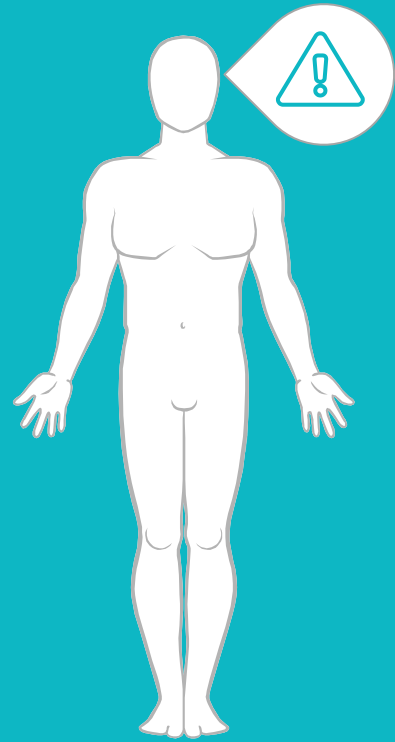


# Angst og Bekymring



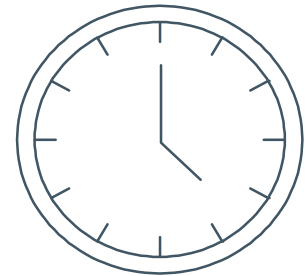
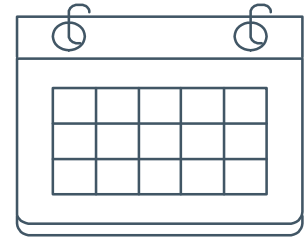
## Helsehuset

- ▶ Ønsker å bidra til helsefremming og forebygging
- ▶ Øke din kunnskap om psykisk helse
- ▶ Normalisere/psykoedukasjon
- ▶ Verktøy til å mestre egne utfordringer eller støtte andre

# Foredrag

- ▶ Angst og bekymring
- ▶ Negative tanker og nedstemthet
- ▶ Selvhevdelse og grensesetting
- ▶ Søvn

**Vel møtt!**



# Agenda



Hva er angst?  
Hvordan påvirker angst oss?



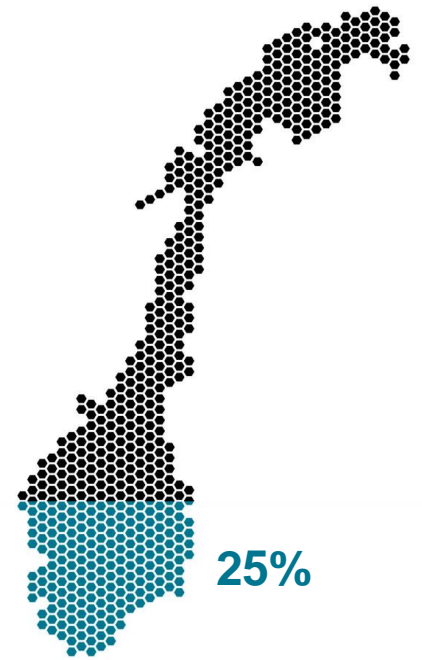
Pause



Mestringsstrategier og verktøy

# Hvorfor er det viktig å snakke om angst og bekymring?

- ▶ En av de vanligste psykiske lidelsene
- ▶ En av de største årsakene til tap av funksjon
- ▶ En av lidelsene med størst behandlingsoptimisme

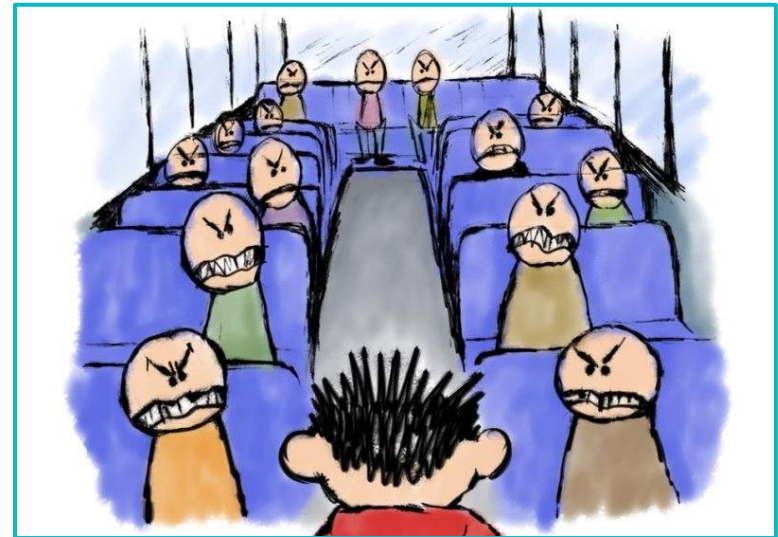


# Hva er angst?

- ▶ Frykt
- ▶ Konkret og reel fare
- ▶ Reaksjon på fare
- ▶ Fellesnevner
- ▶ Følelsen av ubehag
- ▶ Angst
- ▶ Ingen synlig fare, men tanker om at noe forferdelig skal skje
- ▶ Reaksjon-forberedt, "være klar for" på fare

