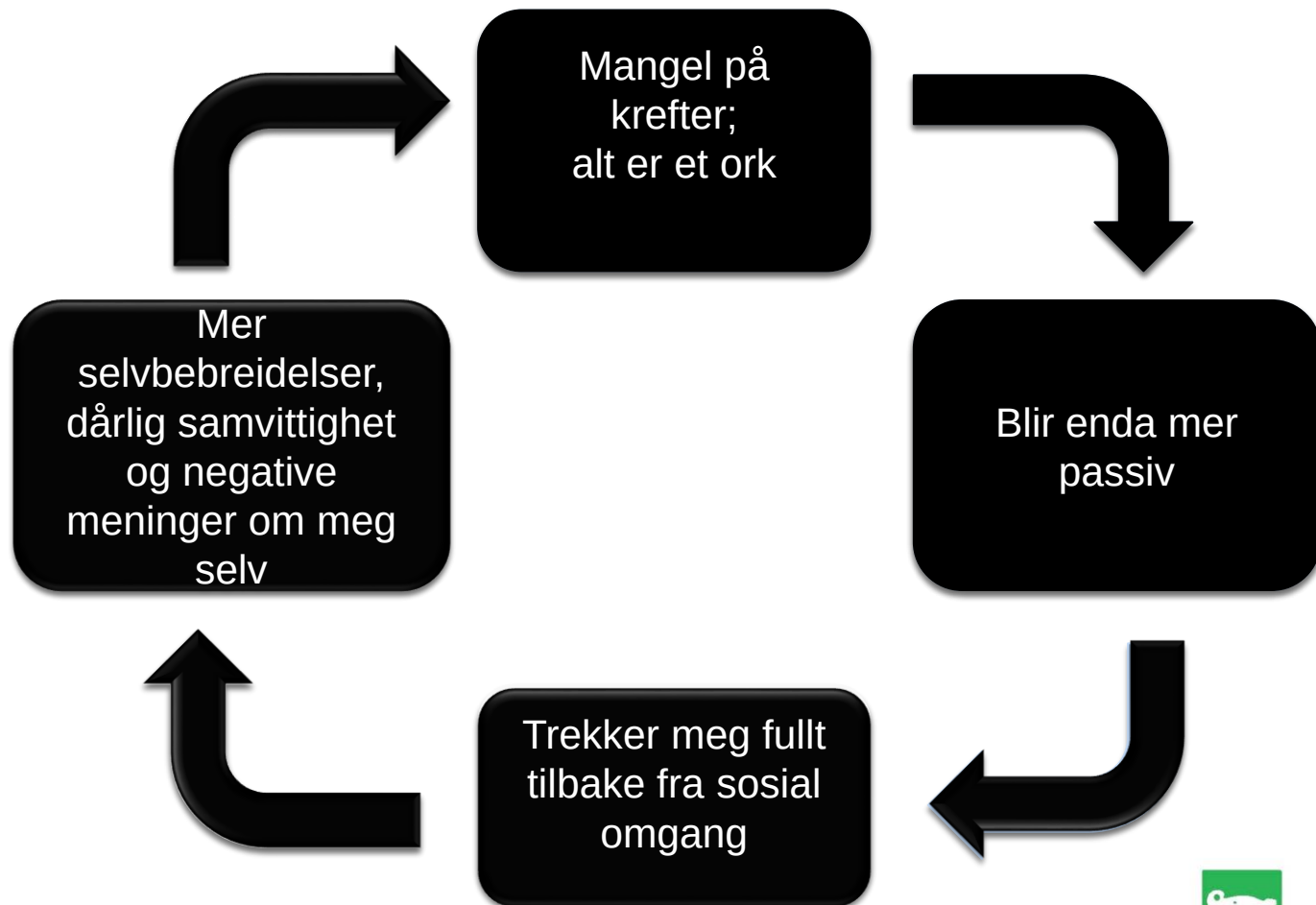




DEPRESJON OG AKTIVITET



Spiraler

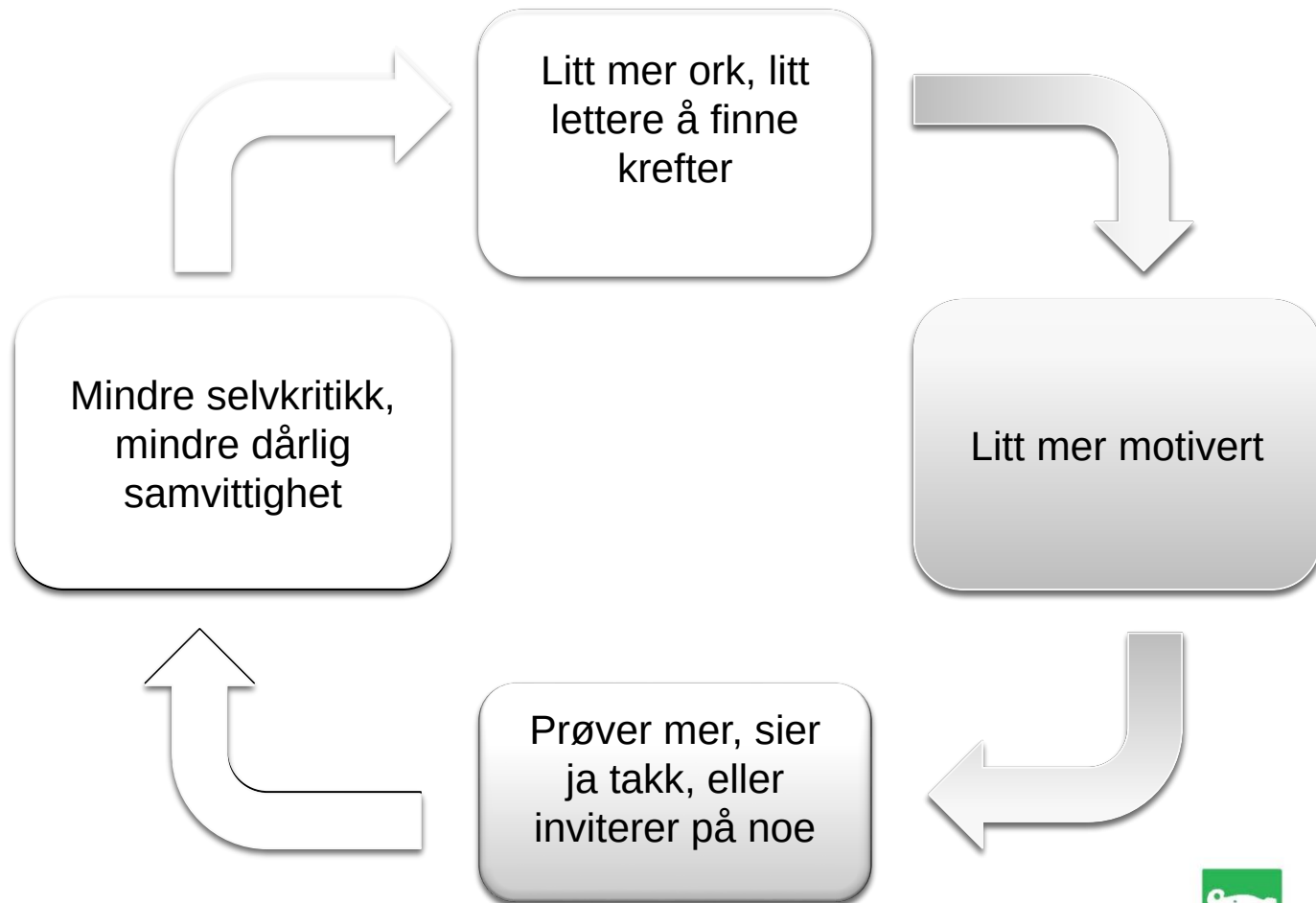


Handling
skaper nye
tanker

- «Fake it, 'til you make it»
 - Begynn å handle som om du tror på noe annet
- Gjør én ting hver dag som du har likt å gjøre tidligere.



Spiraler



Fysisk aktivitet

- Reduserer depressive plager
- Ulike former for fysisk aktivitet som gange, jogging eller trening med vekter har likeverdig effekt
- 30 minutter om dagen
- Fysisk aktivitet stimulerer kroppen, gir opplevelse av mestring og avkobling fra depressive tanker og følelser, og bidrar til økt sosial kontakt



Agenda 1. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Hva er kognitiv terapi?
2	1425-1500	Depresjon: Kjennetegn, forekomst og årsaker
3	1500-1525	Bekjempe depresjon
4	1525-1530	Evaluering



Skjema

1. Skala for endringsvurdering (ORS)
2. Evaluering av samlingen



ORS

Skala for endringsvurdering – voksne (ORS)

Navn Ola Nordmann	Alder (År): 40
ID nr. _____	Kjønn: _____
Samtale nr. _____	Dato: 29.1.2015

Kan du hjelpe oss å forstå hvordan du har hatt det den siste uken (eller etter siste samtale) inkludert dagen i dag, ved å vurdere disse områdene i livet ditt?
Et merke mot venstre betyr dårlig og mot høyre betyr bra.

Personlig:

(Hvordan jeg har det med meg selv)

I-----I

Mellommenneskelig:

(Partner, familie, og nære relasjoner)

I-----I

Sosialt:

(Arbeid, skole, venner)

I-----I

Generelt:

(Generell opplevelse av hvordan jeg har det)

I-----I

International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan

Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. (morten.anker@bufetat.no)

Lisensiert kun for personlig bruk



SANDNES KOMMUNE

Takk for i dag!

Neste samling
Torsdag xx.xx klokken 00.00





NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Kort innføring i kognitiv terapi

Selvhjelpshefte

Psykolog Arne Repål

Innledning

Kognitiv kommer av ordet kognisjon som betyr bearbeiding av informasjon. Kjernen i kognitiv terapi er at vi hele tiden velger ut informasjon og at vi tolker denne informasjonen. Hva vi velger ut, og hvordan vi tolker det, avhenger av tidligere erfaringer og de forventninger vi har til den aktuelle situasjonen. Våre tanker om en bestemt hendelse vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til den: Én person kan synes det er spennende å kjøre berg- og dalbane, en annen blir redd. Noen barn synes det er morsomt at en bølge slår over dem når de sitter på stranden. Andre blir redd og begynner å gråte.

Sammenheng mellom tanker og følelser

Ulike følelser er knyttet til bestemte tanker. Angst eller frykt er forbundet med tanker om trussel eller fare. Personer som er redd for å kjøre berg- og dalbane har tanker knyttet til fare:

- Den kan komme til å velte.
- Den vil spore av.
- Jeg vil falle ut.

Barnet som blir redd for bølgen kan ha tanker av typen:

- Jeg kommer til å drukne.
- Bølgen trekker meg ut i sjøen.

På samme måte er depresjon forbundet med tanker om feil eller tap, verdiløshet, meningsløshet eller håpløshet. Det er vanskelig å forestille seg et menneske som er deprimert uten å ha mørke og negative tanker, eller for den saks skyld en sint person som bare har positive tanker. Det er en sammenheng mellom det vi tenker og hva vi føler.

En ABC-modell

Den kognitive modellen for psykiske vansker sier at:

1. Vi blir ofte fortvilet, urolig eller deprimert ut fra de tankene vi gjør oss om hendelser, ikke bare på grunn av hendelser i seg selv. Ved angst og depresjon er tankene ofte urimelige i forhold til den aktuelle situasjonen.
2. Endring i hva vi tenker om en hendelse kan føre til endringer i følelsene.
3. Målet er å få kunnskap om hvilke tanker som hemmer eller fremmer mestring, tilpasning eller endring.

For å oppnå bedre mestring, er det nødvendig med systematisk arbeid. Det kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende hovedpunkter:

- A. Hendelsen.
- B. De tanker vi gjør oss om hendelsen.
- C. Følelser, kroppslige fornemmelser og atferd.
- D. Hvorfor B? (Er mine tanker om situasjonen rimelige?)
- E. Alternative måter å forstå/tolke hendelsen på.

(A) er den utløsende hendelsen, mens (B) er tanker, forestillingsbilder, oppfatning og minner knyttet til (A.) (C) står for de følelsesmessige, men også handlingsmessige og kroppslige konsekvenser det får når hendelsen (A) oppfattes på en bestemt måte (B).

La oss ta et eksempel: Hvis du har en avtale med en kollega på arbeid om at han skulle ha gjort ferdig en oppgave til et bestemt tidspunkt og han ikke har levert i tide (A), kan det hende du blir irritert (C). Dersom det så viser seg at personen var blitt alvorlig syk dagen før, og ble innlagt på sykehus, er det trolig at du ikke bare vil tenke annerledes om det som har skjedd (B). Du vil sikkert også oppleve at følelsene dine brått vil endre seg. Irritasjonen vil vike plass for bekymring for hvordan det går med ham. Din tolkning av situasjonen har endret seg radikalt og dermed også følelsene.

Hvis en nær venn har lovet å besøke deg en kveld, men ikke kommer (A), kan du reagere på høyst ulike måter: Du kan bli irritert, føle deg såret, bli trist eller engstelig for at det har skjedd noe galt. Du kan også oppleve en lettelse (C), fordi du egentlig kunne tenke deg å gjøre andre ting denne kvelden. Hvordan du reagerer er avhengig av hva du tror årsaken er (B), og det er nettopp poenget – våre følelser er nært forbundet med den mening vi tillegger en gitt hendelse. Den kan selvsagt være riktig, og våre reaksjoner helt rimelige. Men vi mennesker har en tendens til å tolke situasjoner feil. Vi kan tillegge andre meninger om oss som de ikke har, eller vi kan overdrive konsekvensene av at vi blir utsatt for kritikk.

Nettopp angst og depresjon er ofte kjennetegnet ved slike tankefeil. På egenhånd eller sammen med din behandler kan du prøve å kartlegge slike situasjoner fra ditt eget liv. Gå igjennom flere eksempler slik at du er sikker på at du forstår hva vi mener med sammenhengen mellom tanker og følelser. Hva tenkte du i situasjonen? Hva følte du? Hvilke handling førte det til? Hvilke holdepunkter har du for at din forståelse av situasjonen er den eneste riktige?

Kognitiv terapi er opptatt av hvilke tanker som knytter seg til situasjonen her og nå. Tidligere erfaringer kan selvsagt være viktig for hvordan du opplever ting i dag, men i kognitiv terapi

vil nøkkelen til endring ligge i å fokusere på her og nå situasjonen. Du har med deg dine tidligere erfaringer inn i situasjonen her og nå. De farger de brillene du ser verden gjennom. Noen ganger kan det skape problemer.

Noen sentrale begreper i kognitiv terapi

Vi skal kort se på noen viktige begreper i kognitiv terapi. Sammen med din terapeut vil du kunne kartlegge hvordan disse begrepene kan bli meningsfylte for deg i din situasjon.

Negative automatiske tanker

Negative automatiske tanker er spontane tanker, forestillingsbilder og assosiasjoner som utløses i en bestemt situasjon. De er en del av vår indre samtale, men er ofte så kortvarige, ureflekterte og vanskelige å huske at vi ofte ikke er dem bevisst. De kan, når vi får tenkt oss om, vise seg å være lite realistiske, men oppleves gjerne som selvinnsynsfulle der og da – det bare er slik!

Et eksempel er en mann som forklarer en pinlig episode med at det er han som — typisk nok — igjen har vært dum og klosset. Han legger årsaken helt og holdent til seg selv, uten å vurdere betydningen av andre sider ved situasjonen. Måten vi forklarer en hendelse på i ettertid vil altså ha stor betydning for hvordan vi føler oss. Den innstillingen vi har til en situasjon før den oppstår, kan være like viktig. Dersom vi er overbevist om at det å snuble i ordene under en tale er en katastrofe, vil vi lett bli svært nervøse. Vi er engstelige før vi begynner å snakke. Når vi har fått kartlagt hva vi tenker, kan vi begynne arbeidet med å undersøke om tankene medfører riktighet:

- Er det så farlig om vi sier noe feil?
- Er det unormalt å være litt nervøs før vi skal snakke i en forsamling?
- Er det så farlig om andre ser at jeg er litt nervøs?

En viktig del av den kognitive terapien vil være å kartlegge negative automatiske tanker som oppstår i spesielle situasjoner, for så å undersøke om de er rimelige. Målet er ikke å lære seg til å tenke urealistisk positivt, men å sjekke ut om de tankene vi gjør oss i situasjonen er rimelige eller overdrevet.

Tankefeller

Noen tolkningsmåter kan bli svært negative og fastlåste, og får oss til å ta ting for gitt som kanskje forholder seg helt annerledes. Vi skal se på noen svært vanlige eksempler:

Mentale filter

De negative automatiske tankene som farger opplevelsen av situasjoner og hendelser, er ofte sterkt påvirket av bestemte måter å tolke virkeligheten på. En alvorlig depresjon preges av en form for ”mentalt filter”. Her tas én negativ hendelse ut og farger hele ens opplevelse, som en dråpe blekk farger vann.

Man blir for eksempel kritisert av et menneske og tenker at ingen mennesker liker meg. Den deprimerte kan sies å ha ”briller” som filtrerer ut det positive og slipper 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.

Det er som om den deprimerte benytter den forstørrende siden av kikkerten med hensyn til andres positive egenskaper og suksesser, og egne svakheter og nederlag. Den forminskende enden benyttes i forhold til andres svakheter og nederlag, og egne positive egenskaper og suksesser. Mange av disse måtene å tolke virkeligheten på vil være en sammenblanding av ideer, der to ideer som ikke er logisk avhengig settes sammen:

- Hvis noen er sint på meg, er jeg et dårlig menneske.
- Hvis jeg ikke greier det, er jeg en svak person.

Det hender at vi gjør feil eller ikke helt klarer å fullføre det vi har satt oss fore. Det kalles for å være menneskelig. De færreste liker mennesker som fremstår som ufeilbarlige og usårbare. Vi kjenner oss ikke igjen. Dessuten er det sjelden mennesker er ufeilbarlige eller usårbare om vi kommer bak fasaden. Jeg har ennå ikke i mitt virke som psykolog eller privatperson truffet noen.

Følelsesmessig resonnering

Tolkningen kan også være preget av at en bygger på følelsene. Det man føler i en situasjon blir utgangspunktet for hvordan man oppfatter det som skjer. Følelser oppleves som bevis:

- Jeg er så nervøs, det jeg sier må derfor være dumt.
- Jeg føler at alt er håpløst, derfor er problemene uløselige.

Det er ikke alltid samsvar mellom det vi føler i en situasjon og hvordan andre oppfatter oss i den samme situasjonen. Dersom vi bare bygger på følelsene kan vi lett komme til å undervurdere oss selv. Ett godt råd er derfor å ikke stole for mye på følelsene.

Må, skal og burde formuleringer

Våre holdninger og forventninger er ofte formet som må, skal og burde formuleringer. Et ønske endres til et urealistisk eller for strengt krav:

- Jeg burde ikke være nervøs.
- Det må ikke skje igjen!
- Jeg skal være den beste på jobben.

Dersom du sliter med slike tanker kan det være nyttig å tenke gjennom om det er grunnlag for dem.

Katastrofetenkning

Mennesker som har angst, preges ofte av katastrofetenkning i de vanskelige situasjonene. Begivenhetene blir da lett opplevd som overveldende og ukontrollerbare:

- Jeg mister pusten!
- Hva om jeg mister kontrollen?
- Jeg blir gal!

Katastrofetenkning særpreges av at man forventer at noe vil gå galt og at man opplever det som om det allerede har skjedd:

- Å nei! Nå skjer det igjen! Jeg vil aldri klare det.
- Jeg kommer til å dumme meg ut.
- Jeg kommer til å besvime.

Tankelesing

Mange av oss har en tendens til å gjøre oss opp en mening om hva andre mener og tenker om oss uten at vi egentlig vet det. Dersom disse tankene er negative kan de lett påvirke følelsene våre. De kan skape bekymring eller få oss i et dårlig humør. Kjernen i kognitiv terapi er at du i samarbeid med din behandler prøver å kartlegge dine tanker knyttet til gitte hendelser eller situasjoner. Sammen vil dere så utforske om disse tankene er realistiske eller om de er overdrevne og uhensiktsmessige.

Hjemmeoppgaver

I terapien vil du sammen med terapeuten lage ulike former for hjemmeoppgaver. Disse oppgavene kan ha ulikt innhold, men innledningsvis er det mest vanlig at du får i oppgave å registrere tanker og forestillingsbilder knyttet til spesielle situasjoner, eller registrere ulike former for aktiviteter. Senere i terapien kan det også være aktuelt å gjøre ting annerledes enn

det du har vært vant til, for eksempel si noe på et personalmøte, eller ta initiativ til kontakt med noen. Egen aktivitet er viktig for at terapien skal ha best mulig effekt, men det er alltid du selv som er med å avgjøre innholdet i oppgavene.

Trygghetssøkende strategier

Atferd som får deg til å føle deg tryggere eller bedre i øyeblikket kalles gjerne trygghetssøkende eller sikringsstrategier. Eksempler på slike strategier er en person med angst som unngår køer i en butikk, eller lar være å si noe på et møte. En person med lavt selvbilde kan stille urimelige krav til seg selv for hele tiden å være flink: ”Dersom jeg gjør en feil vil alle skjønne hvor dum jeg er.” Slike strategier kan noen ganger være med på å opprettholde psykiske problemer eller kreve svært mye tid og energi. Det vil derfor ofte være nyttig om du sammen med din behandler bruker tid på å kartlegge slike strategier og sammen vurdere hvor hensiktsmessig de er.

Grunnleggende antagelser

Det siste begrepet vi skal se på er grunnleggende antagelser. Negative automatiske tanker som vi skrev om i sted er knyttet til en bestemt situasjon. Vi har imidlertid alle sammen med oss mer grunnleggende antagelser om oss selv og verden rundt oss. Disse antagelsene er knyttet til oppdragelse og tidligere erfaringer. De favner måten vi opplever oss selv og verden på, og dermed også hvordan vi forholder oss til den. Eksempel på slike grunnleggende antagelser kan være:

- Verden er farlig.
- Andre mennesker er egentlig ikke til å stole på.
- Jeg er ikke noe verd.
- Jeg er helt avhengig av andre.

Denne type antagelser eller kjerneoppfatninger trenger ikke skape problemer for oss, ofte bidrar de bare til å gjøre oss til litt ulike personligheter. Noen er utadvendt og sosiale, andre er mer tilbakeholdende og forsiktige. Dersom vi kommer i en vanskelig livssituasjon kan slike antagelser imidlertid være med på å påvirke de automatiske tankene vi har i gitte situasjoner her og nå.

Uhensiktsmessige mestringsstiler

De begrepene vi har beskrevet her kan vi bruke til å skape større forståelse for hvorfor vi reagerer som vi gjør i ulike situasjoner. For eksempel kan en grunnleggende antagelse om ikke å være bra nok medføre en sikringsstrategi i form av alltid å skulle være flink. Det å være

perfeksjonistisk brukes til å dekke over ens egen oppfatning om ikke å være bra nok. Det er imidlertid slitsomt å være perfeksjonist. De færreste klarer det i lengden. Isteden blir det som skulle være løsningen til et problem. Eksempler på slike uhensiktsmessige mestringsstiler kan være:

- Alltid å svare ja når noen ber om en tjeneste.
- Være perfeksjonistisk og stille krav til seg selv om aldri å gjøre feil.
- Alltid å skulle ha full kontroll. Ingen toleranse for usikkerhet.
- Gjøre seg selv anonym og passiv.

Slike strategier kan ha utviklet seg over tid, og når de først er der krever det litt arbeid å endre på dem. Mange vil også vegre seg for å forandre på dem. De tenker at det nettopp er på grunn av slike strategier at de tross alt har klart seg. Stemmer det?

I det virkelige liv er disse sammenhengene mer kompliserte enn i eksemplene ovenfor.

Likevel vil en slik forenklet modell kunne være med på å gi deg verktøy til å se og eventuelt forandre på egne tankemønstre, noe som i neste omgang bidrar til å endre på følelser og atferd.

Grubling og bekymring

De fleste mennesker har en tendens til å gruble og bekymre seg. Det er en normal mental aktivitet som noen ganger kan være nyttig. Men mange som sliter med angst og depresjon forteller at de bruker svært mye tid på grubling og bekymring, uten at det hjelper dem til å løse problemene. De opplever at dette går ut over det å ha det godt i situasjonen her og nå. Det gjør dem nedstemt og urolige. Dersom du er en av dem, kan det være nyttig å spørre seg selv om dette er nyttig for deg. Hjelper det deg på noen måte? Fører det til at du finner en løsning på det du bekymrer deg over? Bidrar det til at du kan forhindre noe du frykter vil skje? Ut fra det vi i dag vet om grubling og bekymring, vil det for de fleste som sliter med angst og depresjon være slik at det:

- Gjør oss handlingslammet.
- Ikke fører til noen løsning på problemet.
- Kan bidra til å gjøre oss mer deprimerte og engstelige.
- Reduserer evnen til å glede seg over nuet.

Dersom dette samsvarer med dine egne erfaringer, kan det være nyttig å se på hvordan du kan begrense den tiden du bruker på denne formen for tenkning. Grubling og bekymring er en aktivitet. Det er en aktiv handling, noe vi gjør. Forskning har vist at det er mulig å begrense

tiden vi bruker på slik tankeaktivitet. Vi kan ikke kontrollere den innledende bekymringstanken, men det er mulig å begrense den tiden vi bruker på slik tenkning i etterkant. I kognitiv terapi er vi opptatt av hvordan vi kan gjøre dette.

Hva du som pasient ellers bør vite

Kognitiv terapi bygger på et samarbeid mellom deg og din behandler. Du vil selv delta aktivt i behandlingen, og din deltagelse er avgjørende for et best mulig resultat. Dersom det er ting ved selve terapien du ikke forstår, for eksempel noe du har lest i dette heftet, eller noe din behandler har sagt, er det viktig at du spør om dette. Vi har alle behov for å stille slike oppklarende spørsmål.

Det du har lest i dette informasjonsheftet er en kort og generell informasjon om kognitiv terapi. Selve behandlingen må tilpasses din spesielle tilstand og behov, noe som gjør at innhold og omfang av terapien kan variere. Det kan også være nødvendig å finne løsninger på mer konkrete problemer i din livssituasjon. Uansett hvordan din situasjon er bør du i løpet av de innledende samtalene ha fått svar på:

- Hvilke psykisk lidelse du har.
- Hva fagfolk vet om denne lidelsen.
- Hva behandling av denne lidelsen vil bestå i.
- Hovedtrekkene i den kognitive modellen.
- Hva din rolle i behandlingen er.
- Hva målet for behandlingen skal være.
- Hvor lenge behandlingen skal vare.
- Hva som er tegn på fremgang.

ABC-modellen

Negative tanker (B) Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i> <i>Hva blir sagt?</i>	Negative tanker (B) Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i>	Følelser (C) Kroppsfornelemelser Handlinger <i>Resultatet av tenkningen min.</i> <i>Hva føler jeg?</i>



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Aktiviteter som motvirker depresjon *

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

Innledning

Deprimerte mennesker bebreider seg ofte for at de gjør for lite. De tenker at de ikke får til noe, og de gleder seg ikke ved noe. Dette er en del av det å være deprimert. Depresjon er det motsatte av tiltakslust og livsglede. Depresjon er å miste evnen til å være glad. Derfor vil mennesker som sliter med depresjon ofte trekke seg tilbake og delta lite i aktiviteter sammen med andre. Dette kan bli en ond sirkel der mangel på ytre impulser fører til energimangel og opplevelse av nedstemthet.

Det du gjør påvirker hva du føler. Vi vil komme med forslag til hvordan du kan bruke aktiviteter på en systematisk måte for å overkomme depresjon. Tiltakene vi foreslår er i mange vitenskapelige studier vist å ha en positiv effekt selv på alvorlig depresjon, og de anbefales derfor i helsemyndighetenes anbefalinger. Systematikk er et viktig nøkkelord. Deprimerte mennesker får ofte råd som ”Gå på kino og se en film, så føler du deg sikkert bedre”, og prøver gjerne selv å bli mer aktiv, men opplever at dette er lettere sagt enn gjort. Vi vil anbefale at du går gradvis frem, og systematisk evaluerer hvilken innvirkning ulike gjøremål har på den depressive sinnsstemningen.

Vi vil beskrive to ulike faser i dette arbeidet. Det første skrittet er å føre en loggbok over hva du faktisk gjør i løpet av en dag. Det andre skrittet er å føre en planbok over hva du setter deg som mål å gjennomføre. Å begynne med å føre en loggbok før du lager en planbok, kan ha mange fordeler. At du har skrevet ned hva du faktisk gjør, vil også være nyttig når du skal legge planer for hva du ønsker å gjøre. Noen vil imidlertid foretrekke å begynne direkte med å føre en planbok.

Bruk av loggbok

Å føre en loggbok eller dagbok innebærer at du stikkordsmessig beskriver hverdagens gjøremål. Du noterer rett og slett hva du gjør, og omtrent når du gjør det. Du kan skrive ned hva du nylig har gjort, eller hva du gjør akkurat nå: Ser du på TV, så skriver du ned det. Ligger du på sofaen, skriver du ned det også. Andre eksempler på aktiviteter er å snakke med noen i telefonen, drikke kaffe, lese avisen, kjøre barna til barnehagen, vaske tøy, lage middag, vaske bilen, delta på et møte og besøke en venn.

Noen synes det blir for tidkrevende og slitsomt å gjøre dette over flere dager. En mulighet da er å velge ut noen representative dager, for eksempel to hverdager og en dag i helgen i en bestemt uke. En annen mulighet er å ta for seg bestemte tidsperioder på dagen, for eksempel på ettermiddagen eller kveldstid. Man kan kombinere disse fremgangsmåtene ved å skrive ned aktiviteter ved lunsjtid på mandag, ettermiddagstid på onsdag, kveldstid på fredag og formiddagstid på søndag. Hensikten er å få en systematisk oversikt over hva du gjør og hvordan disse aktivitetene påvirker følelser og energinivå.

Du kan lage en kolonne til venstre på arket, der du setter opp tidspunktene under hverandre, for eksempel kl. 08.00, 12.00 osv. eller ”morgen”, ”formiddag” osv. I høyre kolonne skriver du ned hva du gjorde: badet, gikk tur, leste, besøkte noen, og/eller ulike aktiviteter i forbindelse med studier eller arbeid. Poenget er at du på denne måten får en oversikt over hva tiden brukes til. Du kan i tillegg få kunnskap om viktige variasjoner i energi og humør. Det kan dreie seg om når de depressive plagene er på sitt sterkeste. Motsatt kan det handle om når depresjonen er mindre plagsom, for eksempel i forbindelse med ulike aktiviteter og hendelser, som å besøke noen, drive med hus- og hagearbeid eller samarbeide med en bestemt kollega. Selv på en dag som er tung og mørk, er det gjerne aktiviteter som for noen minutter bringer med seg noe mer engasjement og liv, for eksempel en samtale med en nabo på butikken eller med en kollega på pauserommet, eller å få en e-post fra en gammel bekjent. Informasjon om slike unntak fra regelen er viktig i arbeidet med depresjon.