# Hva er angst?

- ▶ Overlevelsesmekanisme
- ▶ Hensiktsmessig VS Uhensiktsmessig
- ▶ Fellestrek: Ubehag



# Typer angst



Panikkangst



Fobisk angst

- ▶ Sosial/Helse/Agorafobi



Generalisert angst



Tvangslidelse

- ▶ Tanker/Handleringer



Post Traumatis Stresslidelse (PTSD)



# Fobisk angst

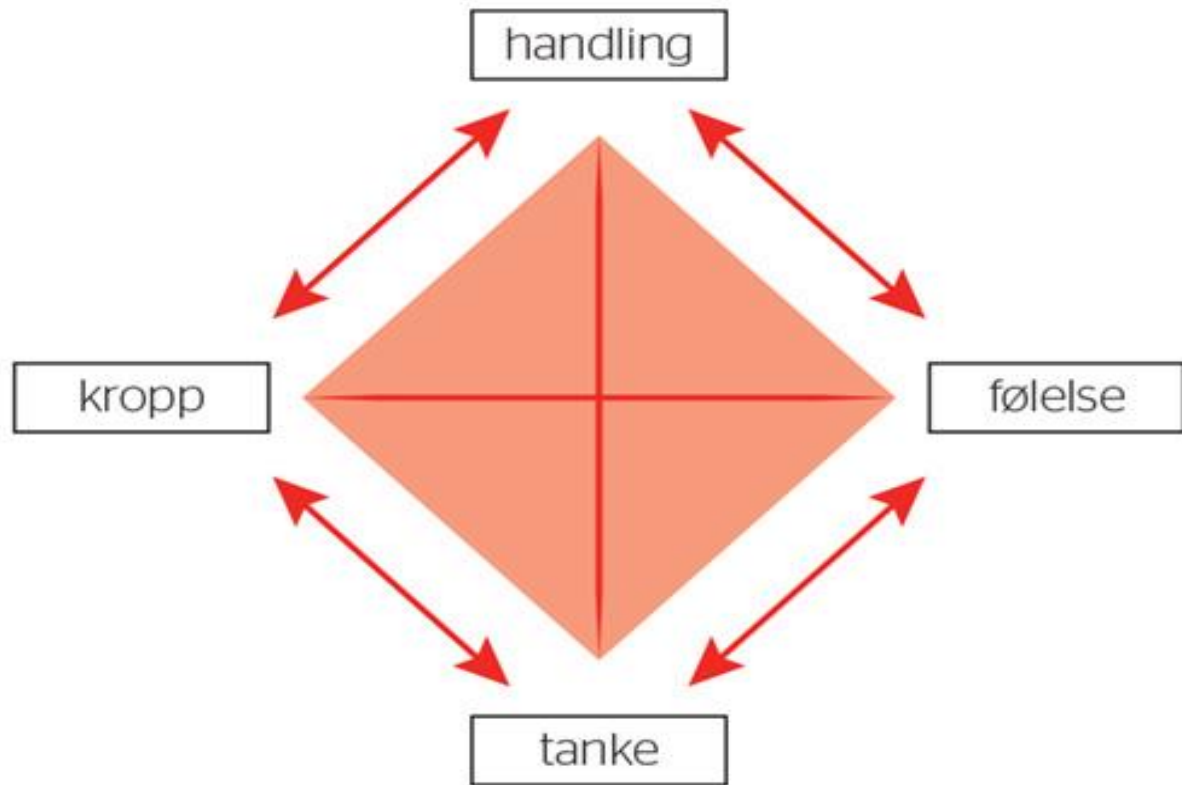
- ▶ Ikke uventet/uten grunn
- ▶ Spesifikk situasjon
- ▶ Unngåelsesatferd



# Sosial angst

- ▶ Like vanlig blant menn som kvinner
- ▶ Hovedsak knyttet til sosiale settinger
- ▶ Unngåelse
- ▶ Fokus innover - selvovervåking