Som et ledd i denne kartleggingen kan du i forbindelse med hvert gjøremål notere ned hvor deprimert du føler deg. Du kan for eksempel ta utgangspunkt i en skala fra 0 til 10. 0 innebærer at du slettes ikke er deprimert, mens 10 er depresjonen på sitt verste. Hvis du gjør det i en ukes tid, kan du få svar på mange spørsmål. For det første får du en oversikt over hvordan depresjonen varierer i løpet av dagen. Er det slik at du er like deprimert uansett hva du gjør? Og hvis depresjonen påvirkes av noe du gjør, hva er det med denne aktiviteten som gjør at det blir slik? Føler du deg lettere til sinns sammen med noen mennesker, men ikke med andre? Er det tider på dagen som er spesielt tunge, og er det betydningsfulle forskjeller på ukedagene? Er det noen aktiviteter som konsekvent gjør deg mer nedtrykt, og motsatt: Er det gjøremål som er antidepressive?

Enkelte synes det er rart å bruke tall, og vil heller bruke ord, for eksempel fra ”svært lite” til ”svært mye”. En annen mulighet er å bruke symboler, som et smilefjes og et trist fjes. Det viktige er at variasjonene i den depressive sinnsstemningen forbundet med ulike aktiviteter kommer rimelig klart frem. Noen velger å skrive ned et stikkord om hvordan de følte seg, for eksempel negative følelser som ”sint”, ”skuffet”, ”redd” og ”flau”, eller positive følelser som ”forventningsfull”, ”trygg” og ”glad”.

Loggboken kan si noe om forholdet mellom positive og negative gjøremål i hverdagen. Hvis nærmest alt du gjør er knyttet til rutiner og forpliktelser, kan det være at du har for få aktiviteter som gir deg en opplevelse av tilfredsstillelse. I forbindelse med planlegging av aktiviteter er dette noe du da bør legge spesiell vekt på.

Å føre loggbok kan i seg selv bidra til at du bli mer aktiv. Oppmerksomheten rettes bort fra de mørke tankene og over mot hverdagens gjøremål og muligheter. Dersom man er svært deprimert,

kan det å føre en slik loggbok være uoverkommelig. Da er man i en situasjon der det er spesielt viktig å søke profesjonell hjelp.

Ved føring av loggboken gjelder det å finne en rimelig balanse mellom å skrive ned for lite og for mye. Blir nedtegnelsene for generelle, får du for lite informasjon. ”8–16 Kjedelig dag på jobben” er mindre nyttig enn noen flere nedtegnelser som beskriver hvordan stemningen varierte i løpet av arbeidsdagen, og det er nettopp disse variasjonene som kan gjøre en forskjell. På den annen side vil det å skrive ned hva som skjer time for time kunne bli for detaljert og arbeidskrevende.

Loggboken kan også være et hjelpemiddel for andre tiltak mot depresjonen. Du kan bruke den til å skrive ned når og hvor du får tunge perioder med tankekværning, med grubling og bekymring. Og den kan benyttes som utgangspunkt for å finne gode situasjoner der du kan registrere negative tanker og følelser, for å trene på å snu negative tankemønstre.

Tid til seg selv

Noen mennesker har for mange gjøremål i hverdagen. Hvert minutt er fylt med aktiviteter, heseblesende løper de fra det ene gjøremålet til det andre. De opplever at de ikke har tid nok, ikke strekker til og ikke får ro rundt seg. Loggboken kan gi et utgangspunkt for å reflektere rundt hva en kan gjøre for å endre på dette. Er alle aktivitetene like nødvendige? Trenger en assistanse og avlastning? Skal en prioritere seg selv høyere, for eksempel ved å legge inn noen aktiviteter som en vet er positive og avslappende, interessante og engasjerende? Slike spørsmål kan gi utgangspunkt for refleksjon rundt hva en virkelig skulle ønske seg mer av i livet.

Bruk av planbok

Planbok er en form for aktivitetsplan, der du planlegger gjøremål for neste dag. For mange deprimerte mennesker er det særlig morgenen som føles tung, og da kan det være en befrielse at de allerede dagen i forveien har satt opp hva de skal begynne dagen med, og at de kan følge en fastsatt plan. Andre opplever helgedagene som tomme og kjedelige. For dem er det særlig viktig å ha lagt planer for hva de skal gjøre da.

Noen opplever kveldene som spesielt vanskelige. De kommer hjem fra skole eller arbeid, spiser middag, men blir så sittende uvirksomme. Da kan negative tanker lett trenge seg på, og depresjonen tiltar i styrke. Det er nyttig å ha planlagt bestemte aktiviteter som kan fylle dette tomrommet. Det kan være å gå i treningsstudio, besøke noen, gå en tur, se en film, lese en god bok eller et blad. Mange har, depresjonen til tross, glede av å delta i et kurs som går over flere uker. De føler seg gjerne ekstra forpliktet ved at de har meldt seg på, og det at de har betalt på forhånd, kan motivere ytterligere.

Et av de sterkeste og vanligste funnene i forskning rundt depresjon er at passivitet øker depresjon og at aktivitet svekker depresjon. De tiltakene vi beskriver kan virke enkle og kan kanskje fortone seg som betydningsløse. Forskningen sier imidlertid at dette er helt sentrale tiltak som ikke må undervurderes. Hvorfor er aktivitet særlig viktig for deprimerte mennesker? Her er noen grunner til det:

- Aktivitet får deg til å føle deg mindre trett. Vanligvis er det bra å hvile når du er trett. Er du imidlertid deprimert, snakker vi om en annen form for tretthet. Hvis du lar være å gjøre noe, vil du trolig bare føle deg enda mer sliten. Energimangel ved depresjon er et tegn på at du trenger å bli mer aktiv, og ikke mindre.
- Aktivitet tar noe av oppmerksomheten vekk fra de smertefulle følelsene. Du grubler mindre over det vonde og triste, og kan, i hvert fall i noen øyeblikk, få fri fra de tunge følelsene.
- Aktivitet gir mersmak. Depresjonen innebærer at du ikke har lyst til å gjøre noe i det hele tatt. Jo mer du gjør, desto mer får du trolig også lyst til å gjøre.
- Aktivitet gir depresjonen mindre spillerom. Det kan svekke følelsen av hjelpeløshet og håpløshet. I sin tur kan det gi mer fleksibel og kreativ tenkning. Det blir lettere å se muligheter og å løse problemer.

Folk flest bestemmer seg for å gjøre noe når de merker at de har lyst til å gjøre nettopp dette. Et eksempel er å gå på kino fordi man ønsker å se en spesiell film. Men dersom man under en depresjon venter til man får lyst til å gjøre noe, må man trolig vente lenge. Ofte er det først når man har påbegynt en aktivitet, at man kan vurdere om den fungerer bra eller ikke.

Hvordan bruke planboken – noen råd

Planene kan beskrives svært kortfattet. Et ord eller to er nok. I begynnelsen trenger du ikke ha med så mange aktiviteter. Det viktigste er at de lar seg gjennomføre. Aktivitetsplanen skal ikke oppfattes som noe som må gjennomføres. Den er en retningsgiver og stimulator, ikke et sett med krav. Den skal inspirere og motivere, ikke gi skyldfølelse. Et viktig mål er å observere og undersøke, ikke å bedømme eller evaluere.

Det er ikke vanlig og heller ikke meningen at man utfører alt man planlegger. Ikke bli for selvkritisk, det vil bare forsterke depresjonen. Det er mye du ikke kan forvente å ha kontroll over. Du kan få uventet besøk, eller det kan bli dårlig vær. Du kan ha undervurdert hvor deprimert og sliten du kommer til å bli.

Planene du skriver ned må være realistiske i den forstand at de er i tråd med hvor deprimert du er. Er du alvorlig deprimert, vil du kanskje klare å gjennomføre noen få planlagte aktiviteter hver dag. Det er viktig ikke å bli for ambisiøs. Det er bedre å begynne forsiktig. Aktivitetsplanen skal fortrinnsvis stimulere til opplevelse av mestring, og i hvert fall ikke innebære nye nederlag. Det handler her om hva du gjør og ikke hvordan du gjør det. Poenget er ikke å registrere hvor mye du får gjort eller hvor bra du synes at resultatet ble. Det er viktig å holde selvkritikken i tømme. Ikke rett oppmerksomheten mot hva du ikke får til. Gi deg selv positiv anerkjennelse for det du faktisk gjør.

Betydningen av de små skritt

Planboken dekker dagliglivets små og store gjøremål, fra å re sengen og handle i nærbutikken til å delta på et foreldremøte eller gå på kino. Oppgaver som du på grunn av depresjonen opplever som vanskelige å gjennomføre, kan deles inn i mindre, mer håndterlige delmål. Hvis du har problemer med å holde hele kjøkkenet rent, kan et delmål være å starte med å rydde kjøkkenbenken.

Selv små, enkle gjøremål kan ha stor betydning i arbeidet med depresjonen. Her vil noen kanskje innvende at slike aktiviteter er noe alle må forventes å kunne gjennomføre uten videre. Da er det viktig å minne om at for den som sliter med depresjon, er det ofte en prestasjon å utføre selv enkle oppgaver. Det er som å løfte et kilo sukker når man allerede bærer en 50 kilos sekk på ryggen. Depresjonen kan oppleves som å slepe et tungt anker etter seg; alt man gjør, blir tyngre.

Mestring og tilfredsstillelse

Mange deprimerte mennesker unngår aktiviteter som tidligere har gitt tilfredsstillelse eller en følelse av mestring. Det kan dreie seg om helt enkle, men positive gjøremål i hverdagen. De opplever sitt liv fattigere i så måte, og de finner lite å glede seg over nå. Som et ledd i arbeidet med depresjonen er det viktig at du i hvert fall i korte øyeblikk føler mindre ubehag. På sikt er det vesentlig at du makter å utføre flere gjøremål som kan gi en følelse av tilfredsstillelse og mestring. Da erstattes den onde sirkelen – der passivitet og gledeløshet forsterker hverandre – med en god sirkel.

Noen deprimerte mennesker kan her faktisk formidle en holdning om at de overhodet ikke fortjener å oppleve noe positivt. Andre vil insistere på at det ikke nytter, for uansett hva de gjør, vil de bare oppleve det som et pliktmessig og gledeløst ork. Som et eksperiment kan en da gjennomføre enkelte tidligere tilfredsstillende aktiviteter et visst antall ganger hver dag. Slik kan en få undersøkt om sinnsstemningen i hvert fall endres noe under eller etter aktiviteten.

Registrering av mestring og tilfredsstillelse

Du kan altså benytte både loggboken og planboken til å få informasjon om gjøremål som gir deg en viss følelse av mestring eller tilfredsstillelse. Mestring handler om at du opplever å ha utrettet noe. Aktiviteten behøver ikke være tilfredsstillende i seg selv, men det gir en god følelse å ha fått jobben gjort. Du opplever å ha oppnådd et mål, men det behøver slett ikke være en stor og krevende oppgave du har løst. Eksempler er å ta oppvasken, klippe plenen, rydde skrivebordet eller skrive et brev. For å synliggjøre mestring kan du rangere hver aktivitet på en skala fra 0 (ingen opplevelse av mestring) til 10 (svært høy opplevelse av mestring). Noter du tallet 6 ved siden av «13.00–13.30, vaske bilen», innebærer det at du er rimelig fornøyd med hvordan oppgaven ble utført.

Mange aktiviteter, som det å vaske bilen, kan være et ork uansett om en er deprimert eller ikke. Det vil da fremgå av aktivitetsplanen at dette gjøremålet virkelig var så kjedelig som en forutså. Men ofte skyldes mangelen på positive opplevelser at de negative tankene dominerer bevisstheten. En kvinne som tidligere hadde funnet glede i å gjøre husarbeid, fikk opplevelsen forringet ved at hun hele tiden bebreidet seg selv for hvor mye tregere hun arbeidet enn før.

Hvis det var bestemte ting du likte å gjøre tidligere, kan det være lurt å ta dem med i planboken. Du kan daglig notere kommentarer til aktiviteter som faktisk var tilfredsstillende. Også grad av tilfredsstillelse eller glede kan måles på en skala fra 0 (ingen tilfredsstillelse) til 10 (meget tilfredsstillende). Siktemålet er igjen å synliggjøre aktiviteter som motvirker depresjonen. Hvilke aktiviteter kan det være? Svaret er at også her er folk svært forskjellige. Det noen liker å gjøre, synes andre bare er kjedelig. Det er også slik at noen aktiviteter er positive hvis en gjør dem sammen med andre. Andre aktiviteter vil en helst gjøre alene.

Hvis du har vært deprimert en stund, kan det være vanskelig og skuffende å gjøre aktiviteter som tidligere var tilfredsstillende for deg. Da er det lett å gi en lav skåre som 0 eller 1 i loggboken eller planboken din. Her er det imidlertid viktig at du tar utgangspunkt i din nåværende sinnstilstand. Altså, gitt at du er deprimert for tiden, hvor tilfredsstillende er det nå å gjennomføre denne aktiviteten?

Det er nyttig å skille mellom hvor tilfredsstillende det var å utføre selve aktiviteten, og hvordan du hadde det etterpå. Mange opplever at tilfredsstillelsen har kort varighet, at det ikke tar mange minuttene etter at de har sluttet, før de igjen bli mørkere til sinns. Et råd her er at du vurderer ut fra det du opplevde mens du holdt på, og ikke hva du følte etterpå. Det er dessuten viktig at du noterer ned skåren så tidlig som mulig etter at du har gjennomført aktiviteten. Hvis du venter for lenge, for eksempel til senere på kvelden, kan depresjonen ha fjernet det positive fra

hukommelsen. Minnene er blitt svartmalt, og du husker det utelukkende som kjedelig eller slitsomt.

Djevelen på skulderen

Depresjon har en egen evne til å gjøre alt meningsløst. Under en aktivitet vil det derfor melde seg depressive «stoppetanker» som vil prøve å overbevise deg om at ting ikke fungerer, ikke vil bli bedre, og at det er din feil. Det er som den lille djevelen på skulderen som sier at ingenting nytter. Et godt råd er å vente seg slike tanker, men ikke gå i diskusjon med dem – jo mindre oppmerksomhet de får, desto fortere vil de gå vekk. La djevelen være der den er, og rett heller oppmerksomheten mot det du planlegger å gjøre. Prøv å bli så involvert i aktiviteten som du kan. Fokuser på hva du gjør her og nå, og ikke på hva som har skjedd tidligere eller hva som kan komme til å skje. Begynn heller ikke å evaluere det du gjør, for eksempel: «Dette virker ikke, jeg føler meg like deprimert.» Sett heller spørsmålstegn ved denne typen blokkerende tanker ved å spørre: «Er disse tankene nyttige med hensyn til at jeg får gjort det jeg har planlagt å gjøre? Får de meg til å føle meg bedre?» En tommelfingerregel er dessuten at nye aktiviteter må testes ut minst tre ganger før man kan bedømme hvordan de virker inn på humøret.

Oppsummering

Aktivitet hjelper mot depresjon, fordi depresjon ernærer seg på passivitet. Dette gjelder ofte også når en overhodet ikke føler tilfredshet ved å utføre handlingen. Visse former for aktivitet har den egenskapen at de virker særlig lindrende. Det er blant annet å ha et samspill med andre mennesker som gjør at en føler seg likt, ønsket og respektert. Av betydning er også aktiviteter som gir en opplevelse av å duge til noe, å være til nytte og å mestre noe. Mange deprimerte mennesker har nettopp for lite av dette: Berikende samspill med andre, opplevelsen av å være dugelig og til nytte, og følelsen av retning og mening med det de gjør.

Aktivitetsdagbok

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
07:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-00:00							

Aktivitetsdagbok

Veiledning til aktivitetsdagbok

- Noter ned hvor deprimert du føler deg, på en skala fra 0 (ikke deprimert) til 10 (dypt deprimert).
- Skriv ned hva du har planlagt å gjøre (for eksempel svømming torsdag klokken 17:00-18:00).
- Etterpå kan en merke med **M (mestring)** det du har klart rimelig bra, og med **T (tilfredsstillelse)** det du har opplevd noe positivt ved. Det er nyttig å gradere mestring og tilfredsstillelse langs en skala fra 0 til 10.

Eksempel

	Mandag
17:00-18:00	Svømming Depresjon: 6 Mestring: 8 Tilfredsstillelse: 7

Når mor eller far blir deprimert ¹

I utgangspunktet opplever foreldre flest at de ofte ikke strekker til. Ideelt sett skal en være en god lytter og problemløser, omsorgsfull og tålmodig – kvaliteter de færreste av oss makter å leve opp til hele tiden. Og det er disse kvalitetene depresjonen svekker. Det er lett å bli motsatt av det en ønsker å være: fjern og tilbaketrukket, selvnedvurderende og initiativløs, irritabel og utålmodig.

Depresjon kan bli en byrde for barna, spesielt hvis problemene er alvorlige, varer over lang tid eller stadig vender tilbake. Depresjonen påvirker foreldrenes ferdigheter som foreldre. De får ofte problemer med å sette konsekvente grenser og gi hverdagen en fast struktur. De blir for passive og ettergivende, mindre flinke til å svare på barnets signaler og behov, og fraværende rent følelsesmessig.

Barns reaksjoner

Barna kan reagere svært forskjellig, ved å bli stille og innadvendte, utagerende og humørsyke, eller bekymrede og rastløse. Noen ganger vil de prøve å forsterke signalene sine for å bryte igjennom foreldres depresjon, eller de kan trekke seg unna. Små barn kan bli masete og klamre seg til foreldrene, og tenåringen er kanskje sjeldnere hjemme. Det oppstår lett onde sirkler, der mor og far ikke har overskudd til å anerkjenne når barnet gjør noe positivt, men blir irritert når det bråker.

Barn merker og forstår mye mer enn vi gjerne tror, helt fra de er bitte små. Hvis de ikke får noen forklaring på hvorfor mor eller far er blitt annerledes, vil barna selv finne på forklaringer. De kan lete etter forklaringer hos seg selv, og i verste fall bærer de på tunge bærer av skyldfølelse. Når det er taushet rundt mors eller fars sykdom, lærer barnet også at det hefter skam ved tilstanden, og de kan føle seg annerledes enn andre uten helt å vite hva denne annerledesheten egentlig består i.

¹ Bygget på Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon av Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2013.

Dersom far eller mor er fraværende på grunn av psykiske vansker, kan barn få ansvar og oppgaver som de ikke er modne for. Enkelte går selv inn i foreldrerollen. Barnet tar ansvar for yngre søsken og strekker seg langt for å holde familien samlet.

I ettertid sier noen av de som i liten grad fikk lov til å være barn da de var barn, at de på grunn av sine erfaringer opplever seg som en sterk person og mer voksen og omsorgsfull enn sine jevnaldrende. Andre sier at de har fått problemer med å omgås andre mennesker, eller at de ikke er flinke til å kjenne på og få dekket sine behov.

Åpne samtaler

Det er heldigvis mye familien kan foreta seg for å snu retningen på utviklingen. Det viktigste er å gi barna anledning til å uttrykke og forstå sine egne reaksjoner. De må få mulighet til å snakke om hvordan de reagerer på mors eller fars depresjon, og om hvordan de har opplevd depresjonens uttrykksformer, enten det er irritasjon eller gråt.

Barna må ofte nødes til slike samtaler. Barn reagerer sterkt når foreldrene har det vondt. Noen er urolige og rastløse, kanskje for å dempe ubehaget de føler inne i seg. Andre har lært seg til å tie stille. De frykter at de ved å uttrykke sinne, sorg eller skuffelse kan påføre far eller mor enda større problemer.

Det kan være nærliggende for foreldrene å velge å skåne barna for slike samtaler. Ikke minst rett etter en vond og opprivende episode kan de prøve å skjerme dem, for eksempel ved å gå vekk eller snakke om noe annet. Dermed oppstår en vond situasjon der både barn og forelder trekker seg for å skåne den andre.

Du kan begynne samtalen med å minne barnet på noe som nylig har hendt og som har med vanskene å gjøre: ”Du har sikkert lagt merke til at jeg er annerledes enn tidligere ... Jeg vil gjerne prate om det ... I går hendte det jo at ...” Og så videre. Så kan du spørre om hvordan barnet opplevde hendelsen, og hva barnet tenkte og følte, og gi barnet god tid til å prate. Da får du også vite mer om hvilke forklaringer barnet har dannet seg. Kjenner du til disse, er det lettere å avgjøre hva som er klokt å si til barnet. Er barnet stille, kan du spørre om det er redd for å gjøre forelderen lei seg. Det er lurt å være tålmodig, og å komme tilbake til temaet når anledningen byr seg.

Samtaler med barn er gjerne korte, men deres utbytte av samtalen kan være stort. Gjennom mange små samtaler, og ved å være sammen, bygger du opp en forståelse hos barnet av hva som skjer i familien, og av barnets egne opplevelser.

Hensikten er ikke at den voksne skal fortelle om alle sine problemer og involvere barna i voksentemaer. Til det bruker du andre voksne som samtalepartnere. Barn har ikke de voksnes beskyttelsesstrategier, og blir lett fanget inn i depressive tankemønstre og håpløshet.

Gi god informasjon

Barn trenger altså ikke å vite alt, men de er følsomme for stemninger og må få vite noe om hva som skjer. Du kan for eksempel si: «Deprimerte mennesker har et problem som er noe annet enn å være lei seg. Det kan likne, men når de er deprimert, er det som om alt blir tungt, og de trenger hjelp av noen for å komme ut av det. De er ofte svært trette, slik at de ikke orker lek og samvær på samme måte som før. Det betyr ikke at de ikke er opptatt av barna lenger, tvert om er de like glad i dem. De blir gladere etter hvert, blir ikke så lett trette, og etter en stund er de som før igjen. Det tar bare litt tid.» Be gjerne barnet om å vise reaksjoner når noe er vanskelig, fremfor å holde dem tilbake, og om å spørre når det lurar på noe.

Når det gjelder angstlidelse, kan du understreke at det er noe annet enn å være redd. For når vi er redde, kan noen forklare eller trøste, så går det over. Men når man har en angstlidelse, er det som om man ikke helt vet hva man er redd for. Da trenger man hjelp for å komme ut av det, og det finnes god hjelp å få.

Gode forklaringer skiller mellom depresjon og angst som psykisk lidelse, og vanlige følelser av tristhet og frykt som vi alle har, og som er helt normalt og ufarlig. Dessuten inneholder de ord og metaforer som barn på ulike alderstrinn kan forstå.

Stabilitet og varme

Det er viktig at barnet opplever mest mulig stabilitet i hverdagen når det gjelder kontakt med både skole, venner og slekt. Du må hjelpe barnet til å være med på aktiviteter sammen med jevnaldrende utenfor hjemmet. Barnet må skånes for åpen krangel mellom foreldrene, spesielt å være vitne til konflikter som aldri får en heldig løsning. Voldsomme oppgjørsscener gjør sterkt inntrykk på barn. Jo flere slike scener de blir vitne til, desto mer oppskaket blir de av det. Alt du gjør for å vise barnet kjærlighet, stolthet og tillit, er av uvurderlig betydning.

Mange foreldre kan oppleve at det er vanskelig å be om hjelp. Det er viktig å gjøre det.



«Tankens Kraft» Samling 2

Introkurs Rask Psykisk Helsehjelp



SANDNES KOMMUNE

Agenda 2. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Bekjempe Depresjon; verktøy og metoder
2	1430-1515	Angst: Kjennetegn, forekomst og årsaker
4	1515-1530	Evaluering



Agenda 2. samling

Tema		
1	1330-1415	Velkommen Bekjempe Depresjon; verktøy og metoder
2	1430-1515	Angst: Kjennetegn, forekomst og årsaker
4	1515-1530	Evaluering



A serene landscape with misty mountains and a calm lake reflecting the scene. The mountains are covered in dense green forests, and the lake's surface is still, creating a perfect reflection of the surrounding scenery. The overall atmosphere is peaceful and calming, with soft lighting and a cool color palette of blues, greens, and greys.

Bekjempe Depresjon

Verktøy og metoder

Depresjonens makt



Depresjonen
ernærer seg



Depresjonen
ernærer seg



Depresjonen ernærer seg



Gå en tur

Øke positive
selvtolkninger

Gjør en ting du
likte før



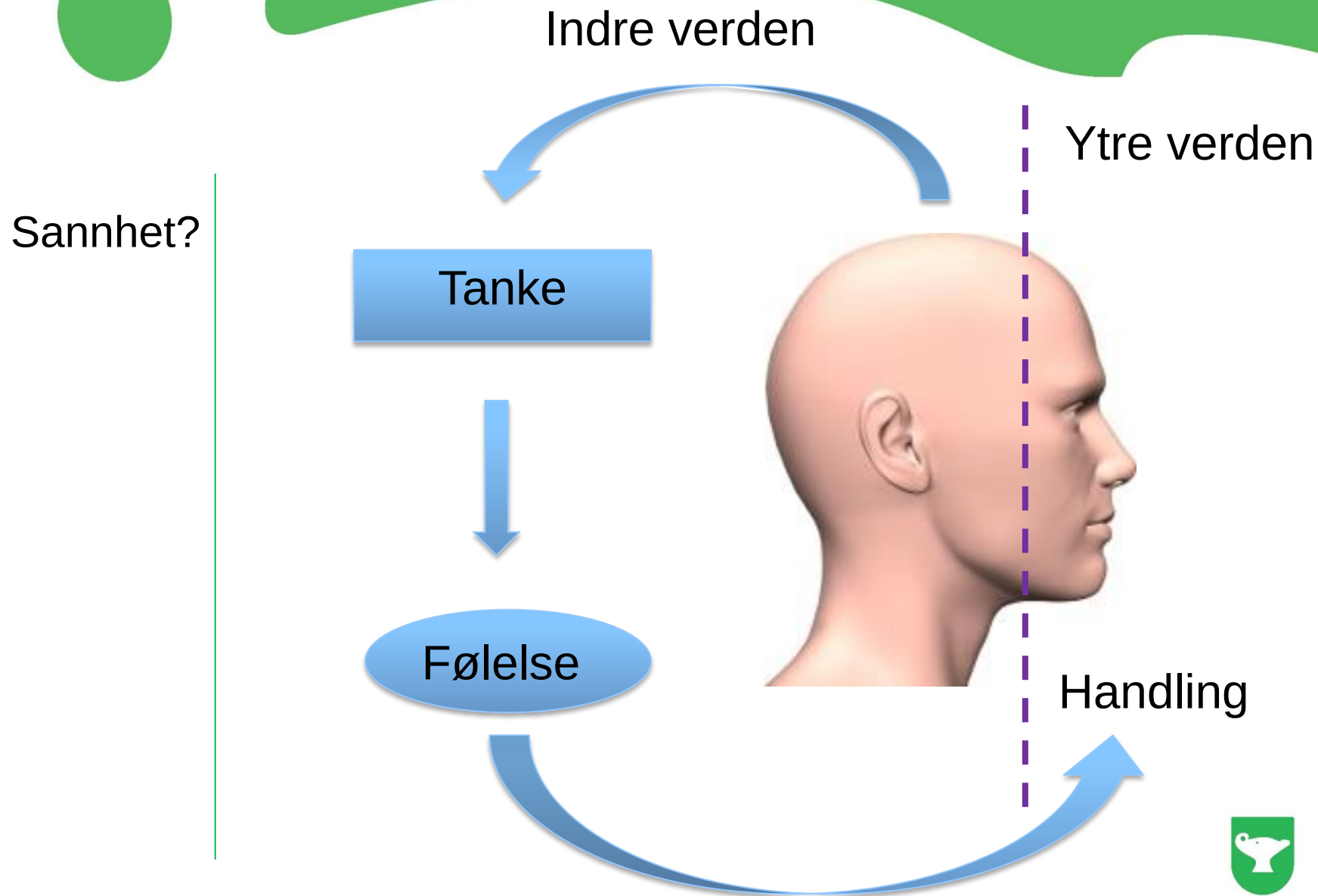
Gå til sak mot
depresjonen
ved ABC-DE

Dagbok



Spør noen

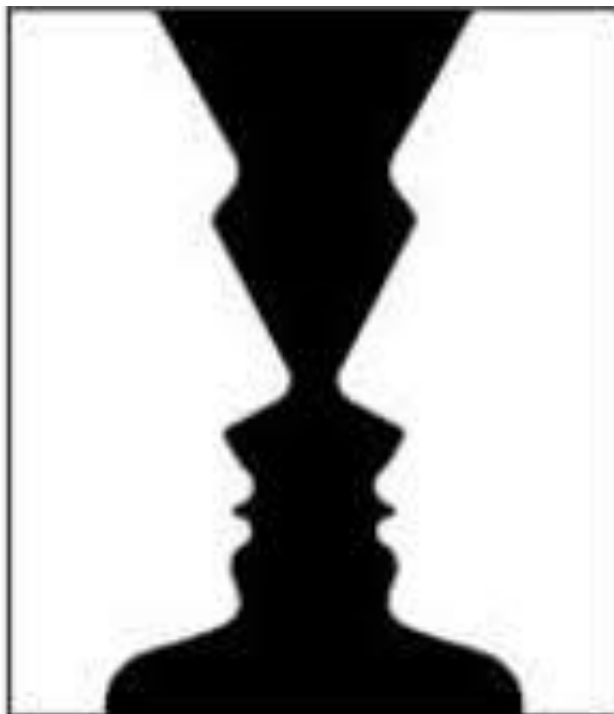




Svarte briller



Virkelighet



Hva legger du merke til?

Hva legger du ikke merke til?



Ta opp kampen!



Situasjon (A)	Tanker (B) Tolkninger (Måten du tenker på, forstår det som skjer på).	Følelser (C) Kroppsforne- lser Handlinger (Resultatet av tenkningen din)	Hva tilsier at disse tolkningene stemmer? (Hva er det du så eller vet som støtter TANKER B)	Hvilke fakta har du fra situasjonen som kan bestride, så tvil rundt den første tolkningen. (Hva vet du eller så du som ikke støtter TANKER B)	Alternative tolkninger (D) Dine alternative tolkninger basert på fakta i forrige kolonne.	Utfall av alternativ tolkning (E) Hva føler du? Hvordan kjennes kroppen? Hva skjer med lysten og energien? Hva skjer med handlingene?

Øvelse

Fyll inn en hendelse, den kan godt være liten, fra uken som var.

Du kan også bruke det å gå på kurs som hendelse

Følg instruksjonene som gis for å fylle inn D og E



Situasjon (A)	Negative tanker (B)	Følelser (C)	Alternative tolkninger (D)	Utfall av alternativ tolkning (E)
Utløsende hendelse <i>Hvor er jeg?</i> <i>Hva gjør jeg?</i> <i>Hvem er jeg sammen med?</i> <i>Hva skjer?</i>	Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i>	Kroppsforannelmelser Handlinger <i>Resultatet av tenkningen din.</i> <i>Hva føler jeg?</i>	Støttende tanker <i>Hva kunne vært en mer realistisk tanke/tolkning?</i> <i>Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?</i> <i>Hjelper disse tankene meg til å føle meg bedre?</i>	Når du tenker de nye tankene: <i>Hva føler du?</i> <i>Hvordan kjennes kroppen?</i> <i>Hva skjer med lysten og energien?</i> <i>Hva skjer med handlingene?</i>
Sjefen ber om å få snakke med meg om en halv time	Har jeg gjort noe galt? Jeg kommer til å få kritikk Jeg må skjerpe meg Er det noen som har klaget på meg?	Urolig Nervøs Lyst til å grine Skam	Han snakker ofte med meg uten at det er noen som har klaget på meg. Kanskje han ikke var sur, men stresset Jeg har ikke gjort noe galt som jeg vet om. Hvis jeg har gjort noe han ikke er fornøyd med, vil han forklare meg hva jeg skal endre. Vi har jo alltid hatt en god tone.	Lettere Mindre nervøs Fortsetter med det jeg holdt på med.

Agenda 2. samling

Tema		
1	1330-1415	Velkommen Bekjempe Depresjon; verktøy og metoder
2	1430-1515	Angst: Kjennetegn, forekomst og årsaker
4	1515-1530	Evaluering



The background of the slide is a soft, teal-colored landscape. It features a calm body of water in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the middle ground, there are dark, silhouetted mountains and forested hills. The sky is a pale, hazy blue, and the overall atmosphere is misty and serene. The text is overlaid on the left side of the image.

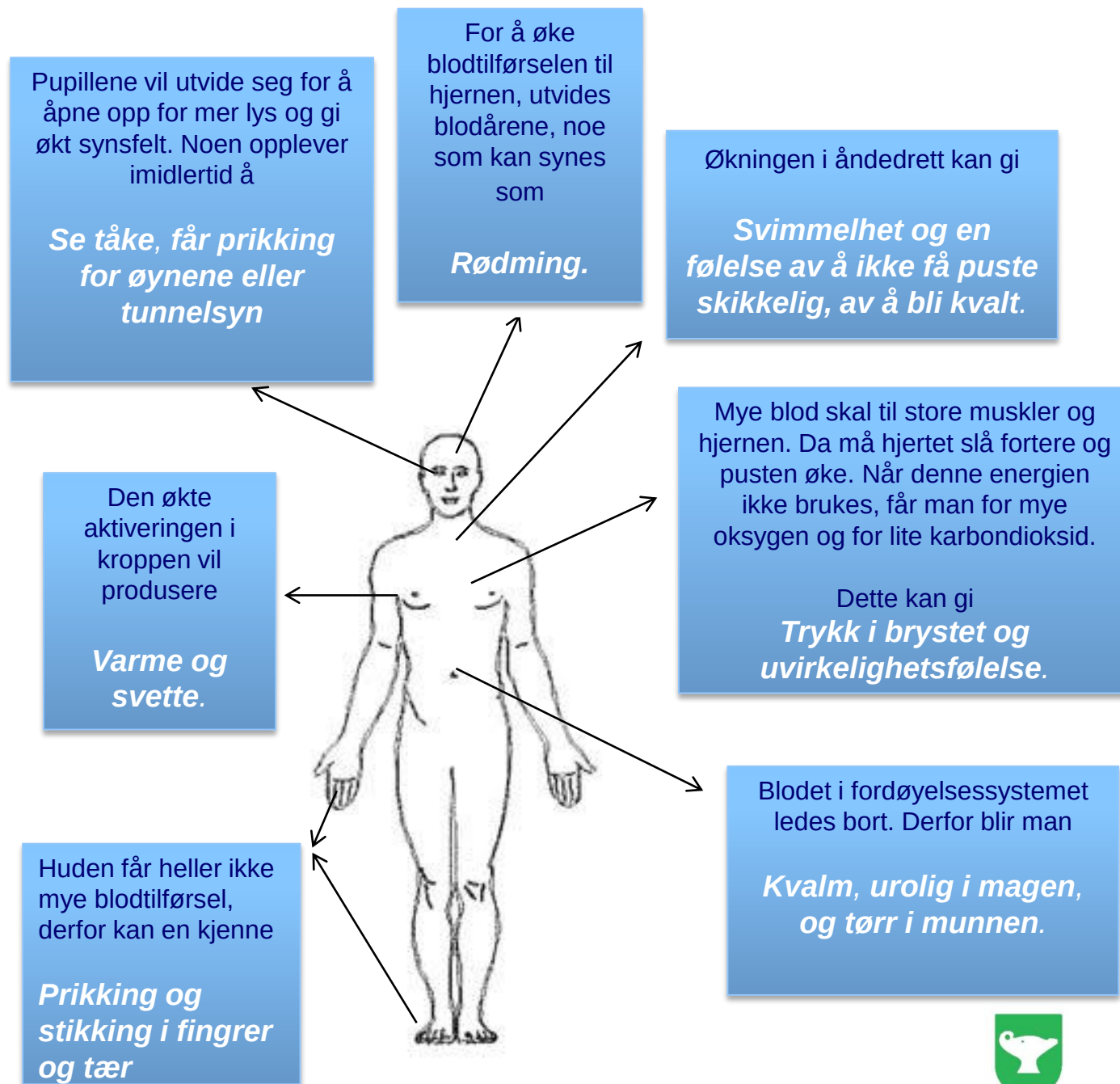
Angst

kjennetegn, forekomst og årsaker

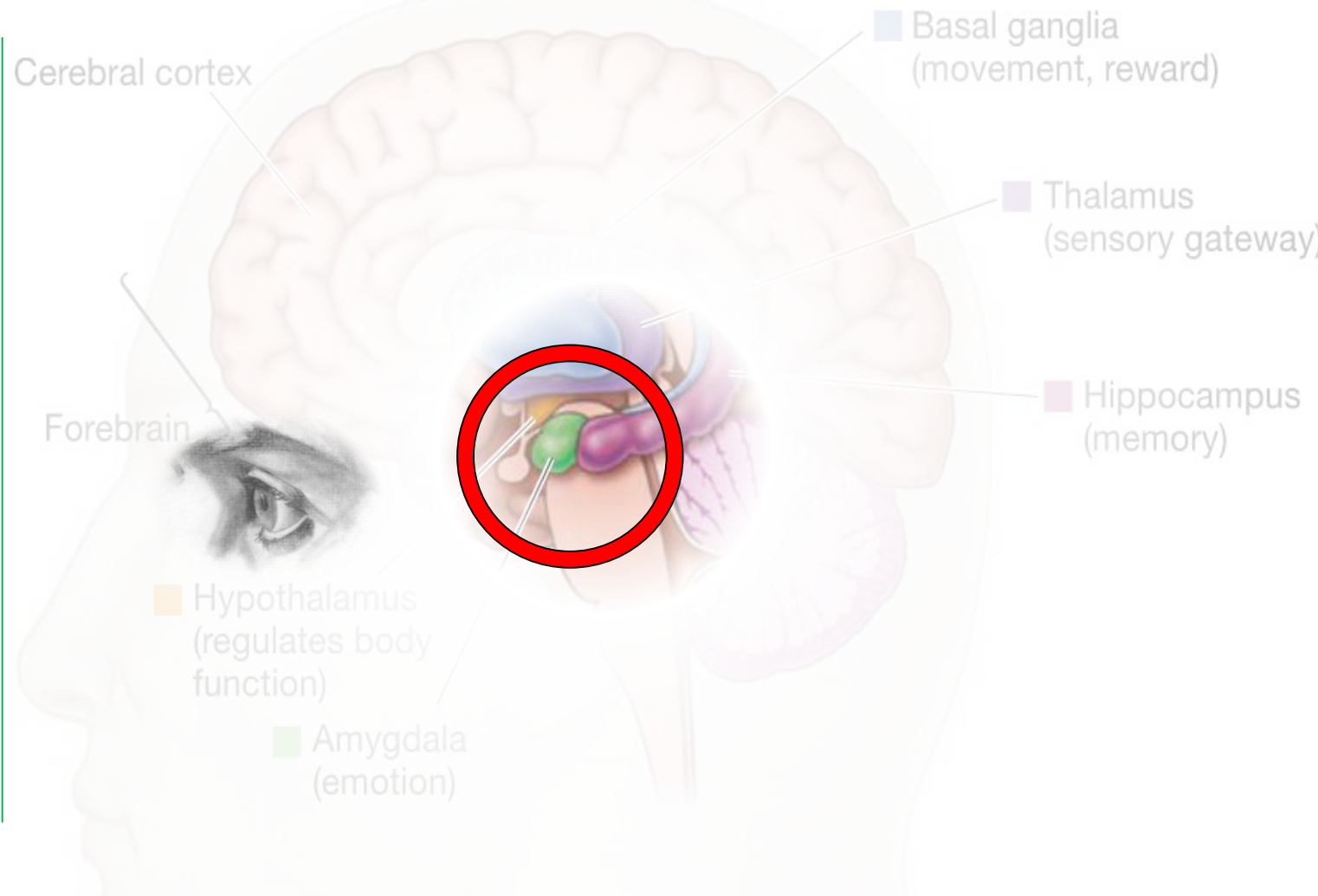
ALARM!



Angst = Alarmreaksjon



Angstsenteret



Tilpasset
respons



Angstens funksjon i dag



Falsk alarm!



Sosial fobi



Bekymringsangst



Spesifikk fobi



Panikklidelse



Angst og tenkning

- Når angsten øker, får vi mindre tilgang til alternative tolkninger og vi tror mer på katastrofetankene våre
- Når angsten ikke er aktivert, får vi tilgang til andre tanker og kan da tolke situasjonen på en annen måte



Panikksirkelen



Panikksirkelen Sosial fobi



Panikksirkelen Spesifikk fobi



Kortsiktig
strategi



Kortsiktig
strategi

Sosial Fobi

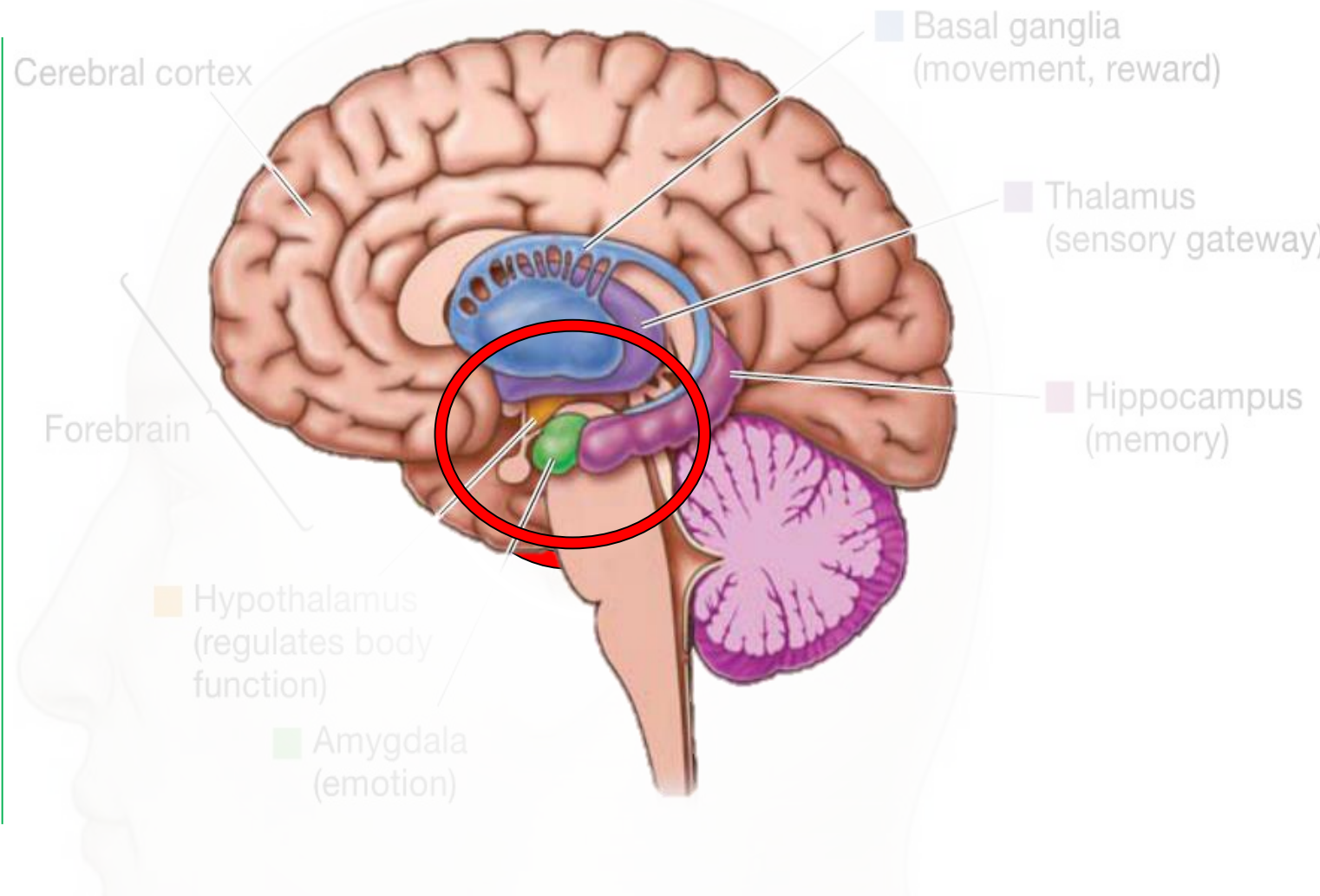


Kortsiktig
strategi

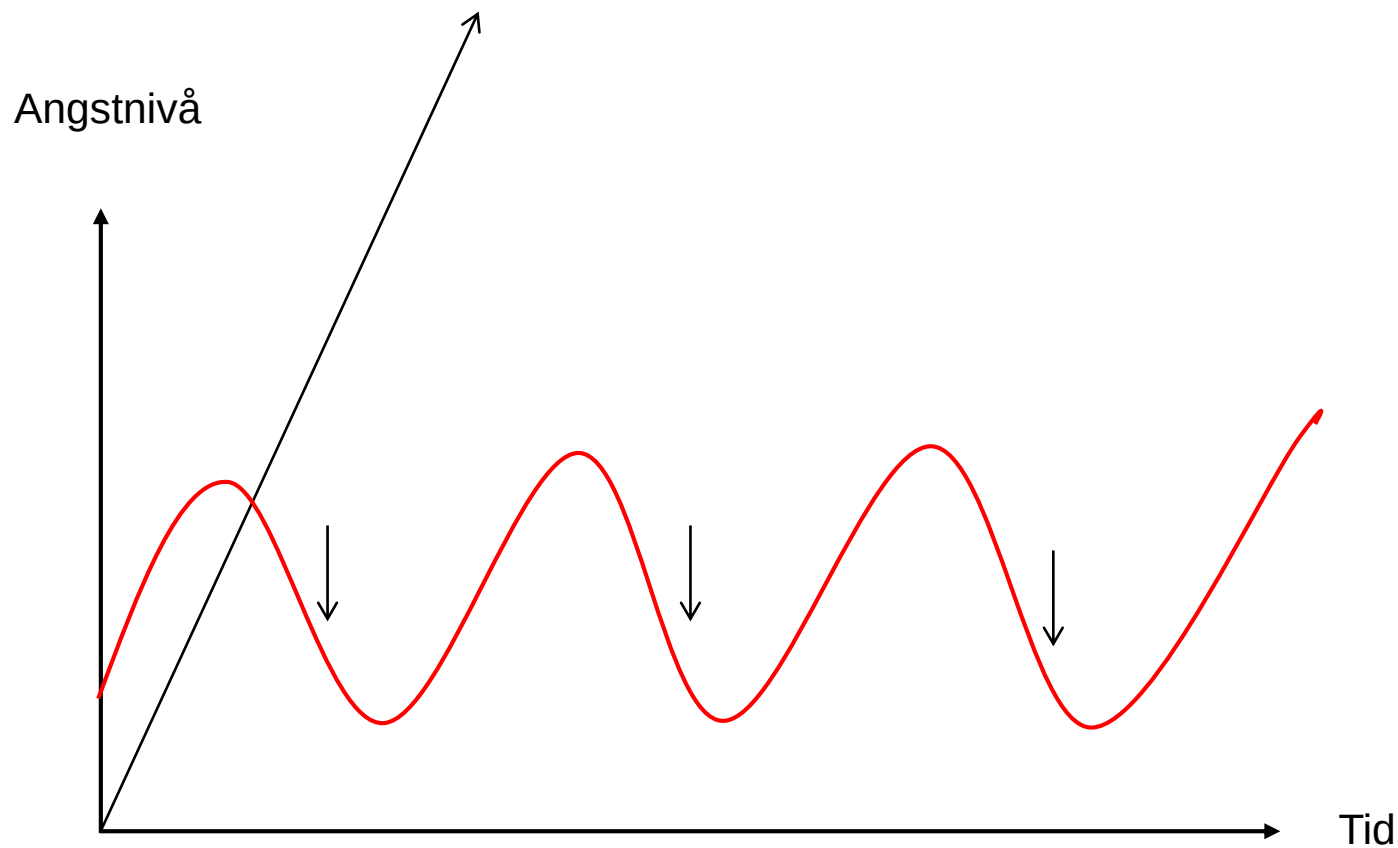
Spesifikk
Fobi



Angstsenteret



«Triks» som
opprettholder
angsten



Hvordan opprettholder «triksene» angsten?

- Forhindrer oss i å få testet og evt. avkreftet våre katastrofetanker
- Angstsenteret får «bekreftet» at en katastrofe hadde inntruffet dersom vi ikke hadde benyttet oss av disse triksene
- Kan forsterke de kroppslige reaksjonene som igjen fører til flere katastrofetanker
- MEN kan også dempe de kroppslige reaksjonene og hindre behandling!
- Vi blir veldig fokusert innover og på oss selv, noe som kan forsterke angsten



Holdning



HUSK!

- Angst er ikke farlig.
- La frykten komme, uten å kjempe i mot.
- Aksepter det som skjer i kroppen som normalt
- Jeg skal fortsette med det jeg holdt på med når anfallet har gått sin gang
- **AKSEPT INNOVER - FOKUS UTOVER!**



Agenda 2. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Bekjempe Depresjon; verktøy og metoder
2	1430-1515	Angst: Kjennetegn, forekomst og årsaker
4	1515-1530	Evaluering



Skjema

1. Skala for endringsvurdering (ORS)
2. Evaluering av samlingen



ORS

Skala for endringsvurdering – voksne (ORS)

Navn Ola Nordmann	Alder (År): 40
ID nr. _____	Kjønn: _____
Samtale nr. _____	Dato: 29.1.2015

Kan du hjelpe oss å forstå hvordan du har hatt det den siste uken (eller etter siste samtale) inkludert dagen i dag, ved å vurdere disse områdene i livet ditt?
Et merke mot venstre betyr dårlig og mot høyre betyr bra.

Personlig:

(Hvordan jeg har det med meg selv)

I-----I

Mellommenneskelig:

(Partner, familie, og nære relasjoner)

I-----I

Sosialt:

(Arbeid, skole, venner)

I-----I

Generelt:

(Generell opplevelse av hvordan jeg har det)

I-----I

International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan

Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. (morten.anker@bufetat.no)

Lisensiert kun for personlig bruk



Takk for i dag!

Neste samling
Torsdag xx.xx klokken 00.00





NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Mestring av depressiv tenkning*

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

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 noe imot deg. Senere nevner du kanskje hendelsen for ham, og det viser seg at han rett og slett ikke har lagt merke til deg. Vanligvis vil du føle deg lettet og glemme hele episoden. Hvis du derimot er deprimert, kan du 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 har tatt 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 antakelser. 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.

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 og verdiløse – selvkritikken kan være nådeløs. Livet oppleves som uten mening og fremtiden som uten håp.

Det er en myte at selvkritikk virker motiverende. Tvert om skjer ofte det motsatte. Den som til stadighet finner feil ved seg selv, blir demoralisert. Konstant selvkritikk får en til å føle seg mindre verd, uten at en presterer bedre av den grunn. Det er viktig å snakke til seg selv på en måte som er til hjelp og ikke til skade. Å gi konstruktive og oppmuntrende kommentarer fungerer langt bedre.

Påkjenninger og tap vil som regel ha stor betydning for om mennesker blir deprimerte. Deprimerte personer sliter vanligvis med høyst reelle problemer. Men tenkningen kjennetegnes av en strøm av ubehagelige tanker som bidrar til handlingslammelse og ubeslutsomhet. 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 ingenting lenger?» Svarene vil ofte være i form av ny og enda sterkere selvkritikk.

En kognitiv tilnærming

For de fleste av oss er det innlysende at måten vi tenker om en hendelse på, påvirker hvordan vi føler og reagerer på hendelsen. Ofte er det ikke en situasjon i seg selv som er problemet, men hva vi tenker om den. Et eksempel er når vi har levert en dårlig presentasjon på et møte på jobben. Mer enn selve hendelsen kan det være sterkt selvkritiske tanker vi kan få i ettertid som skaper problemer, for eksempel tanker som gir opphav til følelser av å ha mislyktes eller av å være avslørt. Gjennom å oppdage, utfordre og endre tankemønstre kan vi påvirke følelsene våre og kanskje også se muligheter og nye handlingsalternativer i situasjonen vi finner vanskelig.

Vi snakker ikke her om at man skal «tenke positivt», for urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke muligheten til å mestre problemer. Målet er heller å stille spørsmål ved tankene: Er det alternative måter å forstå situasjonen på? Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Slike spørsmål er viktige fordi de åpner opp for en mer konstruktiv håndtering av problemene man står overfor i hverdagen.

Den deprimerte kan ha nådeløse tanker om seg selv og sine muligheter. Da er det ofte avgjørende å få skiftet tenkningen fra å være absolutt til å bli spørrende, for slik å få åpnet opp for flere muligheter. Et viktig spørsmål er om det finnes en vennligere og mer hjelpsom måte å tenke om seg selv på. Lærer man å behandle seg selv mer omsorgsfullt, kan man i større grad bli sin egen medhjelper, og det blir også lettere å be om støtte. Dette kan åpne opp for at andre personer, enten det er i familie eller blant venner og arbeidskolleger, kan stimulere til styrket selvfølelse, opplevelse av tilhørighet og handlekraft.

Negative automatiske tanker

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 hvilke tanker som kom i de vanskelige situasjonene. 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.

Eksemplet viser at det ofte er vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. Dette gjelder oss alle, uansett om vi er deprimert eller ikke. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst på hva vi tenker til enhver tid. Vi ser vanligvis ikke på tankene, men fra dem og gjennom dem. En fisk har vannet som sitt naturlige miljø. Den «vet ikke» at den er under vann; den bare svømmer. Mennesker «svømmer» i sine tanker, vi er så involvert i dem at vi knapt merker at de er der. Derfor er det viktig å trene seg til å se på tankene og ikke bare fra dem eller gjennom dem. Tanker er ikke fakta, de er bare tanker. De kan være gyldige eller ugyldige, konstruktive eller nedbrytende, alt etter som. De behøver ikke tas bokstavelig.

ABC-modellen

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 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 beskjemet 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.

Snu negative tankemønstre

Depresjonen kan motarbeides ved at du identifiserer hvilke tanker som bidrar til å gjøre deg deprimert, og i hvilke situasjoner de 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 enkelt 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, 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 roligere 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.

Ikke prøv å press vekk negative tanker

Et viktig prinsipp i dette arbeidet er at du prøver å akseptere tilstedeværelsen av negative tanker. Det er viktig at du ikke prøver å undertrykke dem, da får de bare mer oppmerksomhet og blir enda sterkere. Målet er ikke å hindre negative tanker å dukke opp, det er et umulig prosjekt i en vanskelig situasjon. Tanken er fri og den lar seg ikke stanse. Du har imidlertid mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir dem, hvor mye du velger å tro på dem og hvilken innflytelse de får over deg. Vi har alle mange negative tanker hver eneste dag. Det som gir dem kraft er i hvilken grad vi tror på dem.

Å skrive ned tankene

Den beste måten å belyst slike tanker på, og å kunne hente frem alternative tanker, er å skrive dem ned når de dukker opp, og da helst så presist som mulig, gjerne ord for ord. Dersom disse negative tankene har form av indre forestillingsbilder, kan du beskrive dem mest mulig detaljert slik du ser situasjonen med ditt indre øye. Å formulere negative tanker skriftlig er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egen hånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får 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 nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere dem mer nøytralt. De er ikke lenger «inne i hodet», og mister noe av sin umiddelbare troverdighet. Det vil i sin tur gi deg bedre mulighet til å vurdere tankene kritisk og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner. Det er dessuten ofte lettere å se gjennom slike notater senere, når du kanskje ikke er så deprimert og dermed kan vurdere dem i et noe annet lys. Nedtegnelsene dine 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.

Det å skrive ned tanker er først og fremst en hjelp i begynnelsen, slik støttehjul er til hjelp når et barn skal lære å sykle. Etter en del trening blir kontrollen over negative tanker en vane. Du trener opp hjernen til å legge merke til og gjenkjenne tankene noen tidels sekunder etter at de opptrer. Dermed skaffer du deg selv rom til å forholde deg til tankene på en konstruktiv måte, enten det er ved å teste dem ut, finne alternativer eller rett og slett bare ignorere dem og rette oppmerksomheten mot mulighetene i situasjonen.

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 i stedet bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker på registreringsarket eller i notisboken din. 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 for 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 ofte sentrale følelser i en depresjon.

Mange vil oppleve en skriftlig registrering av situasjoner, tanker og følelser som både uvant, kunstig og vanskelig. Et hjelpemiddel er å benytte et ark som deles vertikalt inn i fire kolonner, med en

venstre kolonne Hendelse, en andre kolonne Tanker og en tredje kolonne Følelser. Den fjerde kolonnen, helt til høyre, er Alternative tanker. Her kan en sette opp stikkord om andre mulige måter å forklare det som skjedde på. Under finner du en illustrasjon av et slikt oppsett.

A: Situasjon	B: Tanker	C: Følelser	D: Alternative tanker

Første trinn: Beskriv en situasjon der du følte deg deprimert

Se for deg en situasjon der du ble oppskaket eller nedstemt, helst en situasjon som er rimelig friskt i minnet. Det trenger ikke være en veldig alvorlig situasjon. For denne øvelsens skyld er kanskje det letteste å velge en situasjon som ikke er for opprørende å tenke på. Vær så konkret i beskrivelsen som du kan. I venstre kolonne, Hendelse, 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.

Andre trinn: Beskriv hva du følte

Tenk så gjennom hva du følte i denne situasjonen. Hvilke konkrete følelser utgjorde den deprimerte sinnsstemningen du kom i? I tredje kolonne, Følelser, kan du skrive noen stikkord om hva du følte. En deprimert sinnsstemning består ofte av en blanding av følelser: sint og trist på samme tid, men også urolig og engstelig. I tillegg kan en føle seg pinlig berørt, ydmyket, skyldbetyngt, avvist, frustrert, oppgitt, såret eller ensom. Det er ofte vanskelig å gi en mer detaljert beskrivelse av følelser enn å fastslå om de er ubehagelige eller ikke. Én fremgangsmåte er å tenke på hvordan du reagerte kroppslig, om du var anspent i bestemte deler av kroppen og andre kroppsfunksjoner du opplevde. En annen fremgangsmåte er å lukke øynene og forestille deg hva som skjedde, så livaktig som mulig: Hva gjorde du? Hvor befant du deg? Hvem andre var til stede? Hvilke følelser kommer til deg nå?

Tredje trinn: Beskriv dine negative tanker

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, Tanker. Vi har tidligere

beskrevet automatiske negative 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, kjenne 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 deg om? Er irritasjonen sammenknyttet med en følelse av å være såret, forulempet eller redd?

Fjerde trinn: Beskriv alternative tanker

Første fase i arbeidet er å få fatt i de tankene som vekker vonde følelser i en bestemt situasjon. Neste skritt er at du stiller gode spørsmål omkring hva du bygger de skremmende eller deprimerende tankene på. Du kan så komme med forslag til alternative tenkemåter. Slike alternative tanker kan settes opp i fjerde kolonne, ytterst til høyre, Alternative tanker.

I dette arbeidet er det viktig at du prøver å være din egen støttespiller. For det første trenger du en klartenkt og fornuftig indre støttespiller som kan foreslå alternativer til den depressive logikken. Tenk gjerne at du er en forsker eller en journalist som stiller spørsmål om hvilket faktagrunnlag tankene er bygget på:

- Hva er fakta?
- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Tenker jeg på fremtiden ut fra hvordan jeg føler meg akkurat nå, når jeg har det så vanskelig?
- Hvor stor er sannsynligheten for dette?
- Bruker jeg kategoriske ord som må, skal, aldri eller alltid?
- Hvordan ville en annen og upartisk person 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 overfor 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 situasjonen med varm forståelse, respekt og toleranse.

Still deg spørsmål som:

- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hadde noen bedt meg om råd i en slik vanskelig situasjon, hva kunne jeg ha sagt til denne personen?
- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Sammenlikner jeg meg selv negativt med andre, og er det en rettferdig sammenlikning akkurat nå?

Det å være en støtte for seg selv er en viktig del av menneskers liv. På samme måte som vi gir omsorg til andre, må vi også kunne gi oss selv medfølelse og omsorg når vi har det vanskelig. Depresjon innebærer selvkritikk og motløshet, nettopp i en situasjon der en sliter og møter motgang. Et viktig mål i dette arbeidet er at du styrker din evne til å gi deg selv bekreftelse og forståelse, trøst og inspirasjon.

Oppsummering

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? Og hva skjer med meg når jeg sier dette til meg selv? Dette kan gi rom for å komme på andre tanker: Kan jeg forstå dette annerledes? Finnes det mer konstruktive måter å tenke på? Dermed får en mulighet til å vurdere de negative tankene opp mot andre, og kanskje mer positive og fruktbare tanker.

Det vil ofte ta litt tid før de nye, konstruktive tankene synker inn. Du har kanskje hatt negative tanker så lenge at de er blitt en innarbeidet mental vane. Det tar tid å legge om på gamle vaner. Det betyr at du må trene regelmessig på å hente frem mer konstruktive og realistiske tanker

ABC-modellen (Burns 2010:80)

Situasjon (A) Utløsende hendelse <i>Hvor er jeg?</i> <i>Hva gjør jeg?</i> <i>Hvem er jeg sammen med?</i> <i>Hva skjer?</i> <i>Hva blir sagt?</i>	Negative tanker (B) Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet mitt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i>	Følelser (C) Kroppsfornelemelser Handlinger <i>Resultatet av tenkningen min.</i> <i>Hva føler jeg?</i>	Alternative tolkninger (D) Støttende tanker <i>Hva kunne vært en mer realistisk tanke?</i> <i>Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?</i> <i>Hjelper disse tankene meg til å føle meg bedre?</i>	Utfall av alternativ tolkning (E) Når jeg tenker de nye tankene: <i>Hva føler jeg?</i> <i>Hvordan kjennes kroppen?</i> <i>Hva skjer med lysten og energien?</i>



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Angst - En alarmreaksjon*

* Fra *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, 2004, Aschehoug.

Det å oppleve sterk angst kan være skremmende. Her følger en beskrivelse av de vanligste kroppslige endringene du kan oppleve under et angstanfall. Mange føler seg tryggere når de vet noe om hva som skjer med kroppen og at symptomene ikke er farlige.

Hva skjer i kroppen?

Angst er en sterk energimobilisering rettet mot flukt eller kamp. Når kroppen raskt skal gjøre seg klar til å yte maksimalt, er den avhengig av økt blodtilførsel til muskler i armer og bein. Det er gjennom blodet at musklene får tilført energi og oksygen, samtidig som de blir kvitt sine avfallsstoffer. For å oppnå det må hjertet slå fortere og pusten øke. Kroppen starter dette ved blant annet å skille ut et hormon som heter adrenalin. Når en fare registreres, vil kroppen umiddelbart produsere adrenalin, som i sin tur bidrar til å øke hjerteraktivitet og pusterytme. Dette skjer automatisk, uten at vi vanligvis har kontroll over det. Adrenalin vil bli brutt ned og skilt ut i lever og nyre innen få minutter. Hvis vi makter å forholde oss rolige, uten å kjempe imot angsten eller få tanker om forferdelige ting som kan skje, vil aktiviteten i kroppen minske av seg selv.

Er kroppen i en alarmtilstand, vil kroppsdelene som ikke er så nødvendige i en krisesituasjon, tappes for energi og styrke. Fordøyelsen går for eksempel langsommere. Blodet ledes vekk fra mage og hud og sendes til de store musklene i armer og bein og til hjernen.

På grunn av den økte spenningen i kroppen vil det bli produsert varme. Kroppen kvitter seg med denne overskuddsvarmen ved at vi svetter. Derfor kan vi for eksempel få en del svette under armene og i håndflatene. I øynene vil pupillene utvide seg, for å åpne opp for mer lys og gi økt synsfelt. Dette for at en raskere kan få øye på eventuelle farer i omgivelsene.

Angst er altså en alarmreaksjon, men ved et panikkanfall skjer det i en situasjon som ikke er farlig. Det er en falsk alarm, ofte utløst av man frykter angstreaksjonen i seg selv. Man har fått «angst for angsten», og katastrofetanker holder angsten ved like.

Hvordan opplever vi det som skjer?

Endringene i puls og blodtrykk kan oppleves som kraftig hjertebank og som varmebølger i kroppen. Samtidig kan den økte svettingen virke nedkjølende, slik at vi får frysninger gjennom kroppen. Spesielt fingre og tær kan føles klamme og kjølige, fordi blodet flyttes til de store musklene i armer og ben, som er så viktige når vi skal flykte eller forsvare oss. Den økte muskelspenningen merker vi gjennom en generell nervøsitet; vi blir anspente. Vi føler ofte også at bein og armer skjelver.

Svettingen skyldes at kroppen kvitter seg med ekstra varme. Hvis kroppstemperaturen faller for brått, kan vi få «gåsehud». Dette skyldes at hårene på kroppen reiser seg i et forsøk på å holde mer på

varmen. For mennesker er dette ikke særlig nyttig, fordi vi ikke lenger har så mye hår på kroppen, men hos dyr er dette en effektiv metode.

Når vi har nedsatt fordøyelse fordi blodet er sendt ut til musklene, kan vi få tørr munn og mageforstyrrelser. Mange blir kvalme og opplever et ubehag som beskrives som «sommerfugler i magen». Tilførselen av adrenalin i blodstrømmen kan føles som et spark i magegropen.

Når pupillene utvider seg, oppleves økt følsomhet for sterk lys. Noen ser tåke eller prikking for øynene. Andre erfarer endringen i synsfeltet som å se omgivelsene gjennom en tunnel.

Økningen i åndedrett kan gi svimmelhet og en følelse av å ikke få pustet skikkelig, av å bli kvalt. Dette er særlig ubehagelig når vi puster mer enn det kroppen har behov for, såkalt *hyperventilering*. Det er en vanlig reaksjon på stress, og også mange som ikke er plaget av angst har opplevd dette. Vi kan få en midlertidig følelse av å bli kvalt og oppleve en lufthunger. Dermed puster vi enda mer, noe som bare øker følelsen av å få for lite luft. La oss igjen understreke at det er med hyperventilering som med andre angstsymptomer: Det er ubehagelig, men ikke farlig

Noen opplever *brystmerter* når de har angst. Smertene skyldes ofte at vi trekker inn ekstra mye luft, slik at brystmuskulene blir belastet. Ved å puste roligere vil smertene forsvinne etter en tid. Mange blir imidlertid reddet for at smertene varsler et hjerteinfarkt, noe som i sin tur øker angsten. Det er derfor viktig å understreke at dette er ufarlige smerter.

Uvirkelighetsfølelse, enten ved at en føler seg fjernet fra egen kropp eller fra omgivelsene, er ikke uvanlig. Man kan oppleve sin egen stemme som merkelig eller fjern. Situasjonen kan fortone seg som en film der alt skjer i langsom bevegelse. Omgivelsene kan virke vage og fremmede. Dette varer vanligvis bare i noen minutter. Opplevelsen følger ofte under eller etter sterk angst, og er en reaksjon på de sterke kroppslige endringene. Samtidig kan den også forstås som en «stopp-mekanisme», en måte å beskytte seg mot angstens ubehag. Uvirkelighetsfølelsen oppleves imidlertid som svært ubehagelig i seg selv. Mange blir skremte, og feiltolker ubehaget som et tegn på at de er i ferd med å miste forstanden eller tape kontrollen over seg selv. Undersøkelser tyder på at minst en tredjedel av befolkningen fra tid til annen opplever perioder med uvirkelighetsfølelse. Disse periodene kan vare fra noen sekunder til flere minutter. Årsaker er tretthet, søvnmangel, meditasjon eller avspenning.

Det er vanlig å bli *svimmel* under et angstanfall, og dette tolkes av mange som tegn på at de er på besvimselsens rand. Det er imidlertid svært uvanlig at en besvimer som følge av angst. Å besvime er vanligvis knyttet til blodtrykksfall, mens blodtrykket tvert om økes under sterk angst som en del av kroppens naturlige alarmreaksjon. Sannsynligheten for å besvime blir faktisk mindre. Et unntak her er de med blodfobi eller injeksjonsfobi, som er en helt egen type av angstlidelse. De reagerer med blodtrykksfall ved synet av blod, og kan derfor besvime.

Faren over

Vi håper at denne informasjonen har gitt noen svar på hva som skjer med kroppen under et angstanfall. Det viktigste budskapet er at selv om sterk angst er ubehagelig, så er den ikke farlig.

Kroppsreaksjonene er tvert om rettet mot å beskytte deg fra farer. De skal gjøre deg raskere og sterkere når du flykter eller forsvarer deg. Det er beskyttelsesreaksjoner som skal gi deg økt energi når du virkelig trenger det, og derfor er de også svært energikrevende. Dette innebærer at du etterpå føler deg sliten og utkjørt. For kroppen er dette like hardt arbeid som en intensiv treningsøkt, og mange av reaksjonene er faktisk de samme som under krevende fysisk trening.

Vi anbefaler at du trener på å innta en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen og lar alarmreaksjonene dø ut av seg selv, uten å kjempe mot dem. Mottoet her er *aksept innover, fokus utover*. Du tilstreber en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen, minner deg selv på at det er naturlige og ufarlige kroppsreaksjoner, og har fokus på det som skjer rundt deg og hva du ønsker å gjøre i situasjonen.



«Tankens Kraft» Samling 3

Introkurs Rask Psykisk Helsehjelp



SANDNES KOMMUNE

Agenda 3. samling

		Tema
1	1330-1400	Velkommen Bekjempe Angst; Verktøy og metoder
2	1400-1430	Søvn og søvnhygiene
3	1445-1520	Avspenning, autogen trening
4	1520-1530	Evaluering



Agenda 3. samling

Tema		
1	1330-1400	Velkommen Bekjempe Angst; Verktøy og metoder
2	1400-1430	Søvn og søvnhygiene
3	1445-1520	Avspenning, autogen trening
4	1520-1530	Evaluerings



The background of the slide is a soft-focus photograph of a mountain landscape. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding green, forested mountains. The sky is a pale, hazy blue. A semi-transparent gradient is applied over the entire image, transitioning from a teal color on the left to a bright yellow on the right, creating a peaceful and ethereal atmosphere.

Bekjempe Angst

Verktøy og metoder

Bekjempe angst

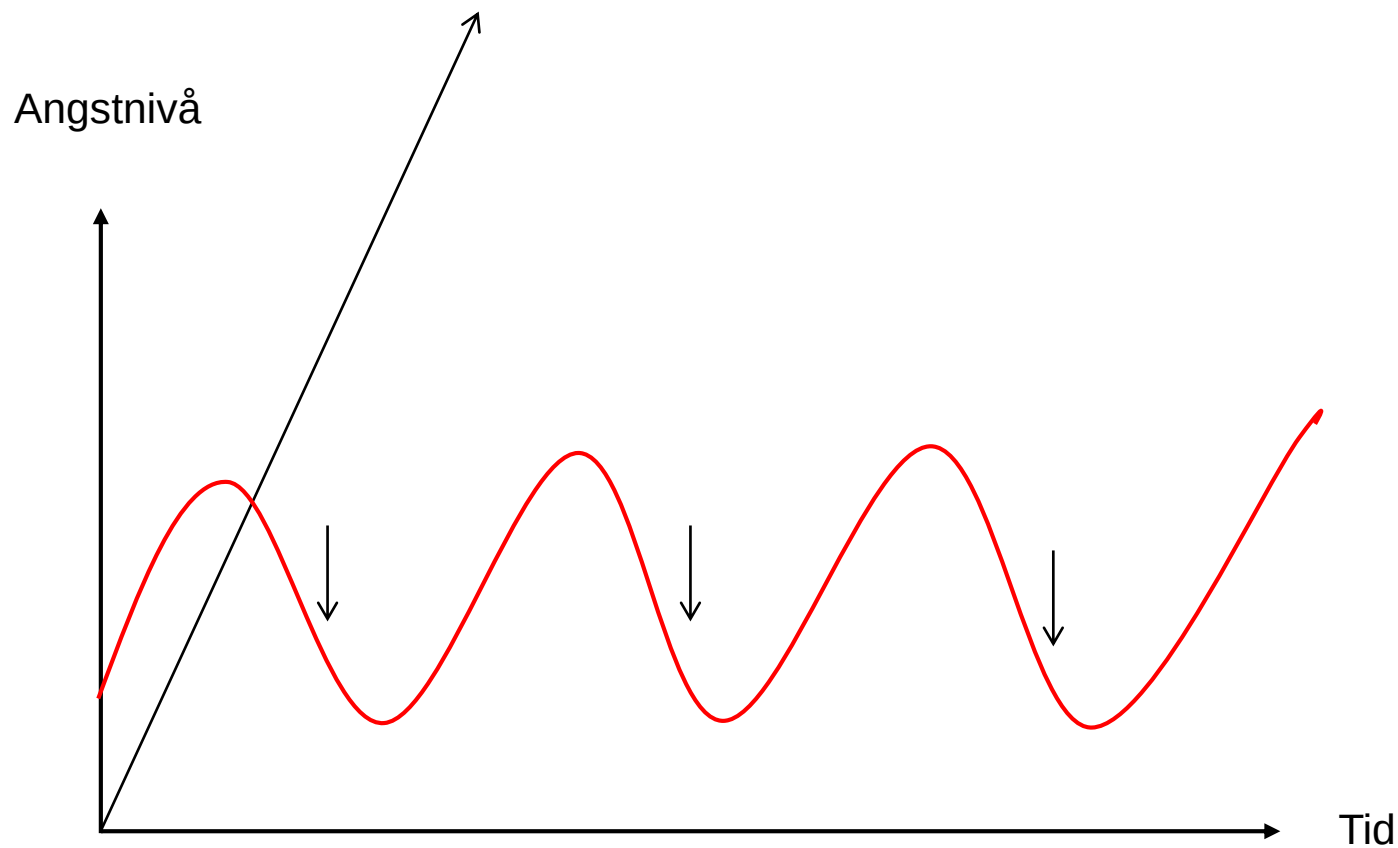
- Utsette seg for angsten på en planlagt og systematisk måte.
- Venne seg til kroppsreaksjoner man har lært å frykte.
- Treningen rettes mot angsten for angsten, kroppsreaksjonene og situasjonene angsten foregår i.
- Jobbe med automatiske tanker og katastrofale fortolkninger



Kortsiktig
strategi

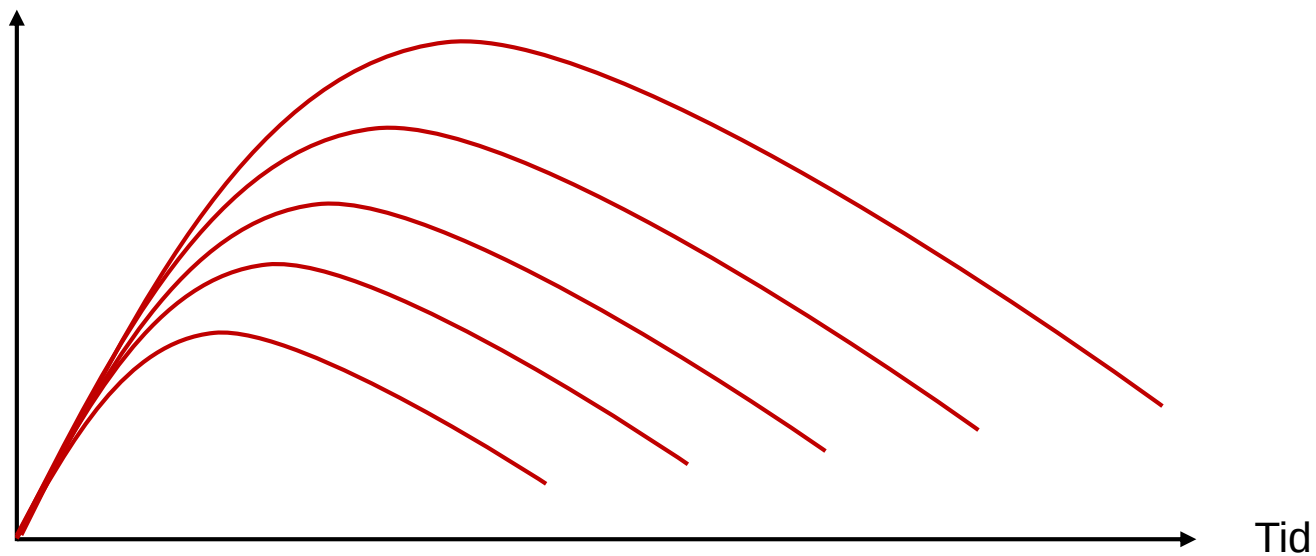


«Triks» som
opprettholder
angsten

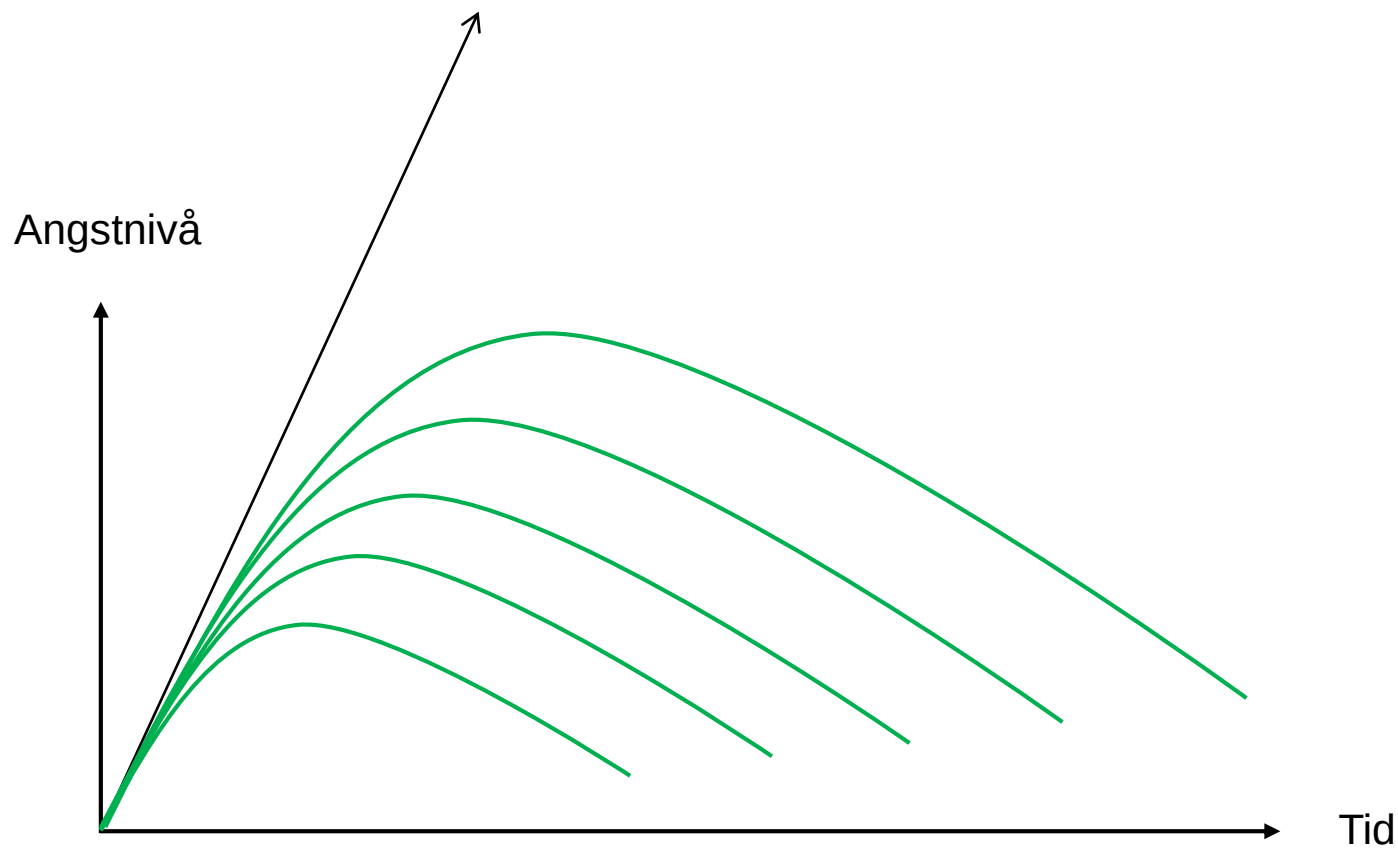


Unngåelse

Angstnivå



Angstkurven



Angsttrening

1. HOLDNING
2. FOKUS UTOVER, AKSEPT INNOVER
3. TILVENNING
4. NYE TOLKNINGER



Atferdseksperiment

Situasjon: Hva vil du gjøre?	Antagelse: Hva tror du vil skje? Hva bygger du din antakelse på?	Eksperiment: Hva vil du gjøre for å teste antagelsen? Hva kan hjelpe deg i situasjonen?	Resultat: Hva skjedde?	Hva lærte jeg? Stemte min antagelse? Hva er sannsynligheten for at det vil skje igjen i fremtiden?



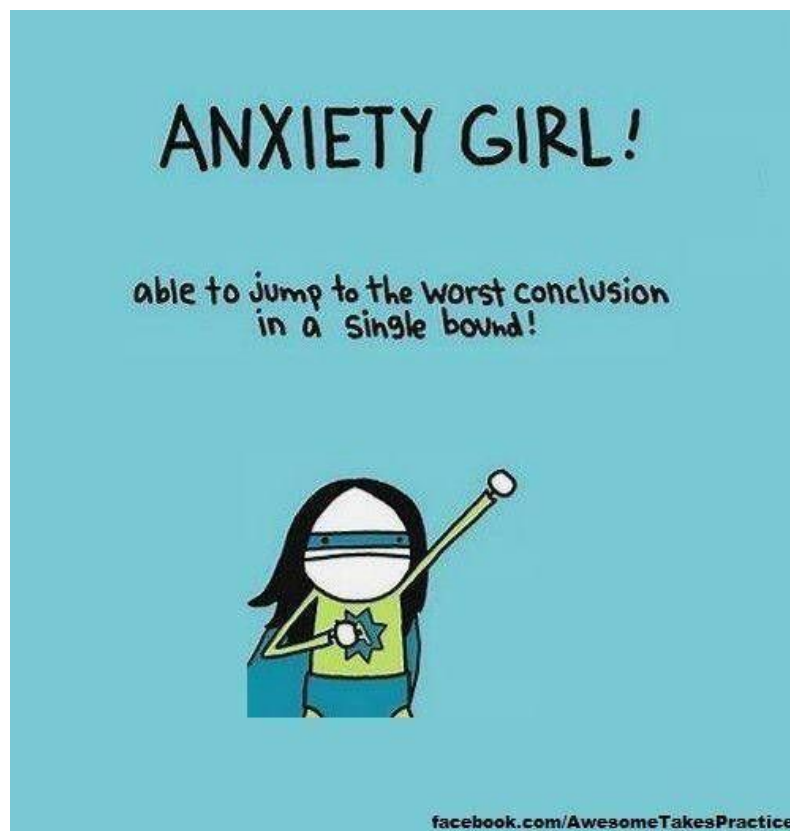
Angstfull bekymring

1. Bekymring er bra til en viss grad
2. En «indre samtale» med setninger, bilder eller ideer.
3. Det å forsøke å undertrykke tankene har ofte den paradoksale effekten at de bare blir sterkere
4. Målet er å begrense varigheten og styrken av bekymring som ikke bringer deg nærmere løsning av problemene



Råd

<http://vimeo.com/19296882>



Tanken er fri

Umulig å hindre at bekymringstankene kommer

MEN

De opprettholdes under bevisst kontroll

Du har mulighet til å velge hvordan:

- Du reagerer på tankene
- Hvor mye oppmerksomhet de gis



Tanker er ikke fakta, de er bare tanker.



Kontortid og utsettelse

Når en bekymring kommer:

- Si at den kan vente litt
- Henvis til kontortiden



I kontortiden:

- Hent fram tankene på et bestemt tidspunkt og studer dem nøye. F.eks. 17.30-18.00
- Skriv detaljert ned de ubehagelige tankene i 20-30 minutter i tre til fem dager etter hverandre.



Situasjon (A)	Negative tanker (B)	Konsekvenser (C)	Alternative tolkninger (D)	Utfall av alternativ tolkning (E)
Utløsende hendelse <i>Hvor er jeg?</i> <i>Hva gjør jeg?</i> <i>Hvem er jeg sammen med?</i> <i>Hva skjer?</i> <i>Hva blir sagt?</i>	Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i>	Følelser Kroppsfornelemelser Handlinger <i>Resultatet av tenkningen din.</i> <i>Hva føler jeg?</i>	Støttende tanker <i>Hva kunne vært en mer realistisk tanke/tolkning?</i> <i>Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?</i> <i>Hjelper disse tankene meg til å føle meg bedre?</i>	Når du tenker de nye tankene: <i>Hva føler du?</i> <i>Hvordan kjennes kroppen?</i> <i>Hva skjer med lysten og energien?</i> <i>Hva skjer med handlingene?</i>
Kjenner litt stikking i magen	Tenk hvis jeg har kreft Jeg vil ikke dø Jeg har ikke kontroll	Urolig Nervøs Kjenner etter om kroppen kjennes unormal. Blir veldig fokusert på magen.	Stikking i magen kan ha andre årsaker enn kreft Jeg har ingen andre symptomer på kreft Jeg kan vente noen dager og se om stikkingen vedvarer. Jeg har kjent stikking tidligere som har gått over av seg selv.	Mindre nervøs Bestemmer meg for å vente med bekymringene, og fortsetter med det jeg holdt på med.

Agenda 3. samling

		Tema
1	1330-1415	Velkommen Bekjempe Angst; Verktøy og metoder
2	1425-1445	Søvn og søvnhygiene
3	1445-1520	Avspenning, autogen trening
4	1520-1530	Evaluerings



A serene landscape featuring a calm body of water in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the background, there are rolling mountains and hills, some covered in dense green forests. The sky is a soft, pale blue, suggesting a clear day. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Søvn og søvnhygiene

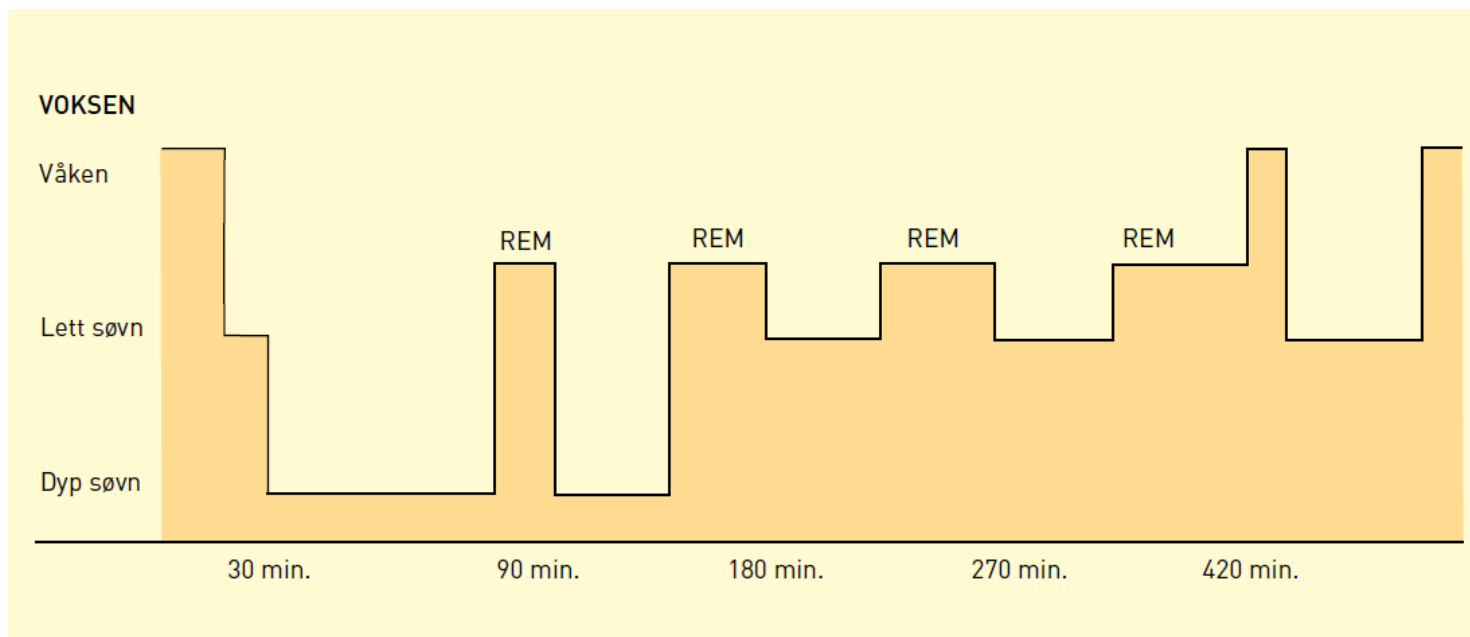
Normal søvn

Hvor lenge er det normalt å sove?

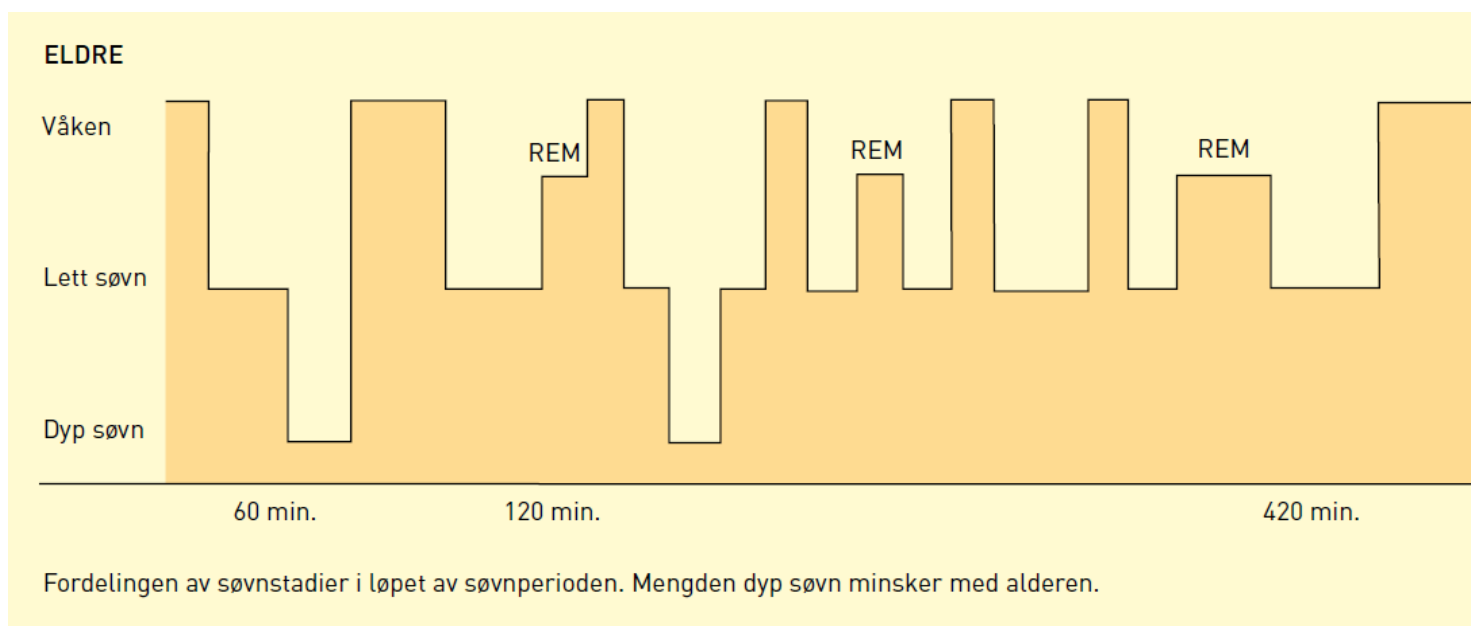
- Dersom du føler deg opplagt gjennom de største delene av dagen, får du sannsynligvis den søvnen du trenger.



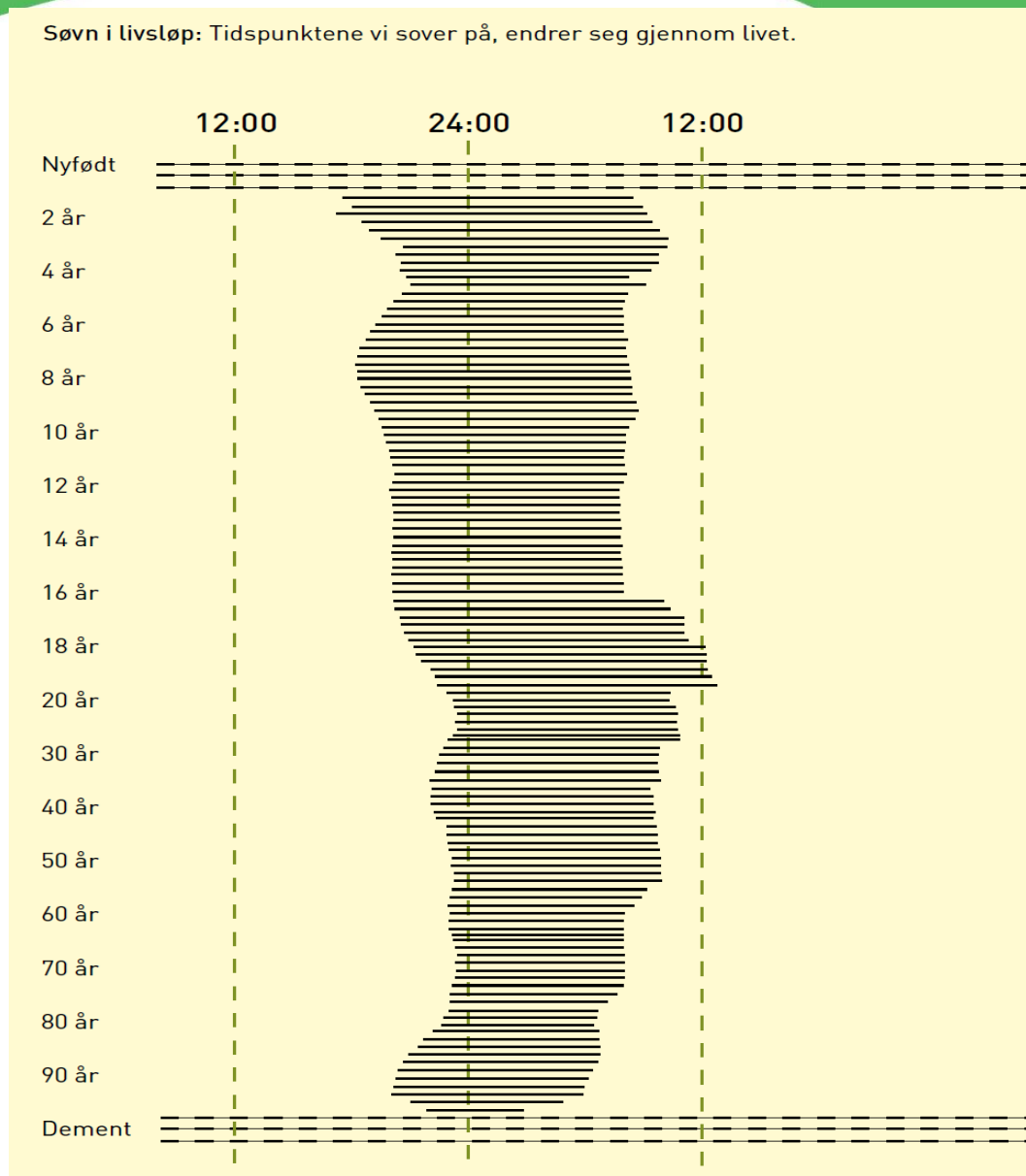
Søvn arkitektur



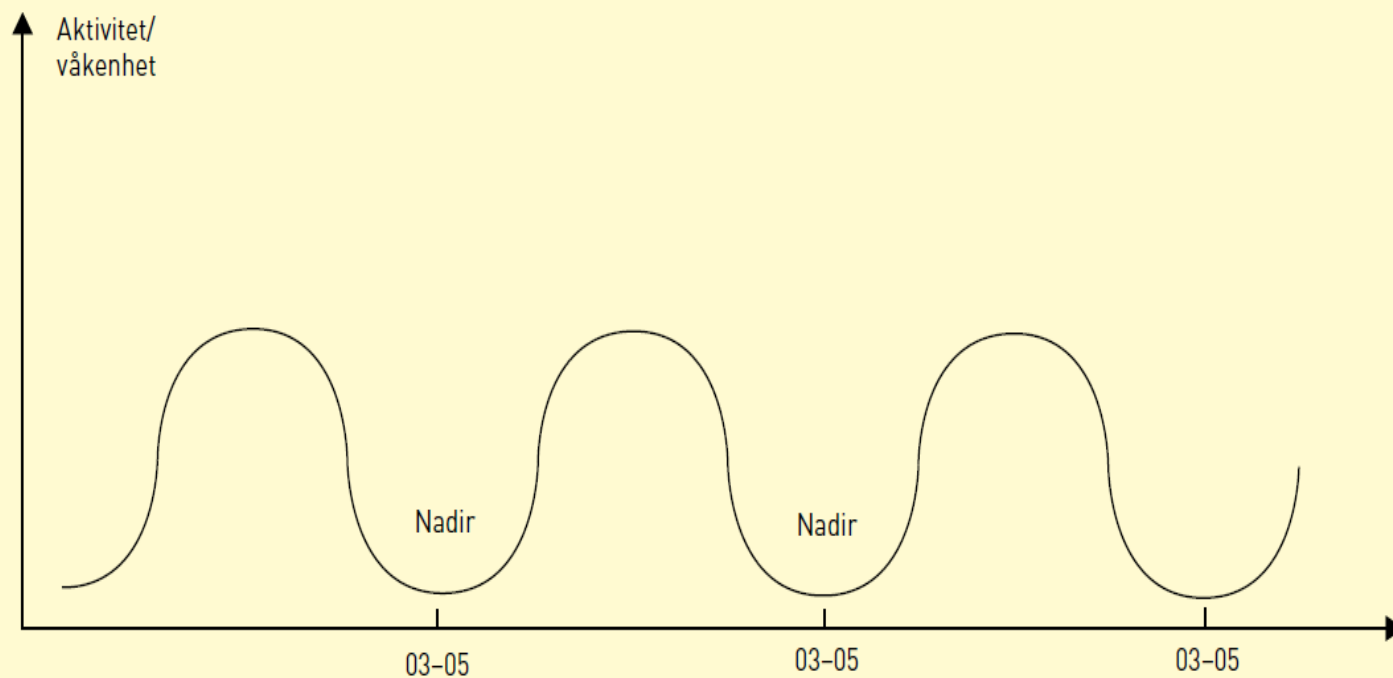
Søvn Arkitektur Eldre



Søvn i livsløpet



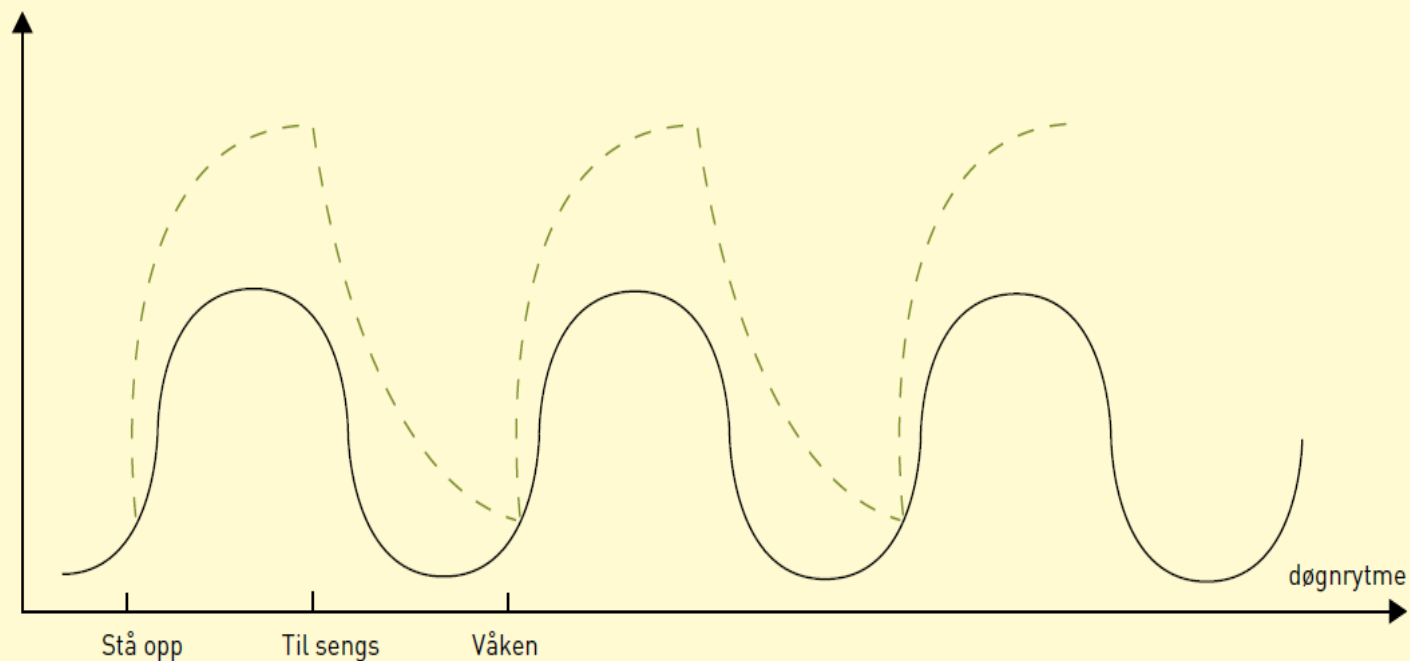
Biologisk døgnrytme



Den biologiske døgnrytmen har bunnpunkt mellom kl. 03 og 05, og toppunkt midt på dagen.



Søvntrykk



Når vi er våkne, bygges det opp et søvntrykk (stiplet linje) i løpet av dagen. Når vi legger oss, synker søvntrykket, og vi sover til vi våkner av oss selv når søvntrykket er like stort som døgnrytmen. Jo større avstanden er mellom søvntrykk og døgnrytmen, jo mer sannsynlig får vi sove.



Søvnproblem?

- For at det skal kunne kalles et **søvnproblem**, må du ha plager på dagtid som:
 - Konsentrasjonsproblemer
 - Humørsvingninger
 - Mye tretthet



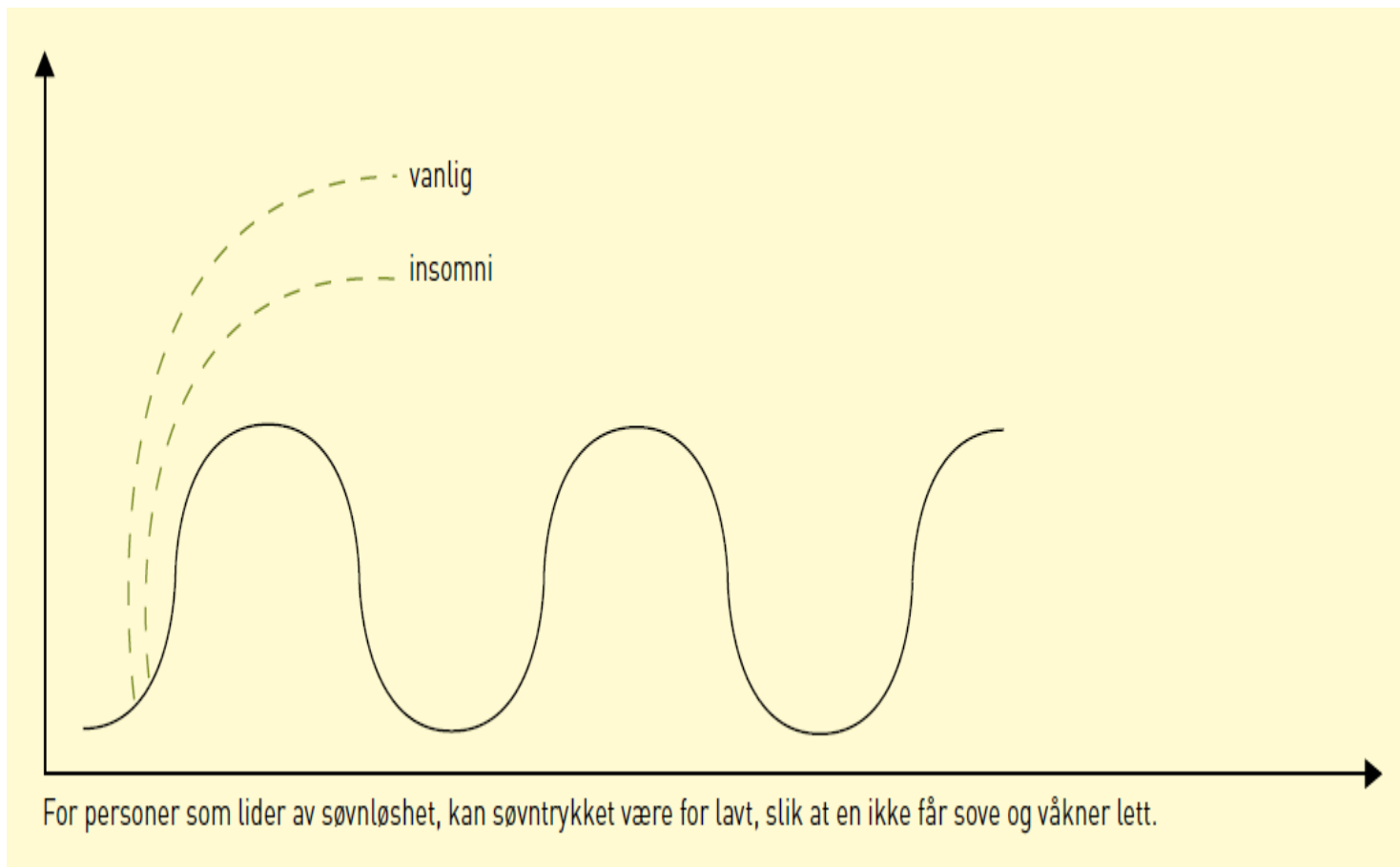
Insomni

Diagnostiske retningslinjer (ICD-10)

- enten problemer med å falle i søvn eller å forbli sovende, eller dårlig søvnkvalitet
- disse symptomene tilstede minst tre ganger i uken i minst én måned
- opptatt av søvnløsheten og overdrevet bekymret over konsekvensene
- Forstyrret ordinær aktivitet på dagtid
- **Forekomst = 10-15%**



Søvntrykk Insomni



Årsaker

- Starter gjerne med en stressende hendelse eller periode.
- De fleste normaliseres etter at perioden med stress har gått seg til.



Opprett- holdende faktorer



Innsatsen og anstrengelsene for å få sove, er hovedårsaken til at problemet opprettholdes.

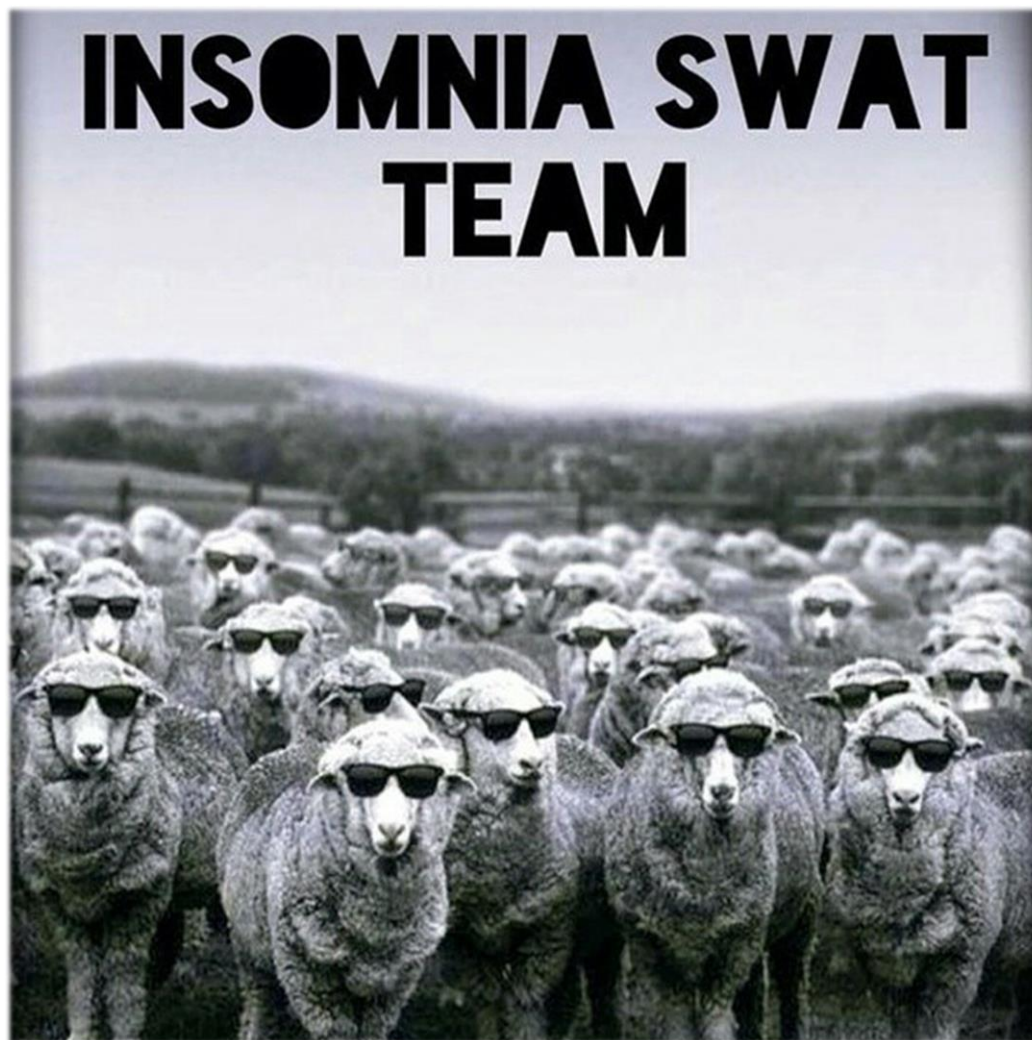
Det oppstår en assosiasjon mellom seng/
soverom og våkenhet, frustrasjon og uro.



Helse- opplysning?



Behandling



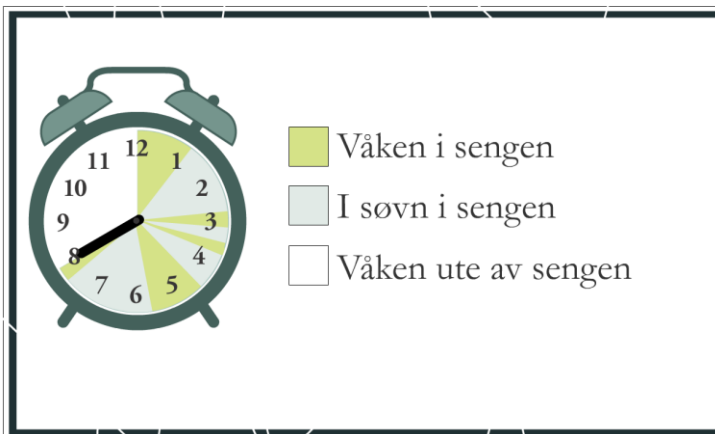
Ulike typer behandling

- Medikamenter
 - Noen har effekt, men mange opplever bivirkninger.
- Søvnhygiene
 - For å forebygge søvnlidelser.
 - For Dagbladet og andre blader som vil øke opplaget sitt...
- Vi tilbyr **ikke-medikamentell søvnbehandling** som er utarbeidet av Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer:
 - Søvnrestriksjoner
 - Stimuluskontroll



Søvn- restriksjoner

- Hvor lenge ligger du i sengen?
- Hvor mye av denne tiden sover du?



Stimulus
kontroll

REGEL 1

HOLD DEG
VÅKEN TIL
SENGETIDEN I
SØVNVINDUET
DITT

REGEL 2

IKKE LEGG
DEG FØR DU
ER SØVNIG

REGEL 3

STÅ OPP HVIS
DU IKKE FÅR
SOVE

REGEL 4

STÅ OPP TIL
SAMME TID
HVER
MORGEN

REGEL 5

BLUNDER ER
IKKE TILLATT

REGEL 6

SOVEROMMET
SKAL KUN
BRUKES TIL
SØVN OG SEX

Situasjon (A)	Negative tanker (B)	Konsekvenser (C)	Alternative tolkninger (D)	Utfall av alternativ tolkning (E)
Utløsende hendelse <i>Hvor er jeg?</i> <i>Hva gjør jeg?</i> <i>Hvem er jeg sammen med?</i> <i>Hva skjer?</i>	Tolkninger <i>Hvilke tanker gikk gjennom hodet ditt?</i> <i>Hvilke forestillingsbilder har jeg?</i> <i>Hva er det verste som kan skje?</i>	Følelser Kroppsforannelmelser Handlinger <i>Resultatet av tenkningen din.</i> <i>Hva føler jeg?</i>	Støttende tanker <i>Hva kunne vært en mer realistisk tanke/tolkning?</i> <i>Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?</i> <i>Hjelper disse tankene meg til å føle meg bedre?</i>	Når du tenker de nye tankene: <i>Hva føler du?</i> <i>Hvordan kjennes kroppen?</i> <i>Hva skjer med lysten og energien?</i> <i>Hva skjer med handlingene?</i>
Ligger i sengen og er trøtt, men får ikke sove.	Hvis jeg ikke sovner snart kommer jeg ikke til å klare å gjøre en god jobb i morgen. Tenk hvis jeg blir syk av å sove så lite.	Urolig Irritert Blir liggende å tenke og bekymre meg.	Kroppen regulerer selv lengden på den dype søvnen. Selv om jeg er trett får jeg som regel gjort det jeg skal. Kanskje jeg skal øve på gi bekymringene mine kontortid nå	Mer avslappet

Test din søvnkvalitet

1. Insomnia Severity Index
2. Ta med hjem
3. Les instruksjonen og fyll ut



Har du en
søvnlidelse?

- **Skåringsinstruksjoner:**
 - Summer alle leddene, spennvidde på 0-28
 - En skåre på 2 teller 2, en på 3 teller som 3 osv.
- **Fortolkning av din skåre**
 - 0-7 – Ingen insomni
 - 8-14 – Sub-nivå insomni
 - 15-21 – Moderat insomni
 - 22-28 – Alvorlig Insomni

Hvis du har en skåre over 14, og føler deg motivert til å jobbe med vanskene, får du en avtale med behandler for behandling av insomni.

Forutsetter 2 uker med utfylt søvndagbok



Agenda 3. samling

		Tema
1	1330-1400	Velkommen Bekjempe Angst; Verktøy og metoder
2	1400-1430	Søvn og søvnhygiene
3	1445-1520	Avspenning, autogen trening
4	1520-1530	Evaluerings



A serene landscape with a calm lake reflecting misty mountains and a soft, hazy sky. The scene is peaceful and atmospheric, with the water acting as a mirror for the surrounding environment.

Autogen trening

Avspenning

Stress



- Når det du oppfatter du har av ressurser og energi, blir mindre enn det du oppfatter at situasjonen du skal inn i eller står i krever av deg



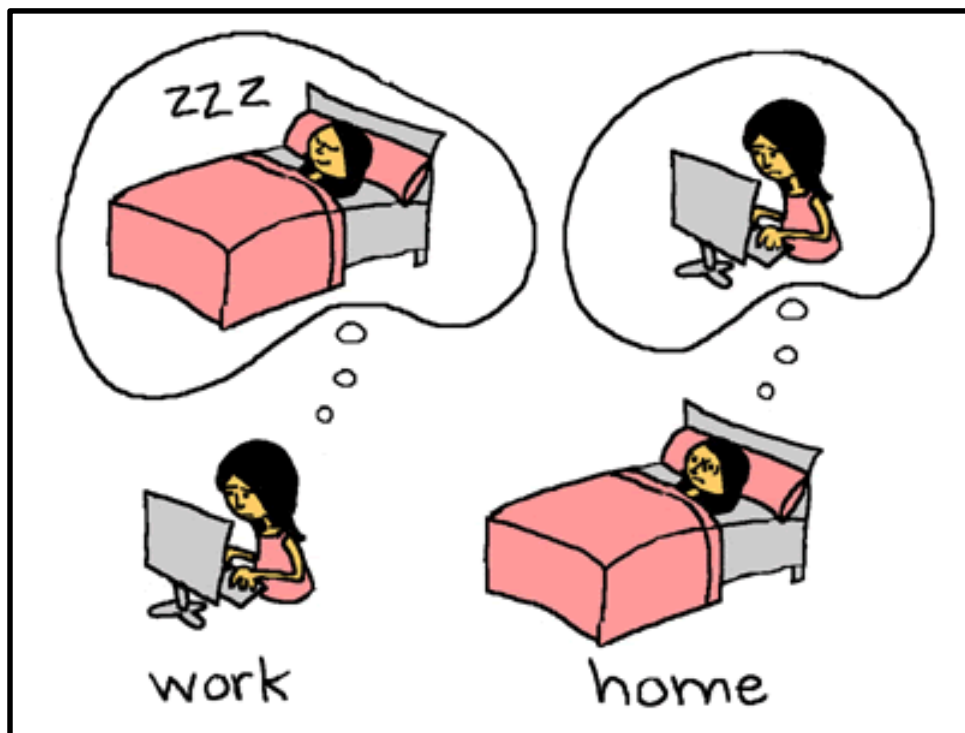
Akutt stress



- Kamp/flukt responsen
- Aktivisering av nervesystemet
- Etter at stressoren er borte, roer systemet seg ned igjen



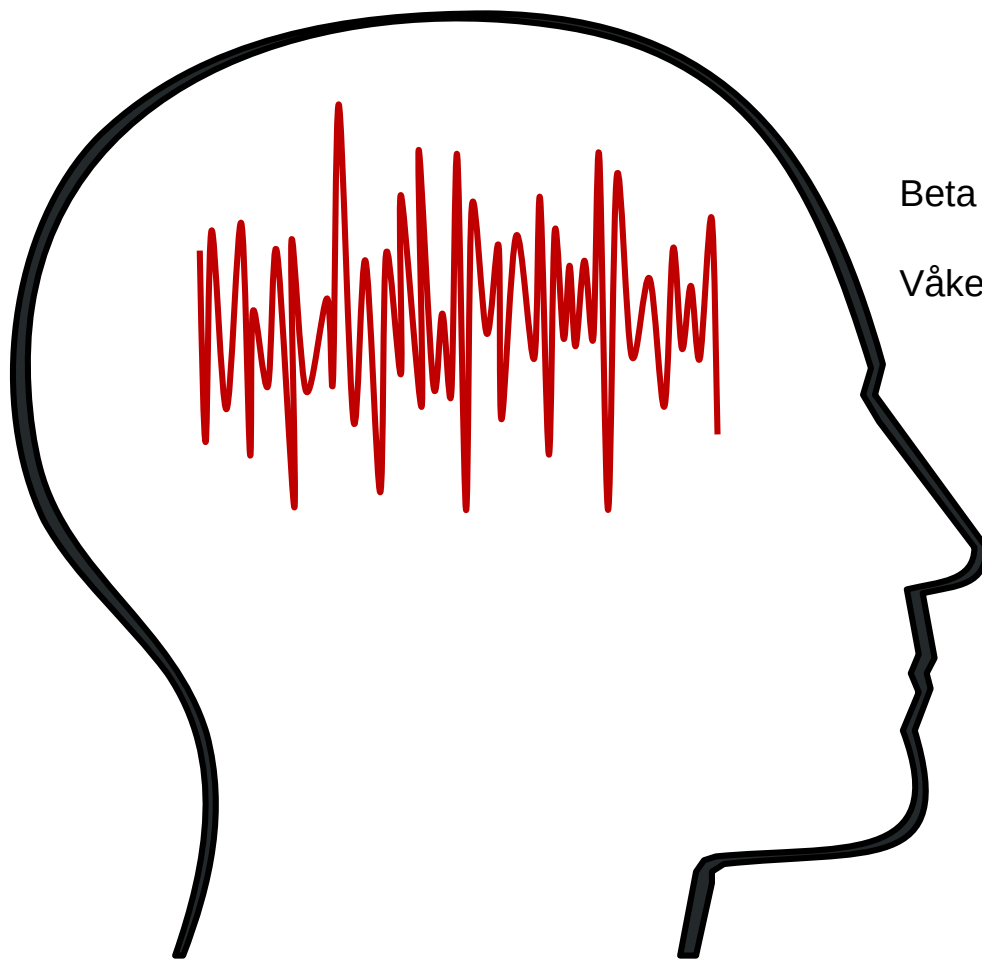
Kronisk stress



- Vedvarende aktivering.
- Stadig re-aktivering og manglende fornying av energi.
- Avspenning vanskeligere og vanskeligere
- Forbundet med økning i risiko for hjerte/kar- lidelser



Våken



Beta 15-30 Hz

Våken, normal bevissthet



Avslappet

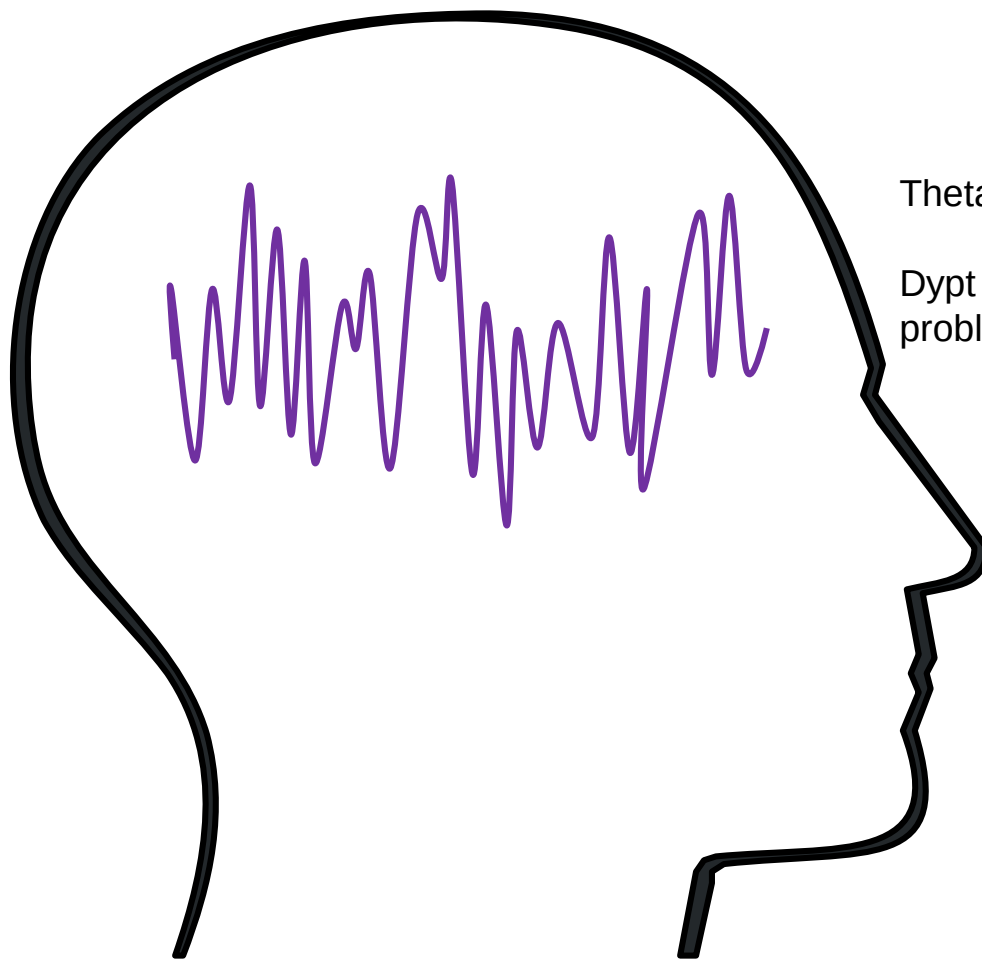


Alfa 9-14 Hz

Avslappet, rolig, flow, kreativ



Avspenning

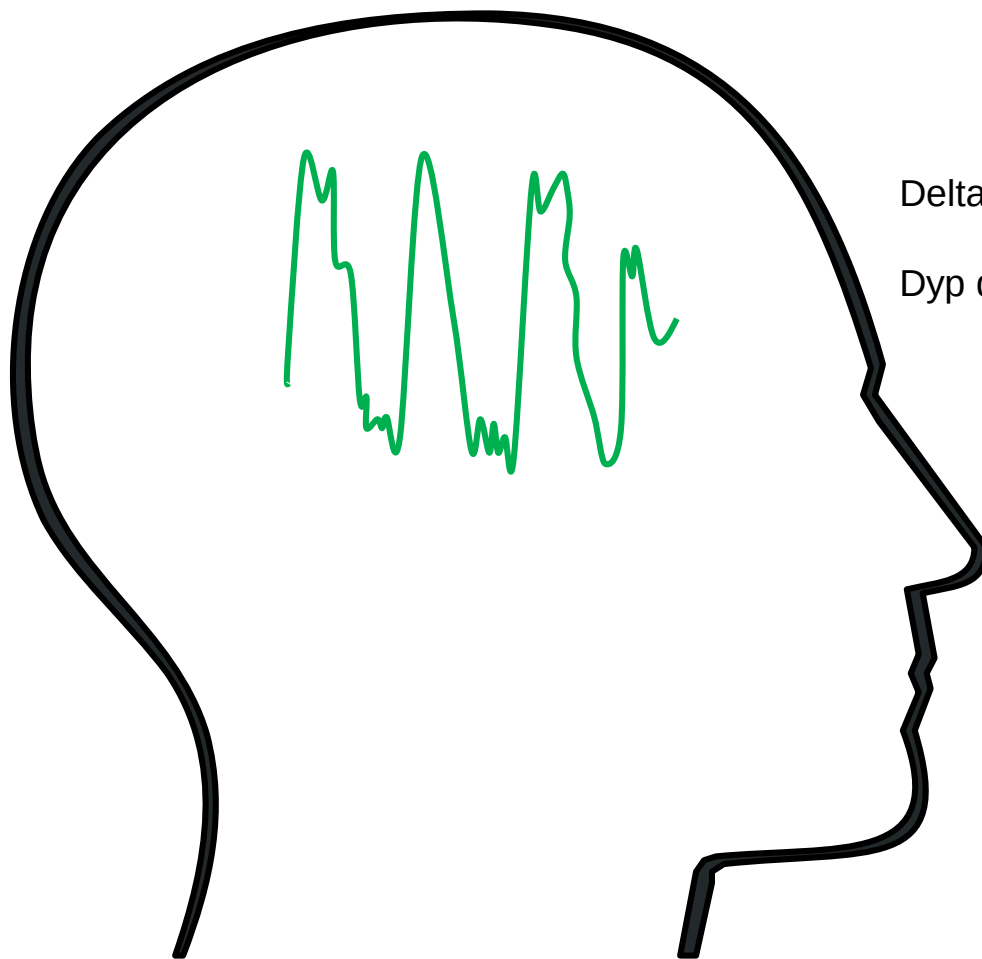


Theta 4-8 Hz

Dypt avslappet,
problemløsning, lett søvn



Søvn

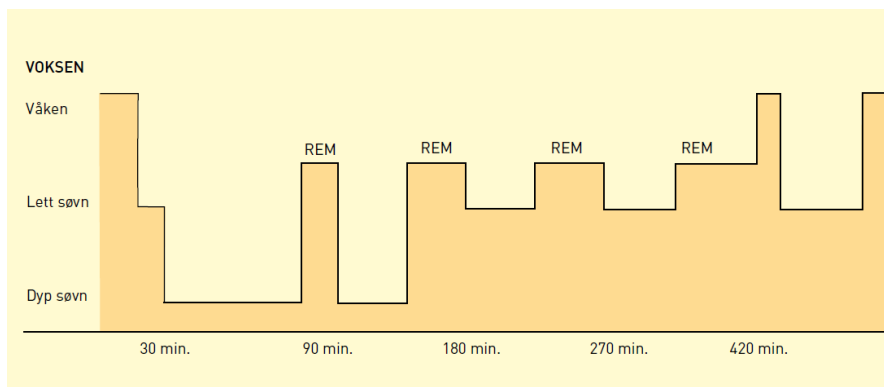


Delta 1-3 Hz

Dyp drømmeløs søvn



Livsrytme



Pauser

En
undervurdert
ressurs!

- Den viktigste forutsetningen for gode resultater er FORNYELSE AV OVERSKUDD.
- Kulturen vår er preget av mangel på kompetanse.
- Hvordan prestere godt, når hva kollegaer ser er det viktigste målet for god prestasjon?
- Arbeidslivet ville hatt mindre sykefravær hvis det var organisert i tråd med livsrytmen.
- Tar du utfordringen?



Avspenning og pauser

- Hvorfor trenger jeg en spesiell teknikk for å drive med planlagt avspenning?
- Overtenking
- Lettere sagt enn gjort å lukke øynene og kople ut
- Tanker, fra ressurs til pest og plage.



Autogen trening

- Avspenningsteknikkenes KONGE.
- Auto = Selv Gen = Skape
- Forskning og erfaringer som spenner tilbake til 1900-tallet
- Skaper fysisk og mental balanse
- Fornyer kroppens og hjernens overskudd og energi



Autogen trening

HVOR

- «Stressless» I en lenestol, gjerne med armlener og høy nok rygg til å hvile hodet behagelig bakover. La være å legge armer eller ben i kors. En skammel er perfekt til å ha bena på, eventuelt at lavt bord.
- «Hvilestilling» Ligg på ryggen, underlaget kan være hardt eller mykt – prøv deg frem. En liten pute under hodet er fint. Bena er litt fra hverandre slik at føttene faller naturlig utover. Armene langs siden med håndflatene opp. Du kan også hvile bena på en stol for å avlaste korsryggen.
- Det anbefales at du prøver deg ut, men så holder ved en stilling. Da oppstår en assosiasjon mellom kropp og sinn som gjør avspenningen enda enklere



Autogen trening

START

- Passivt inkluderende fokusert oppmerksomhet
- Oppmerksom og bevisst det som skjer i løpet av øvelsen
- «Det som skjer, det skjer. Det er ingenting jeg trenger å forholde meg til nå, det er ingenting jeg trenger å løse nå. Sånn er det nå.»
- Dette gjelder også tanker som kommer, la de komme, se på de og si «hei, du er velkommen».
- Rett deretter oppmerksomheten tilbake på «tankebudskapene» du har til kroppen



Autogen trening

Forventede reaksjoner

- De aller fleste opplever det veldig behagelig
- Normalt om du opplever prikking og strømminger i ulike kroppsdeler.
- Du kan få litt rykninger i armer og ben
- Følelsen av tyngde og varme kan variere fra gang til gang, også innenfor samme treningsøkt.
- Uro og rastløshet er vanlig
- Og at følelser som irritasjon, tristhet, engstelse kommer opp er også normalt
- Du kan også legge merke til smerter og spenninger i kroppen
- Du kan bare forholde deg inkluderende og passivt til dette



Autogen trening

TANKE- BUDSKAP

1. Høyre Ben er varmt og tungt x3
2. Venstre Ben er varmt og tungt x3
3. Begge ben er varme og tunge x3
4. Høyre arm er varm og tung x3
5. Venstre arm er varm og tung x3
6. Begge armer er varme og tungex3
7. Hjertet slår som det gjør x3
8. Det puster i meg som det skal x3
9. Mellomgulvet er varmt x3
10. Pannen er behagelig kjølig x3
11. Oppvåkingsinstruksjon: «Når jeg åpner øynene vil jeg føle meg opplagt»



Autogen trening

Etter kurset

- Tren minst en gang pr. dag.
- Helst mindre bolker på 5-10 min.
- Gjerne flere ganger pr. dag også hvis det er mulig





SANDNES KOMMUNE

Endre skrift a a | Nettstedskart | Skjemaer A - Å | Kart | Kontakt | Offentlig journal | English

Våre nettsteder ▾

Søk i Sandnes kommune

Søk

*Sandnes – i sentrum for framtiden.
Romslig, modig og sunn*

Innbyggere | Næring | Kultur • Fritid • Idrett | Politikk ▾ | Tjenester ▾ | Om kommunen ▾ | Presse ▾ | Jobb og karriere ▾ | English ▾

Du er her: [Til startsiden](#) • [Mestringsenteret](#) • Kurs i stressmestring - "Mindfulness based Coping"

Mestringsenheten

Tilbud og avdelinger

Mestringsenteret

Lavterskeltilbud for voksne

Tilrettelagt arbeid/
vaktmestertjenesten.

Aktivitetskontakt

Avd. Fagteam rus

Avd. Sandnesveien
299 (Soma)

Avd. Vågsøgt 41

Avd. Psykisk
helseteam

Avd. ROP-teamet

Avd. Hanamyrveien
bofellesskapAvd. Håholen
bofellesskapAvd. Langgata
bofellesskapAvd. Postveien
bofellesskapRask psykisk
helsehjelp

Kart

Barn som pårørende

Samarbeid rus psykisk
helse

Prosjekter

Planer og lover

Tjenestebeskrivelser

Skjema

Stressmestring - "Mindfulness based Coping"

Formålet med kurset er å lære ferdigheter og metoder for å kunne håndtere vansker en opplever i egen hverdag på en mer hensiktsmessig måte.

på Mestringsenteret, Julie Egesgate 6, 4.etg

Kurset omhandler tema som

- å bli mer bevisst i eget liv
- stressmestring - med "stress" mener vi her det som oppleves som påkjenninger, både følelsesmessig og fysisk
- lære å identifisere og håndtere egne følelser
- bli mer oppmerksom i relasjoner med andre samt å ivareta egen selvrespekt

Samlingene inneholder både teori rundt tema samt praktiske øvelser. Mellom møtene forventes at deltakerne jobber med de arbeidsskjema og dagbokskort som tilhører kurset.

Det vil også være noen samlinger i etterkant for å få hjelp til å jobbe videre med ny kunnskap og erfaring

Nærmere opplysninger ved å kontakte kursleder Tove Brodal tlf. 957 37 473.

Kursavgift kr 700,-

Søkere får innkalling til vurderingssamtale før det gis tilbud om plass

Publisert dato 15.06.2012

Sist endret 25.06.2014

Skriv ut

Lag PDF

Abonner på nyheter

Tips en venn

Del innhold

Kontakt oss

Julie Eges gt 6, 4. etasje, Sandnes
Fellestelefon 90 29 61 06

[Vis kart](#)

Postadresse

Mestringsenheten
Postboks 583, 4305 Sandnes

Avdelingsleder

Aud Skjørestad

51 33 82 50

Ledige stillinger

[Hele kommunen](#) [Scroll etter](#)
["Mestringsenheten"](#)

Agenda 3. samling

		Tema
1	1330-1400	Velkommen Bekjempe Angst; Verktøy og metoder
2	1400-1430	Søvn og søvnhygiene
3	1445-1520	Avspenning, autogen trening
4	1520-1530	Evaluering



Skjema

1. Skala for endringsvurdering (ORS)
2. Evaluering av samlingen



ORS

Skala for endringsvurdering – voksne (ORS)

Navn Ola Nordmann	Alder (År): 40
ID nr. _____	Kjønn: _____
Samtale nr. _____	Dato: 29.1.2015

Kan du hjelpe oss å forstå hvordan du har hatt det den siste uken (eller etter siste samtale) inkludert dagen i dag, ved å vurdere disse områdene i livet ditt?
Et merke mot venstre betyr dårlig og mot høyre betyr bra.

Personlig:

(Hvordan jeg har det med meg selv)

I-----I

Mellommenneskelig:

(Partner, familie, og nære relasjoner)

I-----I

Sosialt:

(Arbeid, skole, venner)

I-----I

Generelt:

(Generell opplevelse av hvordan jeg har det)

I-----I

International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan

Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. (morten.anker@bufetat.no)

Lisensiert kun for personlig bruk



Takk for i dag!

Neste samling
Torsdag xx.xx klokken 00.00





Kontroll over vedvarende og overdreven bekymring ⁽¹⁾

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

Mange personer med depresjon og angstlidelser – eller med søvnproblemer, vedvarende smerter og utmattelse – bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolige og rastløse. De har en sterk følelse av å være sårbare. Noen har såkalt generalisert angst, en angstlidelse preget av vedvarende og overdreven bekymring.

Bekymring kan tjene som en flukt fra følelser. Man stanser ikke opp og åpner for følelser, eller prøver å se for seg det man frykter i sin ytterste konsekvens. Bekymring tar heller form av en indre samtale med kjeder av ord og setninger, der man febrilsk leter etter tiltak som kan forhindre det negative fra å skje. Samtidig spennes musklene i forsvar. På sikt bidrar det til anspenthet, smerter i kroppen, magebesvær og søvnproblemer.

Ikke kjemp mot tankene

Et forslag er at du i utgangspunktet forsøker å akseptere at bekymring melder seg i den aktuelle situasjonen. La være å si til deg selv at du ikke skal bekymre deg. De fleste mennesker er bekymret for noe fra tid til annen. Bekymring er ikke skadelig i seg selv. Tvert om kan det å bekymre seg for noe vi er engstelige for å gjøre, være en form for problemløsning. Et eksempel er at vi tvinges til grundigere forberedelser.

Målet er altså ikke å slutte å bekymre seg, det er verken mulig eller fordelaktig. Målet er å begrense varigheten og styrken av bekymring som ikke bringer deg nærmere en løsning på problemene, men som gjør vondt verre ved at det blir stadig flere bekymringer å tenke på. Dette inkluderer det å bekymre seg over bekymringen, for eksempel å bekymre seg for at bekymring i seg selv er skadelig eller farlig.

Kampen for å undertrykke bekymringstankene kan bidra til å forsterke dem. Mennesker med søvnproblemer opplever noe av det samme; jo mer de anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere blir det. Gjennom anstrengelsene du gjør for å holde tankene unna, kan resultatet tvert om bli at tankene presses frem i bevisstheten – en form for rekyleffekt. Prøv for eksempel, alt det du kan, ikke å tenke på en ISBJØRN de neste to minuttene. Mange opplever at den nettopp da kommer tassende.

Det at du ikke makter å la være å tenke uønskede tanker, kan igjen bli tatt til inntekt for at du ikke har kontroll over dine egne tanker. Da kan du føle deg maktesløs overfor problemene. Utgangspunktet for de følgende rådene er derfor at du prøver å akseptere bekymringstankenens tilstedeværelse samtidig som du flytter oppmerksomheten over på praktiske gjøremål. En huskeregel for en slik fremgangsmåte er: «Aksept innover, fokus utover.» Med det mener vi å akseptere tilstedeværelsen av kroppslig uro og fryktsomme tanker, og så ha fokus på hva som

faktisk skjer og hva du konkret vil foreta deg her og nå.

Kartlegg tankene

Kartlegg tiden som du bruker til bekymring, i hvilke situasjoner du er bekymret, hvilke temaer som går igjen, og hva du gjør for å få kontroll over bekymringene. Her er det viktig å få oversikt over dine «sikringsstrategier», det vil si hva du gjør for at det negative ikke skal hende. Ringer du veldig ofte eller tar kontakt på annen måte med den du er bekymret for? Unngår du å lese om ulykker og dødsfall? Sjekker du til stadighet om du har gjort en feil? Må du stadig ha beroligelse fra andre? På kort sikt kan slike strategier dempe uroen noe, men de bidrar samtidig til å opprettholde opplevelsen av fare og det å være sårbar.

Skill mellom trusler

Skriv ned dine bekymringstanker og anslå hvor mye du tror på dem på en skala fra 1 (liten tro) til 10 (stor tro). Ofte vil det vise seg at det negative ikke skjer, eller at du håndterer en vanskelig situasjon langt bedre enn det du fryktet. Mange sier nettopp at de ikke har problemer med å takle utfordringer og kriser når de først kommer. De takler de reelle farene og truslene, for eksempel når en i familien utsettes for en ulykke. Det er de «tenkte» truslene som er det vanskelige, for de har jo ikke inntruffet ennå, og det er derfor lite en kan gjøre med dem her og nå. Deprimerte mennesker har som regel redusert tro på egen evne til å mestre, noe som i seg selv gjør dem sårbare for slik bekymringstenkning.

Tren på å se forskjellen mellom reelle og tenkte trusler. Reelle trusler vekker gjerne sterke følelser og stor handlekraft. De opptrer her og nå, og det er mulig å iverksette konkrete tiltak. De er vanligvis også enklere å forklare andre. Det er for eksempel lettere å forklare følgende situasjon: «Jeg har nettopp fått en telefon om at min datter er på legevakten, jeg må reise ned dit og hjelpe henne», enn denne: «Jeg ble så bekymret nå, for jeg begynte å tenke på at min datter kanskje velter på sykkelen på vei hjem fra skolen, jeg må ringe henne og be henne om å være forsiktig og minne henne på å ha på seg hjelm».

Se for deg et positivt utfall av de tenkte faresituasjonene, der du håndterer dem på en god måte og drar nytte av dine støttespillere. Et eksempel er at du forestiller deg at din datter reiser seg uskadd etter at sykkelen har veltet. Blid og fornøyd sykler hun videre hjemover.

Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har muligheter for å påvirke. Å bruke tid på å bekymre seg for ting man ikke kan gjøre noe med, er utmattende. Da er det

bedre å prøve å bruke energien på områder hvor det å omsette tankene til handling kan ha en betydning.

Faste tider og frisoner

Sett av tid til bekymringer til et eksakt tidspunkt hver dag. Skriv ned hvilke problemer og farer som er involvert, og hent det frem senere når du føler at du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan sette av en bestemt tid hver dag, for eksempel 20 minutter om ettermiddagen, til å gå inn i det bekymringsfulle, og vente med å være bekymret til da. Resten av dagen, når tankene kommer, henvises disse til denne bekymringstiden. Hold da fokus på hvordan du konkret kan håndtere vanskene. Skill mellom reelle problemer og tenkte problemer, og skill mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan gjøre noe med. Se etter nye innfallsvinkler til problemet du velger å fokusere på, og skriv gjerne ned stikkord om hva de innebærer. Kommer du ikke frem til noe nytt, så la det bare ligge. Bestem deg for å gjennomføre en konkret aktivitet som krever din oppmerksomhet rett etterpå, slik at du ikke blir sittende fast i kvernetankene.

Lag deg samtidig bekymringsfrie soner og tider, for eksempel når du kjører bil, i perioden fra du våkner til frokost, eller når du er i stuen. Lag et mentalt skilt: «Bekymring forbudt her». Ikke prøv å presse vekk bekymringstankene, bare vent med å gi dem din fulle oppmerksomhet til et senere tidspunkt.

Aktiviser deg selv

Når de vanskelige tankene kommer, så avtal med deg selv at du skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene. Når tanken likevel fortsetter å dukke opp, minn deg selv på at akkurat nå er det tanken som plager deg, og ikke det tanken omhandler. Forhold deg til tanken som en plagsom «pop up»-reklame på nettet, la deg ikke forstyrre, og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

Allier deg med andre

Avtal med dine nærmeste at de skal hjelpe deg med å dempe deg hvis du bruker for mye tid og oppmerksomhet på bekymringer. La dem støtte deg i å rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå og ikke mot det du frykter kanskje kan komme til å skje i fremtiden. Da

reduserer du stress, lever mer i nuet og får styrket følelsen av handlekraft og livskvalitet.

Avslutning

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelige å gjennomføre i praksis, ikke minst under en depresjon eller generalisert angstlidelse. Man må trene systematisk på en annen måte å forholde seg til kvernetankene på, og denne treningen må ofte skje regelmessig og over en lengre tidsperiode.

Insomnia Severity Index

Navn: _____ Dato: _____

1. Vær vennlig å angi hvor store vansker du har med søvnen nå for tiden (de siste 2 ukene)?

	Ingen	Milde	Moderate	Alvorlige	Veldige
a. Vansker med å sovne inn:	0	1	2	3	4
b. Vansker med å holde meg sovende	0	1	2	3	4
c. Vansker med at jeg våkner for tidlig	0	1	2	3	4

2. Hvor fornøyd/misfornøyd er du med ditt nåværende søvnmønster?

Veldig fornøyd	Fornøyd	Nøytral	Misfornøyd	Veldig misfornøyd
0	1	2	3	4

3. I hvilken grad mener du at ditt søvnproblem forstyrrer din daglige fungering (for eksempel tretthet på dagtid, evne til å fungere på arbeid/daglige gjøremål, konsentrasjon, hukommelse, humør, etc.)?

Forstyrrer ikke i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Forstyrrer i veldig stor grad
0	1	2	3	4

4. Hvor synlig tror du det er for andre at du har søvnproblemer som svekker din livskvalitet?

Ikke synlig i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Synlig i veldig stor grad
0	1	2	3	4

5. Hvor bekymret/plaget er du over ditt nåværende søvnproblem?

Ikke bekymret i det hele tatt	Litt	Noe	Mye	Bekymret i veldig stor grad
0	1	2	3	4

Skåringsinstruksjon: Summere alle ledd (1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5). Total spennvidde: 0-28.

Fortolkning:

0-7 = Ingen klinisk signifikant insomni

8-14 = Subterskel insomni

15-21 = Klinisk insomni (moderat)

22-28 = Klinisk insomni (alvorlig)



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Mestring av angst -

Et treningsprogram for fobisk angst *

* Bygget på *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2004.

Det mest effektive en kan gjøre for å få mindre angst, er å utsette seg for den på en planlagt og systematisk måte. Ved å være i situasjoner som er angstskapende, kan du få kontroll over angsten. Dette kalles «eksponeringstrening». Et sentralt mål er å venne seg til kroppsreaksjoner som man har lært å frykte fordi de er blitt forbundet med panikkanfall. Treningen rettes altså både mot angsten for angsten, for kroppsreaksjoner knyttet til angst, og for situasjonene angsten inngår i.

Eksponeringstrening

Har man først utviklet angst for visse situasjoner og kroppsforannelser, nytter det sjelden bare med viljestyrke. Tvert om kan angsten øke hvis du går inn i situasjonen, ikke makter å være i den og flykter. Det er viktig å bli værende til angsten har blitt mindre. I eksponeringstrening legges det derfor vekt på planlegging og systematisk trening.

En som har hatt angst over lengre tid, blir ofte ekspert i å unngå den: man kan unngå å gå i butikken alene, la være å reise med buss eller ha unnskyldninger for ikke å gå i selskaper eller snakke i forsamlinger. Hvis du er nødt til å handle alene, velger du gjerne tidspunkter hvor det er lite folk i butikken eller skynder deg for å bli raskest mulig ferdig. For den som vet hva angst dreier seg om, er dette svært forståelig. Dessverre bidrar unngåelse av angst til å vedlikeholde problemet.

Hvis du har bestemt deg for å forsøke denne formen for angsttrening, finner du først frem til situasjoner som du er engstelig for. Det kan være å handle i butikker, kjøre med buss, være i nærheten av hunder, gå til tannlegen, delta i et selskap eller si noe foran en forsamling. Så deler du hver og en av disse situasjonene opp i mindre enheter. Å handle i en butikk innebærer for eksempel at du går til stedet der du vil handle, alene eller sammen med noen, du går inn i butikken, finner frem til det du vil ha, stiller deg i kø foran kasseapparatet, legger varene opp på disken, betaler, går ut av butikken og drar hjem. Lider du av agorafobi kan det være umulig å gjøre alt dette på en gang. Det kan imidlertid være mulig for deg å gå til butikken, selv om du ikke går inn i den. Da kan det være stedet du starter treningen. Eksponeringstrening innebærer å lage en liste over slike skremmende aktiviteter eller situasjoner. Du begynner med den situasjonen som du tenker det vil være nyttigst å trene i. Så begynner du gradvis å trene i andre situasjoner. Her er et eksempel:

Etter en bilulykke er du blitt redd for å kjøre bil. Bare tanken på å sette deg bak rattet gjør deg urolig. Du bestemmer deg for å gå gradvis frem. Du begynner med å sitte i bilen mens den står parkert ved fortauskanten. Når du har roet deg i denne situasjonen, slår du på motoren, men fortsatt uten å kjøre. Etter en stund er du klar til å ta rattet og trykke på gasspedalen. Du venter til søndag formiddag, da det er lite folk ute, og kjører rundt kvartalet. Dette fortsetter du med til du begynner å venne deg til det. Hvordan skal du gå videre? Du vet at det er flere ting som avgjør hvor engstelig du vil være. Du har mindre angst når det er med en passasjer. Det er også lettere for deg når det er dagslys, det er lite trafikk og du er kjent med gatene du kjører. Det er derfor lurt å begynne med å kjøre sammen med en venn, i kjente strøk, i dagslys og når det er få biler. Etter hvert som du blir tryggere, gjør du gradvis

oppgavene vanskeligere. Til slutt kjører du alene om natten, på en fire-felts vei med få muligheter til avkjøring. Angsten er overvunnet; du er på veien igjen.

Eksposeringstrening innebærer altså å gå inn i situasjoner hvor du har angst. Målet er å bli der til angsten blir mindre. Hvis du systematisk oppsøker angsten og ikke flykter fra den, vil du få stadig mindre angst. Det er en fysiologisk lov som sier at kroppen etter en stund vil venne seg til angsten – det kalles «habituering». Kroppen kan lære seg til å reagere med alarm i bestemte situasjoner, men den kan også lære seg til ikke å reagere. Dette kalles henholdsvis «betinging» og «avbetinging».

Du lærer også gjennom egen erfaring hvordan du kan håndtere situasjonene på en bedre måte, og din tenkning omkring dem endrer seg. Du danner et nytt bilde av deg selv som en som kan mestre ubehaget. Gradvis opplever du å ha mulighet til å utøve kontroll over det som skjer. Katastrofetankene viser seg å være grunnløse, og du får bukt med angsten for angsten.

Hvis du arbeider med angsten på denne måten, har du all grunn til å være optimist. Det er sannsynlig at du vil få en varig bedring. Dette kommer klart frem i vitenskapelige undersøkelser. Her vil du kanskje innvende: Dersom det er slik at man får så gode resultater, hvorfor gjør ikke alle med angst dette? En årsak kan være at treningen er svært ubehagelig. Den innebærer jo at du skal oppsøke situasjoner som du er redd for. Det kreves at du er motivert og at du har viljekraft. Det kreves mot.

Dette handler imidlertid ikke om å bite tennene sammen og kaste seg inn i skremmende situasjoner; det har du kanskje gjort tidligere med negativt resultat. Det vi presenterer her er et grundig treningsprogram. Du vil se at vi understreker betydningen av planlegging. Nøkkelen til suksess ligger i en gradvis og systematisk fremgangsmåte. Og som i alle former for trening, gjelder slagordet: Øvelse gjør mester.

Unngå alkohol og beroligende medikamenter

Bruk av alkohol eller beroligende medikamenter kan over tid føre til frykt for å oppsøke angstskapende situasjoner uten å ha disse midlene tilgjengelig. I motsetning til Penicillin, som har en kurerende virkning på infeksjoner, kan disse hjelpemidlene føre til at angsten holdes ved like. De blir en «varig hjelp» som også kan medføre forverring av problemet. Overdreven bruk av alkohol kan i seg selv virke angstfremmende. Det er en god regel ikke å ha benyttet alkohol eller beroligende medikamenter de dagene som er satt av til trening. Da vil du få langt bedre utbytte. Antidepressive medikamenter kan benyttes uten at det går ut over treningen.

Sett av tid

Det er viktig at du på forhånd tar stilling til om du vil satse nok av tid og krefter til å gjennomføre et treningsprogram. Endring skjer vanligvis langsomt og gradvis. Du kan innstille deg på at tilbakeskritt

hører med og må ventes. Det vil ofte være snakk om «to skritt frem og ett tilbake». Derfor vil det også ta tid. La ikke det ta motet fra deg. Denne måten å arbeide med angst på gir vanligvis gode resultater, uavhengig av hvor lenge du har hatt problemene og hvor sterk angsten din er.

Sett deg viktige mål

Når du får kontroll over angstproblemet, kan det føre med seg viktige endringer i livet ditt. Vi vil oppfordre deg til å ta stilling til disse spørsmålene før du går i gang med treningen:

- Hva gjorde jeg tidligere, før jeg utviklet angstproblemet, som jeg ikke gjør lenger?
- Hvilke steder har jeg sluttet å gå til, og hva har jeg latt være å gjøre?
- Hva vil skje med mitt liv hvis jeg gjennomfører det jeg setter som mål?
- Hva vil jeg, min familie eller venner vinne på det?

Tenk konkret over hva dette vil innebære. Hvis du har hatt flyskrekk, hvor vil du reise? Hvis du hadde angst for å gå i butikker, hvilke butikker vil du ha glede av å handle i? Vil du ta opp kontakten med noen? Vil jobben din bli annerledes, og hva med kjærlighetslivet? Dette kan gjøre det mer klart for deg hvor mye angsten hindrer deg. Da blir du enda mer motivert til å satse på regelmessig trening. Regelmessighet er nemlig viktig for bedring. Jo mer du trener, desto bedre blir resultatet.

Det er en fordel hvis du arbeider med mål av betydning i dagliglivet. Velg mål som vil gi deg glede når du klarer å nå dem. Det er for eksempel en fordel å være i stand til å ta buss, men det er ikke særlig festlig. Kanskje du skal begynne å trene mot mål som, til tross for angsten, likevel er lystbetonte. Hva med å gå på kino med en venn og spise på en hyggelig restaurant?

Sett deg konkrete mål

Det er viktig at du har konkrete mål for treningen, mål som er så klare og presise som mulig. Ved å si at «jeg ønsker å gå ut oftere» eller «jeg ønsker å bli bra» lar du for mange spørsmål stå åpne. Et generelt mål som «jeg ønsker å bli mer sosial», kan bli mer konkret: «Jeg ønsker minst én gang i uken å besøke en venn eller gå i et selskap og bli der til det er slutt.»

Lag konkrete og realistiske fremdriftsplaner

Når du har satt opp konkrete mål, kan du legge en plan for hvordan du ønsker å trene. Noen har erfart at jo raskere de klarer å utsette seg for situasjonene de frykter mest, desto raskere skjer bedring. Andre foretrekker å gå gradvis frem, og begynne med situasjoner som er mindre skremmende. En person som i mange år hadde angst for å reise med toget, valgte seg denne fremdriftsplanen:

- 1 Gå ned til stasjonen sammen med ektefellen
- 2 Være inne i venterommet i fem minutter alene

- 3 Være ute på perrongen alene i femten minutter
- 4 Ta toget alene ett stoppested
- 5 Ta toget alene to stoppesteder
- 6 Ta toget alene gjennom en tunnel
- 7 Trene tre dager hver uke på denne reisen

Det å sette opp en fremdriftsplan kan sammenliknes med å plassere steiner i en elv vi ønsker å komme tørrskodd over. Kunsten er å plassere dem i riktig avstand slik at vi kan krysse så fort og trygt som mulig. Hvis steinene ligger for nær hverandre, vil fremgangen bli unødig langsom. Ligger de for langt fra hverandre, kan vi risikere å bli stående. Fremdriftsplanen kan endres underveis, og det kan være nyttig å diskutere den med andre.

Fremdriftsplaner for enkle fobier

Hvis du har fobi for hund eller katt, kan du starte med å se på bilder, lese bøker og se filmer. Du kan gå i strøk hvor du møter slike dyr. Du kan gradvis nærme deg dem, og bli nær dem over lengre perioder. Du kan avtale med en hundeeier om å benytte dennes hund som trening. Du kan arbeide med flyskrekk ved å lese om hvordan et fly fungerer, foreta flyreiser «i tankene», oppsøke flyplasser, sitte i ankomsthallen og forestille deg at du skal reise eller be om å få se et fly innenfra.

Hvordan du lager en fremdriftsplan

Vi vil anbefale at du har en notatbok eller bruker PCen når du planlegger treningen. Først skriver du ned alle situasjonene du unngår eller som du flykter fra hvis de oppstår. Så lager du en ny og rangert liste for hver enkelt situasjon. Du kan starte med en situasjonen du tror du vil ha god treningseffekt av, og som det er realistisk å forvente at du vil tørre å gå inn i. Du kan for eksempel begynne å trene på å gå til butikken på hjørnet. Når du har gjort det lenge nok, kan du trene på å gå inn i butikken, men uten å kjøpe noe. De siste punktene på planen din kan for eksempel dreie seg om å handle alene på et stort kjøpesenter. Hvis du har problemer med å komme i gang, kan det være at det første punktet er for vanskelig. Da kan du lage en oppgave til som er lettere å gjennomføre.

Som en del av fremdriftsplanen kan du skrive hvor ofte du planlegger å trene, og hvor lenge du vil trene hver gang. En god fremdriftsplan er bygget på at du følger ditt eget tempo. Bruk den tiden du føler du trenger. Det er regelmessig trening som gir resultater på sikt. Finn et tempo som du mener er forsvarlig, og stol på at det vil bringe deg frem til slutt.

Det kan være nyttig å legge inn «belønninger» når du trener. I dette arbeidet betyr små skritt fremover svært mye. Dette kan du fremheve ved å planlegge konkrete ting som er belønnende etter treningsøkten. Da holder du lettere motivasjonen ved like.

En god fremdriftsplan preges av at du har tenkt nøye gjennom hva det er som gjør deg engstelig i situasjonene. Forhold av betydning når du handler kan for eksempel være hvor stor butikken er, hvor mange mennesker som er der, hvor lett det er å komme seg ut, om det er toalett og om butikken er langt hjemmefra. Det er nettopp slike forhold du benytter når du lager tiltagende vanskeligere oppgaver. Bruk derfor tid på å kartlegge situasjonene og hvordan du opplever dem. Diskuter gjerne dette med en i familien eller en venn.

Du kan samle informasjon om angsten

En viktig del av eksponeringstrening er at du systematisk samler informasjon om situasjoner, handlinger, kroppsopplevelser, følelser og tanker som er knyttet til angst. Dette er i seg selv en form for eksponeringstrening og kan gi deg informasjon som er verdifull i arbeidet ditt med angsten. Det å utforske egen angst på denne måten gir også økt følelse av kontroll.

Det gjør det dessuten lettere å vurdere fremskritt og tilbakeskritt. Vi mennesker har en tendens til å huske negative og opprivende hendelser. Du kan ha hatt stabil fremgang, men hvis du får et sterkt angstanfall, kan du selv tenke at du ikke kommer noen vei. Da vil notatene fra treningen i de siste ukene gi et mer realistisk bilde av hvordan det går. Husk derfor å notere ned fremskrittene du gjør. Det er godt å bli minnet om dem på dager da det ikke går så bra, for de vil også komme.

På de neste sidene finner du forslag til hvordan du kan systematisere den informasjonen du samler inn. Noen liker å skrive ned mye, mens andre foretrekker å sette ned bare det aller viktigste. Bruk gjerne korte stikkord. De viktigste spørsmålene er:

- Hvor var du?
- Hvordan reagerte kroppen din?
- Hva tenkte du?
- Hva gjorde du?
- Hvordan reagerte de andre?

A. Før jeg begynner

Her kan du notere ned hvordan du hadde det før du gikk inn i situasjonen:

- Hvor sterk var forventningsangsten?
- Hva tenkte du på?
- Maktet du å konsentrere deg om det du skulle gjøre?
- Hvilke andre følelser opplevde du?
- Hvilke kroppslige endringer la du merke til?
- Hadde du planlagt å bruke bestemte mestringsteknikker?

B. I situasjonen

- Tid og sted, og hva ønsket du å gjøre?
- Hvilke andre personer var til stede?
- Hvilke forhold førte til at angsten steg?
- Hvilke forhold førte til at angsten minket?
- Hva skjedde i kroppen? (hjerterbank, puls, svette, rødming, skjelving, svelgebesvær, tørr munn, stiv i ansiktet, svimmel, uvirkelighetsfølelse, kvalme, magebesvær, kuldegysninger, brystmerter)
- Hva var de første kroppsreaksjonene?
- Hvilke tanker og forestillingsbilder gjorde du deg?
- Hva gjorde du som påvirket angsten?
- Hadde du også positive og hyggelige opplevelser?

C. Etterpå

- Hadde du fortsatt angst?
- Hva følte du utenom angsten?
- Hva gjorde du etterpå?
- Hvordan kjentes kroppen din da?
- Hva synes du om det du hadde opplevd?

D. Registrering av tid

Et angstanfall oppleves ofte som noe som aldri vil ta slutt. Det er med på å gi økt angst. Forsøk å se på klokken når angsten starter, og merk deg når angsten stabiliserer seg og begynner å avta.

- På hvilket tidspunkt tror du at angsten var på sitt høyeste?
- Hvor lang tid tok det før den nådde toppunktet?
- Hvor lenge var angsten på det høyeste?

Det er vanlig at angsten stiger raskt, når en topp og stabiliserer seg der, før den synker igjen etter en tid. Det kan være viktig å få demonstrert at det virkelig er slik. Mange har en følelse av at angsten bare vil stige og stige i det uendelige. Men det stemmer ikke.

E. Angstgradering

Rett etter at angsten er redusert, kan du gradere maksimumsangsten du opplevde på en skala fra 0–100, hvor 0 er fravær av angst og 100 er full panikk, mens 25 er mild angst og 75 alvorlig angst.

Mange har stor nytte av denne fremgangsmåten. Man får gitt konkret uttrykk for hvordan angst endrer

seg fra situasjon til situasjon. Det blir lettere å få skrevet ned hvor ubehagelig en treningsøkt var og hvordan ubehaget endret seg mens man trente.

Tenk tilbake på en situasjon hvor du var rolig. Tilstanden du opplevde da er lik 0, altså null angst. Så kan du tenke på den mest opprivende angsten du har hatt. Tilstanden du er i da er lik 100. Nå har du etablert de to ytterpunktene. Så kan du tenke tilbake på andre episoder og finne frem til opplevelser som tilsvarer 25, 50 og 75. Hvis du bruker denne tabellen en del ganger mens du trener, og får forankret tallene i konkrete opplevelser, vil den bli meningsfull.

F. Kartlegging av sikringsstrategier

Kartlegging av sikringsstrategier er viktig, fordi en overdreven bruk av slike strategier kan bidra til å opprettholde problemene. Målet er da gradvis å lære seg til å unngå å bruke strategiene i de vanskelige og skremmende situasjonene. Det første skrittet er å bli bevisst hvilke sikringsstrategier du bruker. Nyttige spørsmål kan være:

- Hva gjorde du for å kontrollere eller skjule angsten, hvilke sikringsstrategier ble brukt? (å unngå øyekontakt, holde seg fast i bordet, spenne musklene, la være å si noe, holde koppen med begge hender for å unngå skjelving, sitte nær utgangen, planlegge replikker, virke opptatt, snu seg vekk, unngå å gi uttrykk for egne meninger, bare stille spørsmål, snakke overtydelig eller fort, holde armene inntil kroppen eller beholde jakken på for å skjule svette, ha på seg høyhalset genser eller bruke mye sminke for å skjule rødming)
- Hvis du ikke hadde brukt slike strategier, hva tror du da ville skjedd?
- Hva er det aller verste som kunne skjedd? Og hva vil skje etter det?

Råd til treningen

Hovedregelen er at man prøver å være i situasjonen til angsten er blitt mye mindre. Samtidig har det vist seg at bedring også skjer når man er i situasjonen lenge nok til at angsten er blitt noe svakere. Det viktigste er ikke å trekke seg mens angsten er stigende eller på topp. Har angsten sunket litt, har du altså mulighet til å forlate situasjonen og likevel få en positiv effekt av din innsats.

Noe av det viktigste ved eksponeringstrening, er at du «åpner deg for angsten», det vil si at du ikke prøver å tenke på andre ting mens du trener eller later som om du er et annet sted. Det å tenke over situasjonen du er i og kjenne på følelser og kroppsreaksjoner som melder seg, er mest effektivt. Når angsten kommer er det viktig at du går med kroppsreaksjonene, uten å kjempe mot dem eller forsvare deg. Jo mer du kjemper imot, jo mer aktivert blir kroppen din; dette blir en selvforsterkende, ond sirkel. Prøv heller å «flyte» med angsten.

Ikke vær for opptatt av at du skal trene så og så lenge, da blir det lett til at du ser på klokken og kjemper for å holde ut til fristen er omme. Forsøk heller ikke å bli ferdig så fort som mulig med det du skal gjøre. Bruk god tid. Poenget med treningen er jo nettopp å møte angsten, og bli der til angsten er redusert og du ikke ønsker så sterkt å flykte. Det er ikke selve situasjonen du jobber med – det er deg selv.

Frykten vil komme og gå, stige og synke under treningen. Hvis den plutselig øker etter å ha vært lav en stund, hold oppmerksomheten din på det som skjer rundt deg. Angsten vil bli mindre igjen. Men selv når du ikke lenger er så redd, vil du kunne føle deg matt og skjelvende, ja kanskje helt utslitt. Du kjenner hva dette koster deg. Når du ikke lenger merker særlig angst, er det lurt å trene noen ganger til. «Overlæring» er viktig her som i all trening.

Eksponeringstrening vil være mest effektiv hvis øvelsene foregår i ditt nærmiljø. Et eksempel er at du bør trene i forhold til den butikken du vanligvis benytter. Fortsett så med det store kjøpesenteret et stykke unna. Da er du sikrere på at det du har vunnet, vil forbli stabilt.

Mange har med seg ting som de føler gjør dem tryggere. Man kan ha en pilleeske eller en brus tilgjengelig, eller bære med seg en paraply, avis eller lykkeamulett. Glemmer eller mister man denne tingen, kan man lett bli mer engstelig. Det er sikringsstrategier som bidrar til å opprettholde angstproblemet. Ved eksponeringstrening skal du lære å kontrollere angsten ved egen hjelp. Er du blitt vant til å ha med deg noe som gjør deg tryggere, så tren helst uten. Og husk: Erfaring har vist at jo oftere man trener og jo lengre varighet en treningsøkt har, jo bedre blir resultatet. Trener du en time hver dag – tre til fem dager i uken – så er det svært bra. Du får se hva som er mulig for deg.

Bruk av medhjelper

Angstproblemer kan bli opprettholdt hvis andre overtar ansvaret for gjøremål en selv er redd for å påta seg. Du kan derfor gjøre en avtale med din samboer eller andre, om at du gradvis overtar ansvaret for handleturer, det å være den som kjører og så videre, etter hvert som du føler deg i stand til det. Slike gjøremål kan jo nettopp ses i lys av det treningsprogrammet du har lagt opp til.

En i familien, en venn eller en kollega kan være en nyttig treningspartner. Gitt at personen kjenner til prinsippene for eksponeringstrening og ikke overtar kontroll, men lar deg ta føringen, kan denne kan gjøre en vel så god jobb som en fagutdannet person. Du kan be vedkommende lese dette notatet, slik at han eller hun forstår prinsippene som ligger til grunn.

Avsluttende kommentarer

Du bør forvente og innstille deg på at du etter å ha overvunnet angstproblemet, vil få episoder med ny angst. Alle mennesker opplever angst fra tid til annen. Det er da viktig at du ikke blir skremt og tenker

at dette innebærer et fullt tilbakefall. Fremfor alt er det av betydning at du ikke utvikler et nytt unngåelsesmønster. Husk at du gjennom treningen har lært en metode som er virkningsfull. Vår erfaring er at det er langt lettere å overvinne nye episoder med angst når man tidligere har lykket i å mestre dette.



«Tankens Kraft» Samling 4

Introkurs Rask Psykisk Helsehjelp



SANDNES KOMMUNE

Agenda 4. samling

		Tema
1	1330-1420	Selvhevdelse
2	1430-1505	Forebygge tilbakefall
3	1505-1515	Veien videre
4	1515-1530	Evaluering



Agenda 4. samling

Tema		
1	1330-1420	Selvhevdelse
2	1430-1505	Forebygge tilbakefall
3	1505-1515	Veien videre
4	1515-1530	Evaluering



The background of the slide is a soft, teal-colored landscape. It features a calm body of water in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the middle ground, there are dark, silhouetted mountains and dense evergreen forests. The background is a hazy, light teal sky, creating a serene and atmospheric scene. The overall color palette is monochromatic, using various shades of teal and blue-green.

Selvhevdelse

Rettigheter
Egne grenser

Selvfølelse versus selvtillit

Selvfølelse

- «Være» ting
- Hvilken verdi vi gir oss selv som menneske

Selvtillit

- «Gjøre» ting
- Målestokk på hva jeg kan, er flink til og kan prestere.



Hva innebærer selvtillit?

- Selvtillit handler om å balansere ens behov i forhold til andres behov. Det handler om å vise respekt for andre så vel som selvrespekt.
- Som selvsikker person kan man:
 - Si nei uten at det blir tatt ille opp
 - Be om det man vil uten å trække på andre
 - Si det man mener uten å være redd for å bli kritisert eller latterliggjort
 - Beskrive sine følelser for andre uten å føle seg flau
 - Klage uten at andre føler seg ydmyket
 - Fremsette rettmessige krav rolig og respektfullt
 - Beholde selvkontrollen, selv i vanskelige situasjoner

Selvtillit:
Rettigheter og
ansvar

Man har rett til

- Å bli hørt
- Forandre mening
- Velge
- Begå feilgrep
- Si nei
- Be om det man vil ha



Selvtillit:
Rettigheter og
ansvar

Og ansvar for

- Å sørge for å høre på andre
- Oppfordre andre til å revurdere sine meninger
- Sørge for at andres valg blir respektert
- Sørge for at andre oppfatter feilgrep som muligheter til å lære
- Oppfordre andre til å trekke sine egne slutninger og være uenige hvis de vil
- Respektere at andre kan ha andre behov

Vellykket
påvirkning
innebærer

- Å få til et resultat som imøtekommer de legitime behovene til begge parter.
- Oppnå varige resultater.
- Forbedre eller i det minste ikke skade forholdet mellom de involverte parter.



Påvirknings
håndtak

- **Trekking**

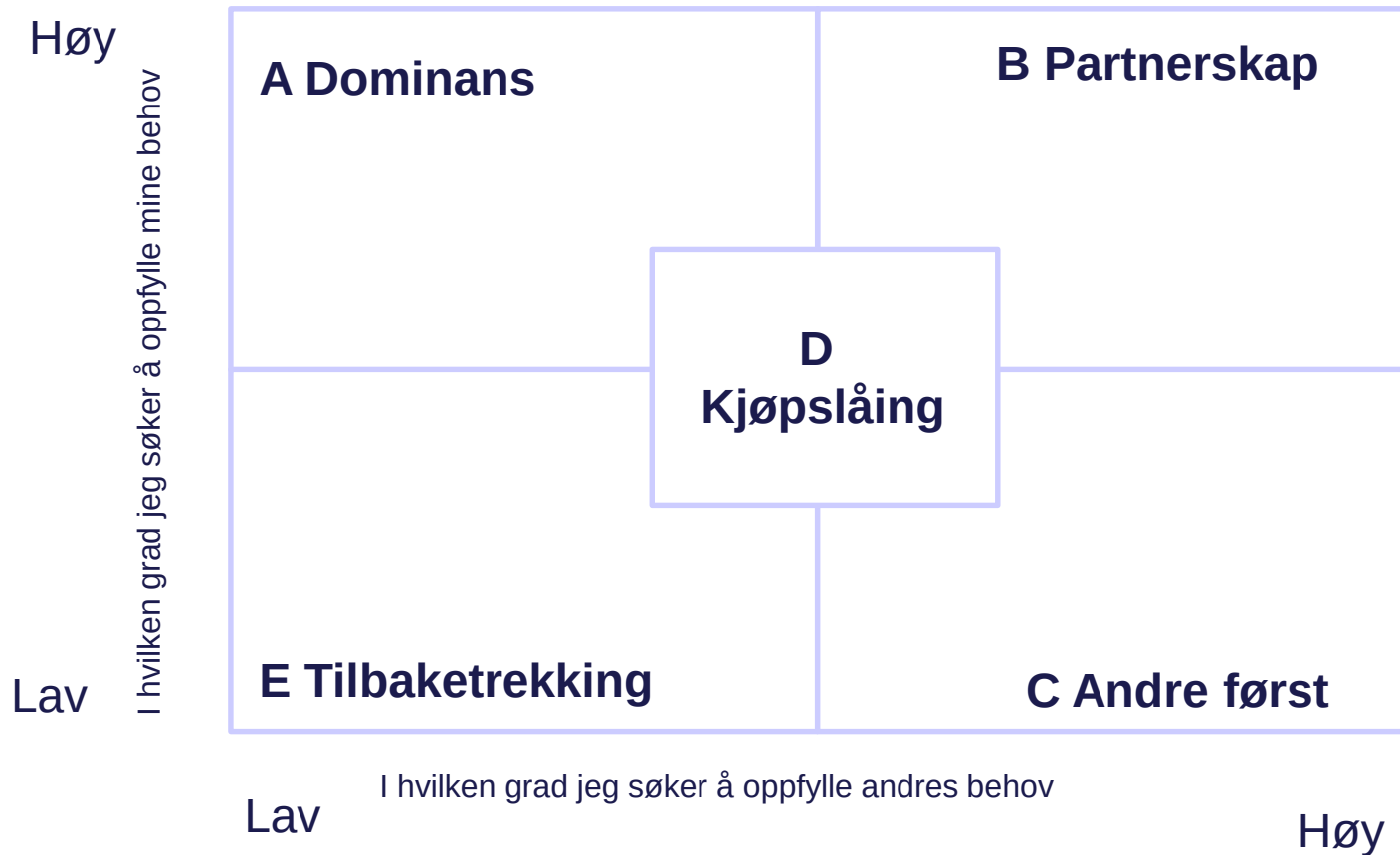
- Skape kommunikasjon
- Stille spørsmål
- Virkelig lytte

- **Skyving**

- Be om det du ønsker
- Si nei når det er hensiktsmessig
- Gi tilbakemeldinger



Dette skaper fem grunnleggende påvirkningsstiler:



Stil A: Dominans

- Fordeler ved stil A
 - Kan spare tid
 - Effektivt ved uviktige problemstillinger
 - Når en har en posisjon som løser uenigheten
- Ulemper ved stil A
 - Stilen kan skremme.
 - Den skaper motstand og argumentasjon
- Så hvis dette er den stilen du bruker til nesten alt, kan du oppdage at:
 - Andre unngår å forsøke å påvirke deg fordi det er for skremmende eller krever for mye energi.
 - Du blir avskåret fra tilbakemelding, kanskje fra alle former for dårlige nyheter, og kan derfor ofte ha upresise forestillinger om hvordan andre oppfatter deg.

Stil B: Partnerskap

- Fordeler ved stil B
 - Skaper genuin læring hos mottaker.
 - Skaper eierskap til felles beslutninger
- Ulemper ved stil B
 - Den forutsetter at det finnes nok med tid for å påvirke og overtale
 - Den forutsetter at motparten, i like stor grad som en selv, forplikter seg til et reelt samarbeid mellom likeverdige.
- Så hvis dette er din favorittstil, kan du oppdage at:
 - Du forbruker energi på å søke gjensidig fordelaktige løsninger, også når saken det gjelder er triviell.
 - Andre oppfatter deg som en som bestandig forsøker å spre risikoen, eller til og med fraskrive seg ansvar, ved å forsøke å bygge partnerskap i enhver situasjon.
 - En samtalepartner som benytter seg av dominans vil slå store vekslers på din stil.

Stil C: Andre Først

- Fordeler ved stil C
 - At man i en pedagogisk situasjon tåler å "ta feil" i en viss periode
 - At man kan klare å kartlegge den andres perspektiv uten å "forsnakke" seg
 - At man gir dialogpartneren rom til å oppdage sine egne slutninger og meninger
- Ulemper ved stil C
 - Man kan synes at det er vanskelig å fatte strenge, men nødvendige avgjørelser
 - Ved å holde tilbake sitt eget syn går man sannsynligvis glipp av anledninger til å påvirke andre
- Så hvis dette er din favorittstil, kan du oppdage at:
 - Folk går ut ifra at du alltid vil gå med på det de ønsker.
 - Du kan ende opp med å føle deg bitter fordi andre utnytter din godvilje.
 - Du får og tar omsorgen for alt og alle

Stil D: Kjøpslåing

- **Fordeler ved stil D**
 - Man kan oppnå en rask, men midlertidig løsning på en uenighet.
- **Ulemper ved stil D**
 - Man leter kanskje etter kompromisser når det ville vært mer hensiktsmessig å holde fast ved sine prinsipper og bruke mer tid på påvirkningsprosessen.
 - Man kan søke kompromisser når det ville vært mest hensiktsmessig å vike
- Så hvis dette er din favorittstil, kan du oppdage at:
 - Du blir utmanøvrert av folk som appellerer til prinsipper.
 - Du gir etter for fort og gir bort for mye.
 - Andre oppfatter at du er villig til å fire på viktige verdier for å oppnå nyttige løsninger.

Stil E: Tilbaketrekning

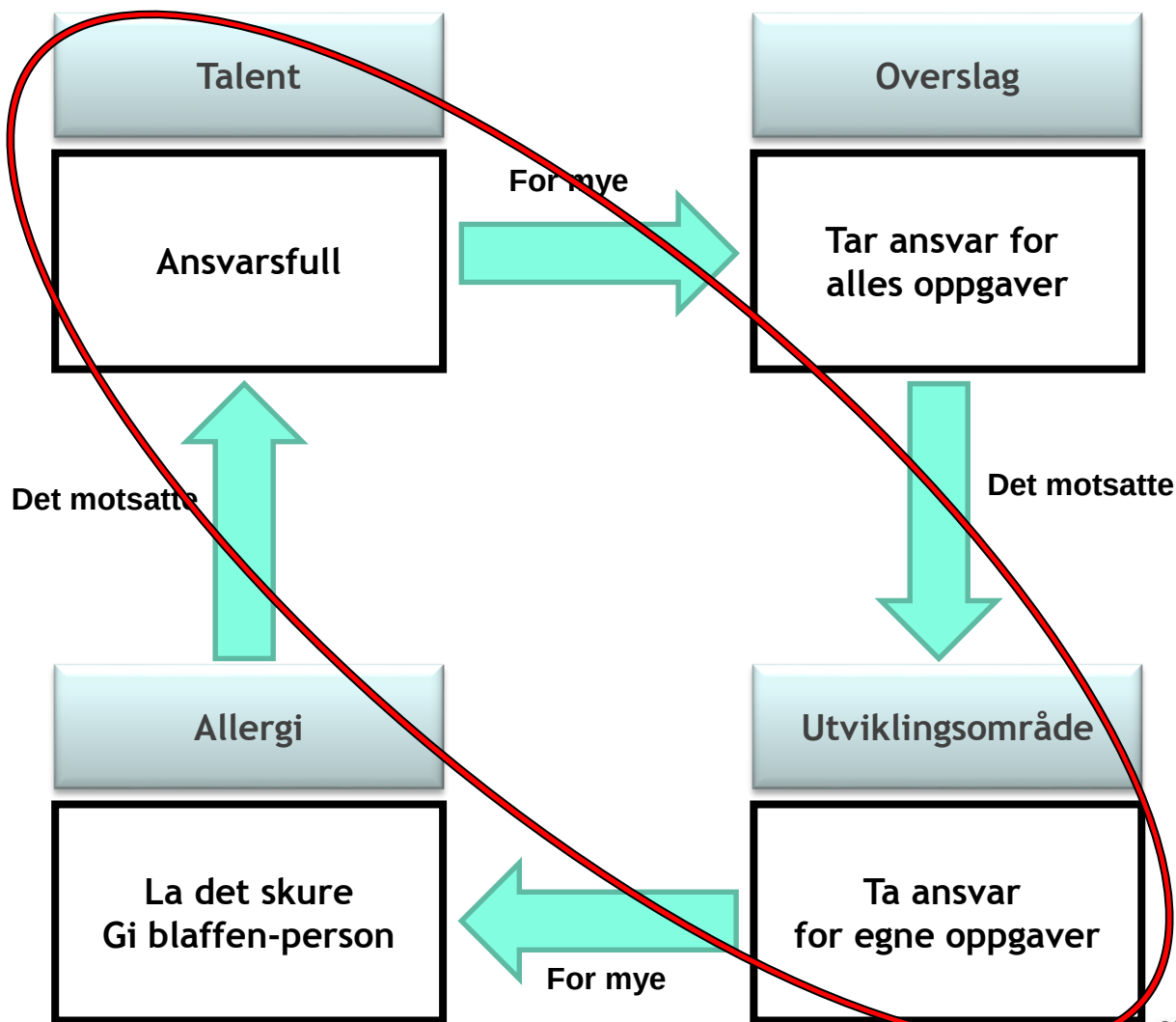
- Fordeler ved stil E
 - Du kan skape et hjelpsomt observatørperspektiv i en gruppe
- Ulemper ved stil E
 - Ens lavmælte stil kan føre til at andre ganske enkelt glemmer å rådføre seg med en i enkelte forbindelser
 - Andre kan mistolke ens bekymring for at ting kan gå galt som manglende mot.
- Så hvis dette er din favorittstil, kan du oppdage at:
 - Viktige beslutninger som kan angå deg blir tatt uten dine bidrag.
 - Du ender opp med å se ut som og føle deg som en tilskuer.
 - Du finner kanskje statusen som opprører tiltrekkende fordi det virker enklere å kritisere enn å delta

Oppgave

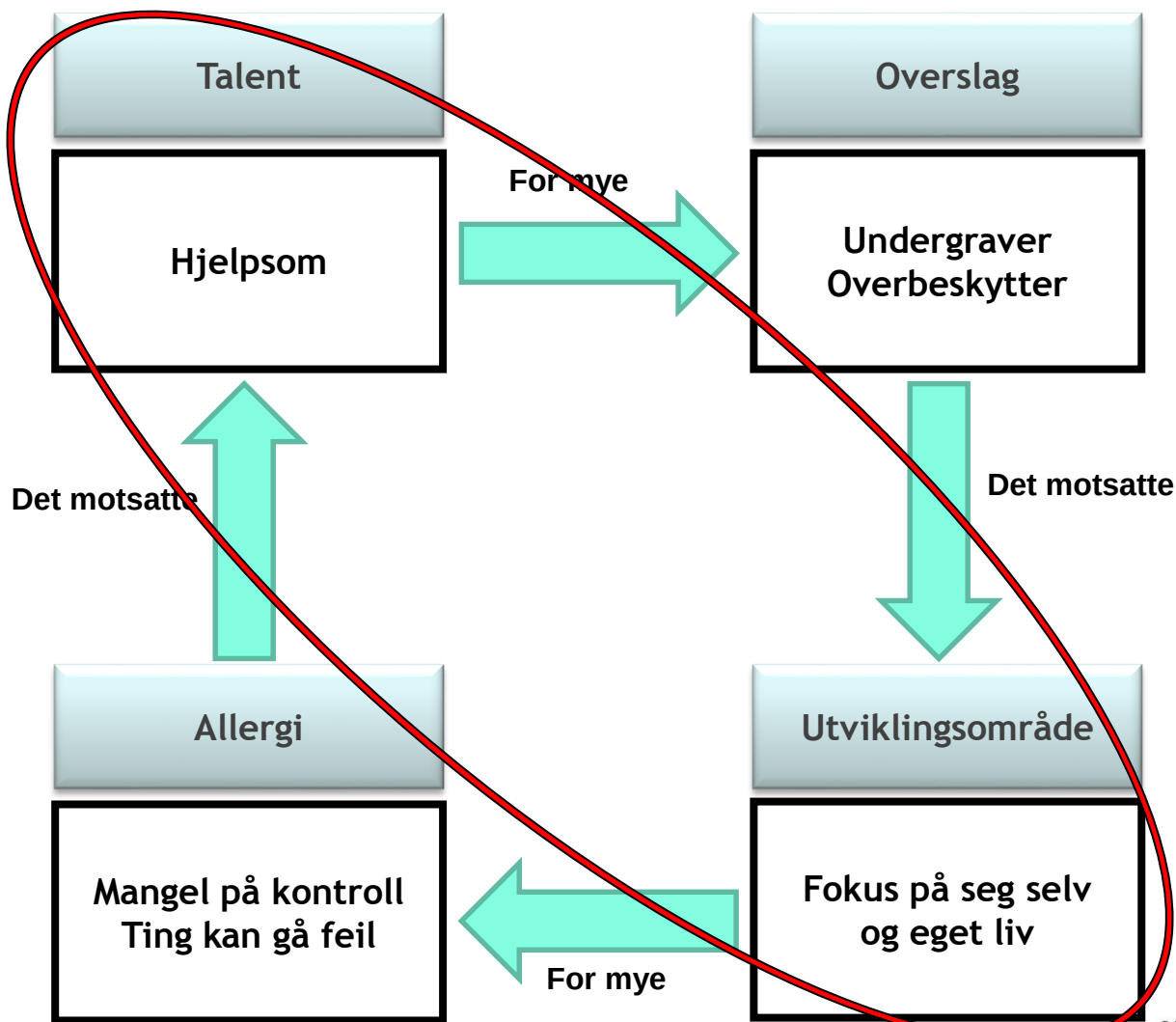
1. Hvilken stil bruker du minst?
2. Hvilken stil bruker du mest?
3. Hvilken stil hadde du ønsket å bruke mer av?
4. Hva ville blitt annerledes hvis du brukte den?



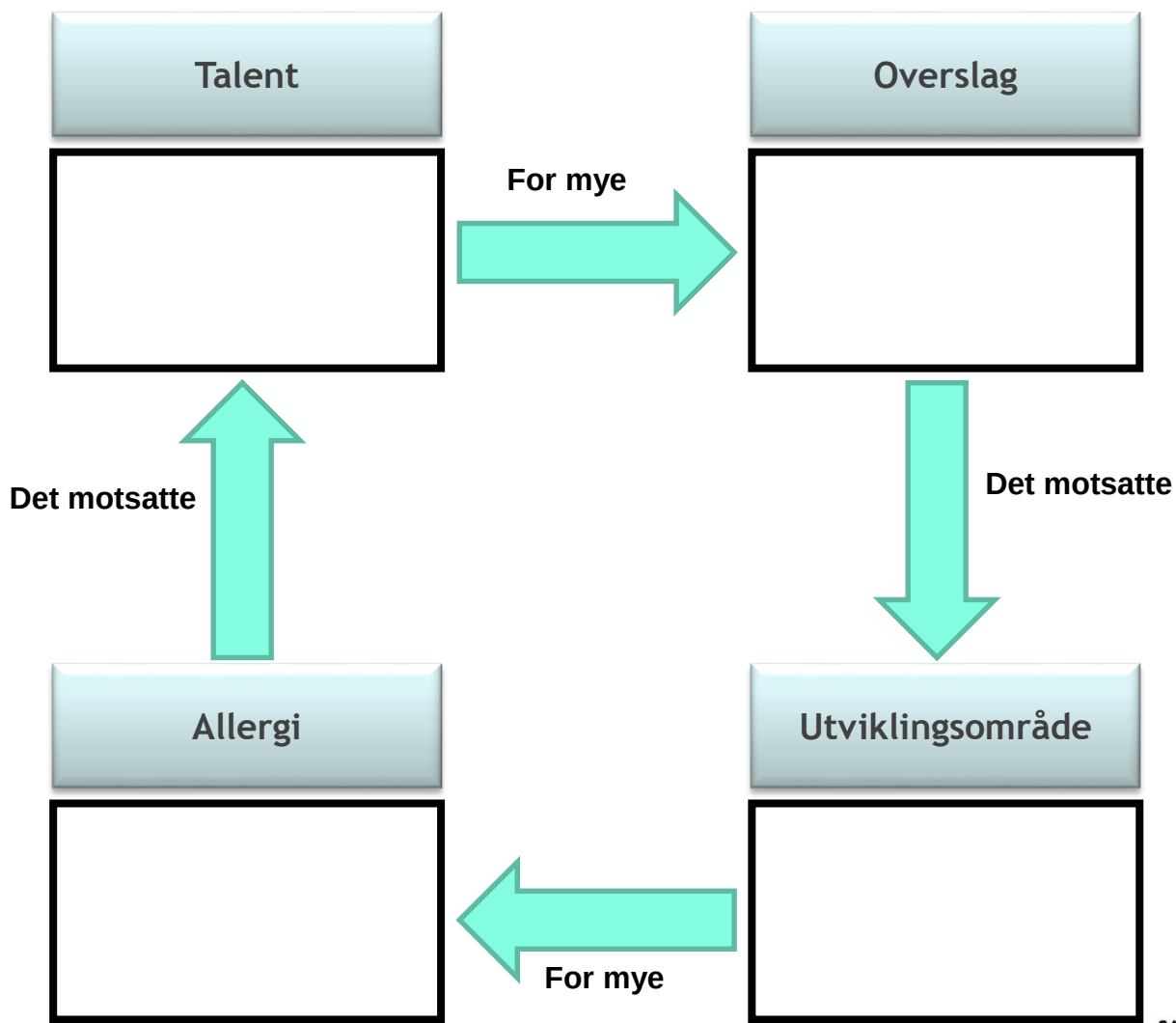
Talent/
overslag



Talent/
overslag



Talent/
overslag



Agenda 4. samling

		Tema
1	1330-1420	Selvhevdelse
2	1430-1505	Forebygge tilbakefall
3	1505-1515	Veien videre
4	1515-1530	Evaluering



The background of the slide is a soft, misty landscape. It features rolling hills and mountains in shades of teal and light blue. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding scenery. The overall atmosphere is serene and ethereal, with a color palette dominated by cool, muted tones.

Forebygge tilbakefall

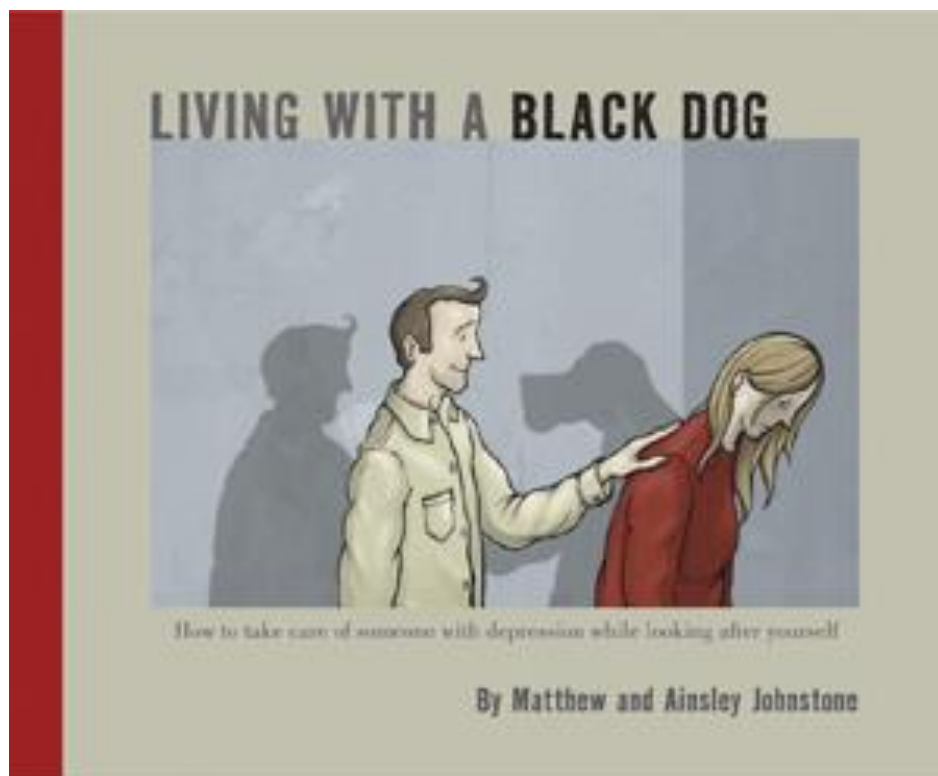
Uhyret lar seg temme

Depresjonen har det med å komme igjen. Men de fleste klarer seg gjennom disse tilbakefallene også, og ofte bedre enn første gang, fordi de nå er psykologisk forberedt på at uhyret lar seg temme.

Hentet fra William Styrons «Synlig mørke»



Hva kan pårørende og venner gjøre?



[Living with the black dog](#)



Tilbakefallsrisiko

Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging
Min beredskapsplan

- Flere enn halvparten av alle som rammes av depresjon vil oppleve at den kommer tilbake.
- Frykt for eller «forventning» om ny depresjon kan i seg selv bidra til å forsterke depresjonen eller til å utløse tilbakefall.



Tilbakefall-risiko
**Tilbakefall vs
Tilbakeskritt**
Forebygging
Min beredskapsplan

- **Tilbakefall:** Vil si at du er tilbake på det punktet du startet (for eks. at du har like sterk angst, og den hemmer deg like mye som før).
- **Tilbakeskritt:** Vil si at du opplever en midlertidig episode eller periode med angst. Du klarer å begrense skadevirkningene av det som skjedde.
- **Fakta:** Du kan aldri få et fullstendig tilbakefall fordi du har ervervet deg visse ferdigheter og det var de som bidro til at du vant over problemene.



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging
Min beredskapsplan

- Kjenne igjen
- Vite hva man kan gjøre
- Ikke grubling og bekymring, men handling
- Huske at man ofte tror for lite på mottiltak når det virkelig gjelder
- Huske på at du nå har lært mye som gjør deg bedre rustet til å håndtere problemene



Oppgave

- Finn fram den tilbakefallsplanen som passer best for deg:
ANGST eller DEPRESJON



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Mine varselsignaler:

- Blir lett irritabel
- Blir urolig og bekymret
- Trekker seg fra sosiale gjøremål
- Endrer søvnmønster og spisevaner
- Slutter å trene
- Utsetter tidsfrister
- Blir et ork å ta en telefon, betale regninger etc.
- Ofte er det dine nærmeste som merker endringene først



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Typiske negative tanker:

- Jeg er mislykket
- Dette orker jeg ikke
- Fremtiden er håpløs
- Dette er meningsløst

Hva kan jeg gjøre:

- Revurdere negative tanker ved bruk av ABC-modellen
- Teste negative tanker ved atferdseksperiment



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Typiske feilfortolkninger:

- Alt-eller-ingenting

Hvis en person ikke liker meg har jeg ingen verdi.

Hvis jeg gjør en feil er jeg mislykket.

- Forstørre det negative og forminske det positive

Legge merke til egne feil og overse det en får til.

- Burde-skulle-måtte

Jeg burde trent mer.

Jeg må ta meg sammen.

Hva kan jeg gjøre:

- Bli bevisst mine feilfortolkninger og velge mer hensiktsmessige tolkninger



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Atferd som motvirker depresjon:

- Gå en tur
- Besøke en venn
- Dra på fotballkamp
- Gode rutiner

Jeg har erfart at dette hjelper:



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Atferd som forsterker depresjon:

- Isolasjon (minimal sosial kontakt)
- Unngåelse (utsette, la være)
- Passivitet (lite fysisk aktivitet)
- Grubling og bekymring

Jeg har erfart at dette hjelper:

- Ikke bruke følelsen som målestokk på om noe blir kjekt eller ikke
- Ikke tenk, bare gjør det
- Bekymringstid



Når jeg har det vanskelig, kan jeg ta kontakt med noen av disse i:

Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging
Min
beredskapsplan

Mitt private nettverk:

- Min samboer
- Venn
- Mor

Mitt offentlige nettverk:

- Fastlegen
- Min leder / kolleger
- Rask psykisk helsehjelp



Tilbakefall-risiko
Tilbakefall vs Tilbakeskritt
Forebygging

Min beredskapsplan

Jeg kan sammen med
min lege vurdere
medisinering.

Min erfaring med
medisiner, hva som
hjelper når jeg begynner
å bli deprimert:



Gode råd i oppover bakke

- Ha en avtale om å si fra hvis ting blir vanskelig. Ikke utsett til siste minutt.
- Ring en betrodd venn eller familiemedlem for å få hjelp og støtte.
- Ha en avtale med din fastlege om at han eller hun kan kontaktes ved behov.
- Ta kontakt med Rask Psykisk helsehjelp



Sinnsrobønn



Gi meg sinnsro til å akseptere de ting jeg ikke
kan forandre, mot til å forandre de ting jeg
kan og visdom til å se forskjellen

Agenda 4. samling

		Tema
1	1330-1420	Selvhevdelse
2	1430-1505	Forebygge tilbakefall
3	1505-1515	Veien videre
4	1515-1530	Evaluering



A serene landscape photograph featuring a calm lake in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the background, there are steep, forested mountains partially shrouded in mist or low clouds. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is peaceful and contemplative. The text 'Veien videre' is overlaid on the left side of the image.

Veien videre

Ønsket utbytte

- Kunnskap til å analysere situasjon, tanker og følelser i eget liv også etter kursslutt (ABC-modellen).
- Økt bevissthet på sammenhengen mellom tanker og følelser.
- Avklare om kognitiv metode passer for deg.
- Oppdage og tydeliggjøre egen målsetning.



Veien videre

Gå veien selv?

Veiledet selvhjelp?

Individualterapi?



Gå veien selv

- Bruke ABC-DE
- Kontortid for bekymringer
- Aktivitet
- Lene seg inn i angstvekkende situasjoner



Veiledet selvhjelp

- Har du funnet en selvhjelpsbok du vil jobbe videre i?
- Kunne du tenke deg å jobbe videre i et internettprogram?
 - MoodGYM (depresjon)
 - Moodjuice (angst)
 - Sleepio
 - Somnify
- Kunne du tenke deg å jobbe med tingene hjemmefra?



Individual terapi

- Kunne du tenke deg noen samtaler med din behandler?
- Kognitivt basert arbeidsintensiv terapi
- Hjemmeoppgaver
- Eksponeringer
- Atferdseksperimenter



Din
kontaktperson

Terje Stokka: 957 37 467

Stig Erlend Midtgård: 918 67 701

Kristian Nyborg Johansen: 913 80 131

Lene Hoset Sunde: 918 61 671

Marit Mørch Jacobsen: 918 41 601



Nyttige linker

- www.sandnes.kommune.no/raskpsykisk
- www.kognitiv.no
- www.fobier.net
- <https://moodgym.anu.edu.au/welcome>



Agenda 4. samling

		Tema
1	1330-1420	Selvhevdelse
2	1430-1505	Forebygge tilbakefall
3	1505-1515	Veien videre
4	1515-1530	Evaluering



The background is a soft, teal-colored landscape. It features a calm body of water in the foreground, reflecting the surrounding environment. In the middle ground, there are dark, silhouetted mountains and a dense forest of evergreen trees. The background is hazy and misty, with a bright light source creating a glow in the center. The overall mood is serene and ethereal.

Evaluering

1. Outcome Rating Scale
Lage egen graf
2. Evaluering av samlingen



Måling av bedring

Skala for endringsvurdering – voksne (ORS)

Navn Kari Olsen Alder (År): _____
ID nr. _____ Kjønn: _____
Samtale nr. 7 Dato: 7/7-15

Kan du hjelpe oss å forstå hvordan du har hatt det den siste uken (eller etter siste samtale) inkludert dagen i dag, ved å vurdere disse områdene i livet ditt?

Et merke mot venstre betyr dårlig og mot høyre betyr bra.

Personlig: (Hvordan jeg har det med meg selv)	1
12345678910 X	1,5
Mellommenneskelig: (Partner, familie, og nære relasjoner)	
12345678910 X	4,1
Sosialt: (Arbeid, skole, venner)	
12345678910 X	6,1
Generelt: (Generell opplevelse av hvordan jeg har det)	
12345678910 X	2,8
	14,4

International Center for Clinical Excellence

www.scottdmiller.com

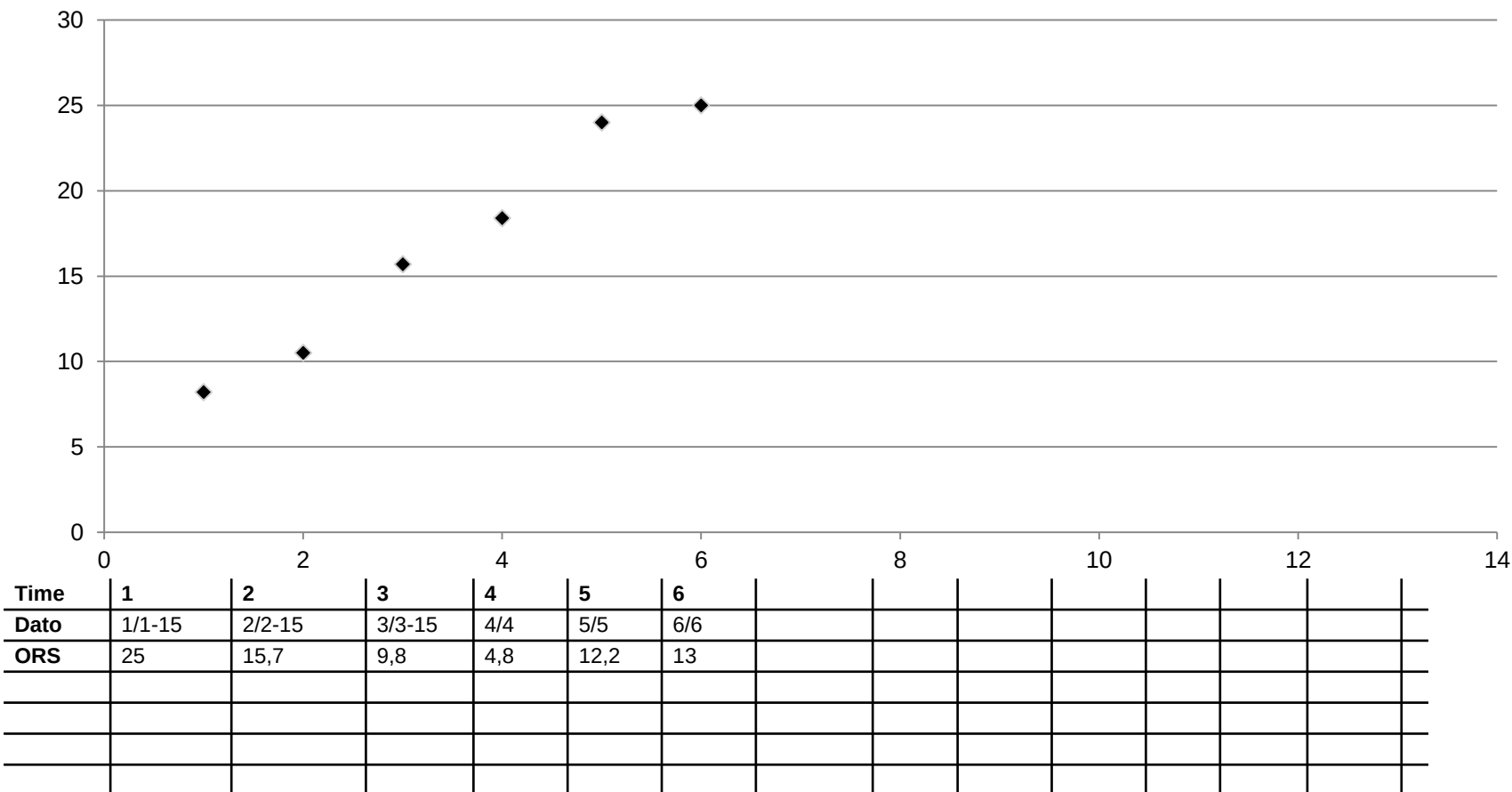
© 2000, Scott D. Miller and Barry L. Duncan
Norsk oversettelse ved KOR-nettverket, Morten Anker. (morten.anker@bufetat.no)



SANDNES KOMMUNE

Navn: _____ Født: _____

Tidsrom: _____ Terapeut: _____



Farvel 😊

På gjensyn 😊

Og takk for følget 😊





NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI®

Forebygging av tilbakefall ved depresjon*

* Fra *"Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon"* av Torkil Berge og Arne Repål (Aschehoug, 2013). Se også mer informasjon på "Kurs i mestring av depresjon" på hjemmesiden www.bymisjon.no/a-senteret.

Depresjon handler ofte om at en reagerer med fortvilelse på en uholdbar situasjon eller et vanskelig vendepunkt i livet, og jobber seg gjennom det, kanskje med støtte av familie og venner, medisin eller psykoterapi. Etter en periode kan en legge depresjonen bak seg. Men mange opplever at problemene vender tilbake flere ganger i løpet av livet. Hvis disse personene er forberedt på hva som kan skje, har de langt større mulighet til å forebygge problemene eller dempe skadevirkningene av dem.

Forskning omkring behandling av depressive lidelser viser gode resultater ved avsluttet behandling og ved senere oppfølging. Det gjelder både psykologisk og medikamentell behandling av depresjon. Også de som ikke er i behandling, opplever vanligvis at depresjonen går over etter en stund. Det er altså god grunn til å være optimist når det gjelder mulighetene for varig bedring. Vi vil prøve å beskrive tiltak som kan redusere risikoen for tilbakefall.

Det som i størst grad kan forutsi ny depresjon er antall tidligere episoder med depresjon. Jo flere episoder med depresjon man har opplevd, desto større kan risikoen være for å få en ny. Men hvis man er forberedt, har man gode muligheter til å forebygge eller dempe skadevirkningene.

Deprimert av depresjon?

Risikoen for å bli deprimert kan øke fordi man frykter en kommende depresjon, eller fordi man tror at man allerede er deprimert. Mange av plagene ved depresjon er vanskelige å få kontroll over, som energimangel, søvnproblemer, tretthet og konsentrasjonsproblemer. Det å oppleve at man ikke har kontroll, kan være både skremmende og et slag mot selvfølelsen.

Faren er at man overreagerer hvis man på ny opplever depressive plager og følelser. Det kan gi utløp for en strøm av negative tanker om at tilbakefall er uunngåelig, at man ikke er kommet noe lenger, og at man aldri vil oppnå kontroll over depresjonen. Slike tanker kan ta form av selvoppfyllende profetier. Hvis en bebreider seg selv, forverres situasjonen ytterligere.

Tilbakefall eller tilbakeskritt?

Tilbakefallsforebygging er en viktig selvhjelpsmetode for de som sliter med tilbakevendende depresjoner. Utgangspunktet er at et tilbakefall kan begrenses og mestres, og at det kan bli en erfaring du kan lære noe av. Du kartlegger tidlige signaler på eller risikosituasjoner for tilbakefall. Så setter du opp forslag til hva som kan gjøres for å møte utfordringene. Et eksempel er å forestille seg de vanskelige situasjonene og hvilke mottiltak du vil ty til.

Målet er å få kunnskap som kan brukes til å håndtere fremtidige problemer. Det handler om å lage en beredskapsplan eller handlingsplan som gjør en tryggere på at en kan få bukt med

vanskene når de melder seg, og helst før de rekker å vokse seg store. Dette kan gi økt følelse av kontroll og positive forventninger, følelser som i seg selv er en sterk forsikring mot depresjonen.

Det er et viktig skille mellom tilbakefall og tilbakeskritt. Utgangspunktet er at tilbakeskritt er uunngåelige. Midlertidige tilbakeskritt bør snarere ventes enn fryktes. Man kan egentlig aldri få et fullstendig tilbakefall. Hvis du tidligere har vært gjennom en depresjon, har du ervervet deg visse ferdigheter. De bidro til at du ikke ga tapt for problemene. Du har en erfaring å vise til. Slik sett kan du aldri komme helt tilbake igjen, for utgangspunktet ditt er forskjellig. Denne forskjellen betyr mye.

Oppsummering

Ett problem ved depresjon – noe som gjør den til en så kraftfull motstander – er at den har en tendens til å komme tilbake. En del slipper unna med en enkelt episode, andre opplever flere episoder. Periodiske tilbakefall er en del av virkeligheten for mange. Tilbakeskritt bør snarere ventes enn fryktes. Når de kommer, er det lett å miste perspektivet og bli overveldet av skuffelse eller nederlagsfølelse. Siktemålet med tilbakefallsforebygging er derfor økt følelse av kontroll og selvtillit.

Kartlegging av risikosituasjoner

Et viktig skritt er å kartlegge hvilke situasjoner som kan innebære særlig risiko for tilbakefall (eller tilbakeskritt!). Noen opplever problemer med søvn, andre sliter med tilbaketrekning og ensomhet. Opprivende konflikter på jobben eller i ekteskapet, og det å oppleve tap, kan gi grobunn for depresjon. Det samme gjelder et for hardt arbeidspress og det å ikke ha tid nok til seg selv.

Det kan være andre forhold som gir tilbakefall enn de som tidligere har forårsaket problemene. Livet vil gi nye nederlag, skuffelser og tap. En rekke hendelser kan innebære tap eller usikkerhet. Det kan dreie seg om endringer knyttet til jobb og karriere, flytting, barn som forlater redet, egen og ektefelles pensjonering. Det kan være nyttig å tenke over hvilke belastninger livsendringer kan føre med seg. Begivenheter som oppleves som vanskelige å kontrollere, og som kan gi følelser av hjelpeløshet og håpløshet, granskes særlig nøye. Her er noen viktige spørsmål:

- Hva bidro sist til at jeg ble deprimert?
- Hva kan føre til at jeg blir deprimert på ny?
- Hvilke faresignaler bør jeg være oppmerksom på?
- Hvilke strategier kan forhindre depresjonen?

Det er vanskelig på forhånd å vite hvilke hendelser som kan bidra til et tilbakefall. Spørsmålet er da hvordan man kan kjenne igjen en risikosituasjon på et tidligst mulig tidspunkt, og hva som kan gjøres med den. Personer som har vært deprimert flere ganger, kan skli lettere og fortære inn i ny depresjon, kanskje uten at det har skjedd noe spesielt vondt eller trist. Da er det særlig viktig å finne frem til hvilke endringer i sinnstilstand og kropp som kan varsle hva som holder på å skje. Hver og en har sin måte å bli deprimert på, sine personlige kjennetegn. På forhånd kan man sette opp en liste over slike spesielle varselssignaler: Her er noen eksempler:

- Blir lett irritabel
- Blir urolig og bekymret
- Trekker seg fra sosiale gjøremål
- Endrer søvnmonster og spisevaner
- Blir lett trett
- Slutter å trene
- Utsetter tidsfrister
- Blir et ork å åpne brev, betale regninger etc.

Det er vanligvis lett å liste opp slike varseltegn når man ikke er deprimert, men langt vanskeligere, når depresjonen kommer sigende, å ta tilstrekkelig hensyn til dem. Derfor er det viktig å planlegge noen klare handlingsalternativer. Her kommer beredskapsplanen inn.

Beredskapsplan

I arbeidet med depresjonen har en tilegnet seg kunnskaper om den depressive lidelsen. En har lært seg metoder som kan anvendes for å motarbeide den. En har vist at det er mulig å komme ut av depresjonen, og at en selv kan bidra til fremgangen. Den kunnskapen er avgjørende dersom en er på vei inn i ny depresjon. Derfor er det viktig å gå gjennom hvordan en har lyktes i å overkomme problemene. Et virkemiddel er å skrive ned stikkord om dette, som en huskeliste. Hensikten er å forberede seg, ikke for å ta sorgene på forskudd, men for å ha en beredskap. Et eksempel er å skrive ned erfaringer med antidepressiv medisin:

- hvilke medisiner ble forsøkt
- hvilken medisin virket best
- hvilken dosering ble benyttet
- bivirkninger og tiltak mot disse
- når effekten begynte å komme

Sammen med legen kan en oppsummere erfaringene med den medikamentelle behandling, og eventuelt hva som kunne vært gjort annerledes. Hvis en senere må gå til annen lege, er dette verdifull informasjon å formidle videre. En god lege vil lytte oppmerksomt til de erfaringer en

har gjort seg, og ta dem med i vurderingen av hvordan behandlingen bør legges opp. En beredskapsplan inneholder svar på følgende spørsmål:

- Hvem kan jeg henvende meg til for å få hjelp?
- Hva kan andre gjøre for å være til hjelp?
- Hvordan skal jeg forholde meg til familie og til jobben?
- Når skal jeg ta kontakt for behandling?
- Hva kan motvirke at depressiv tenkning tar overhånd?
- Hvordan begrense grubling og selvkritikk?
- Hvordan forhindre at jeg isolerer meg?
- Hvordan opprettholde aktiviteter som gir meg tilfredsstillelse?
- Hvordan sikre best mulig søvn?
- Hvordan ivareta mosjon, matlyst og kroppslig velvære?

Noen opplever at en ny episode med depresjon kommer raskt, som lyn fra klar himmel. Da er det viktig å ha forberedt seg på å stille konstruktive spørsmål som kan være til hjelp: – På hvilken måte kan jeg være en støttespiller for meg selv nå? I utformingen av beredskapsplanen kan en gjerne ta utgangspunkt i de råd en ville gitt til en venn som er i ferd med å skli inn i depresjonen: Hva kan være gunstig for din venn å gjøre?

Oppsummering

For mange mennesker blir depresjonen et engangstilfelle. Andre opplever at depresjonen kommer tilbake. Hvis så skjer, er det viktig å skille mellom tilbakefall og tilbakeskritt. Midlertidige tilbakeskritt bør snarere forventes enn fryktes. Nettopp ved å være forberedt på dem, kan skadevirkningene reduseres betraktelig.

Tilbakeskritt kan tjene som et viktig signal man bør ta hensyn til. Et budskap kan være at man er under press, og at man trenger mer egenomsorg eller støtte fra andre. Hvis du igjen opplever depressive plager, kan det være på sin plass å tenke igjennom livet slik det er nå. Du kan være utsatt for belastninger som er større enn vanlig. Du kan gå med tanker og følelser som det kan være viktig at du erkjenner og kanskje også deler med andre. Depresjonen kan være et signal på at du gjør lurt i å ta større hensyn til deg selv.



Min førstehjelpspakke for å forebygge tilbakefall av depresjon

Navn:

Dato:

Mine varselsignaler:

-
-
-

Typiske negative tanker:

-
-
-
-

Hva kan jeg gjøre:

- Revurdere negative tanker ved bruk av ABCD-skjema.
- Teste negative tanker ved atferdseksperimenter.

Typiske feiltolkninger:

-
-
-

Hva kan jeg gjøre:

- Bli bevisst mine feiltolkninger og velge mer hensiktsmessige tolkninger.

Atferd som motvirker depresjon:

(Gjøre noe godt for meg selv, kjenne etter hva jeg trenger)

Jeg har erfart at dette hjelper:

-
-
-

Atferd som forsterker depresjon: • Isolasjon (minimal sosial kontakt) • Unngåelse (utsette, la være) • Passivitet (lite fysisk aktiv) • Grubling og bekymring	Jeg har erfart at dette hjelper: • • • •		
Når jeg har det vanskelig, kan jeg ta kontakt med noen av disse i: <table border="0"> <tr> <td data-bbox="185 685 796 1008"> Mitt private nettverk: • • • </td><td data-bbox="798 685 1418 1008"> Mitt offentlige nettverk: • • • </td></tr> </table>		Mitt private nettverk: • • •	Mitt offentlige nettverk: • • •
Mitt private nettverk: • • •	Mitt offentlige nettverk: • • •		
Jeg kan sammen med min lege vurdere endring i medisiner.	Min erfaring med medisiner, hva som hjelper når jeg begynner å bli deprimert: • • • •		
Jeg vet at depresjon kan forebygges!	----- Underskrift		