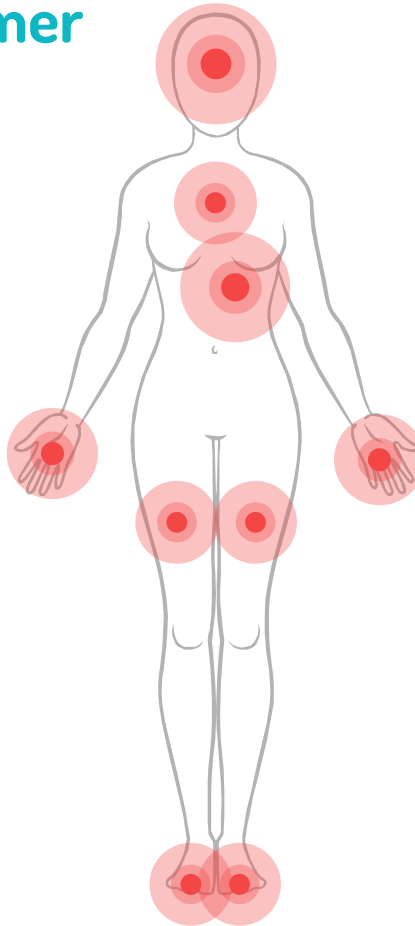




# Angst

## Reaksjoner/Symptomer

- ▶ Svette hender
- ▶ Skjelving
- ▶ Pustevansker
- ▶ Kvelningsfølelse
- ▶ Smerter/trykk i brystet
- ▶ Hjertebank



- ▶ Svimmel/ustø/ør
- ▶ Redd for å miste kontrollen
- ▶ Redd for å dø
- ▶ Nummenhet i hender
- ▶ Hete-/kuldetokter



Den tredelte  
hjernen:

Sapienshjernen

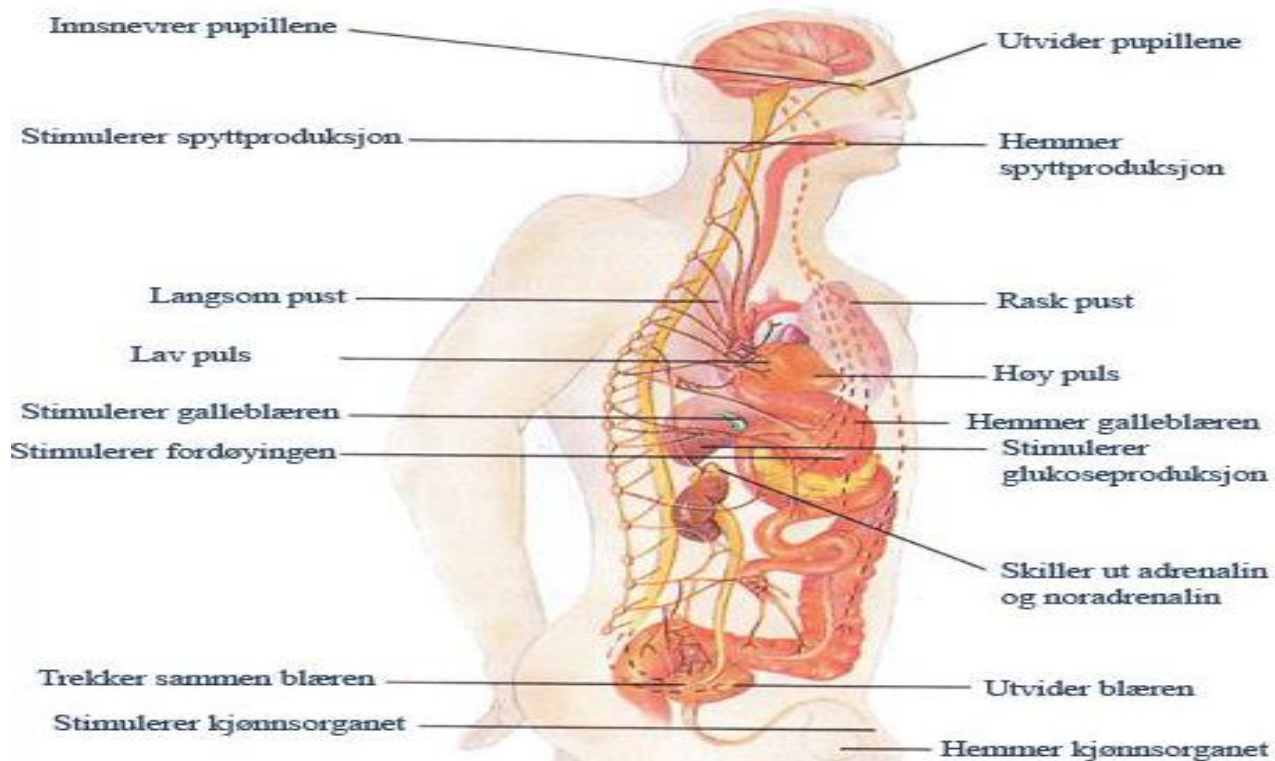
Pattedyrhjernen

Reptilhjernen-  
Nervesystemet

# Det autonome nervesystemet

## Det parasympatiske nervesystemet

## Det sympatiske nervesystemet



# Tolkning

**Slik tenker vi oss at det ser ut:**

Hendelse → Reaksjon

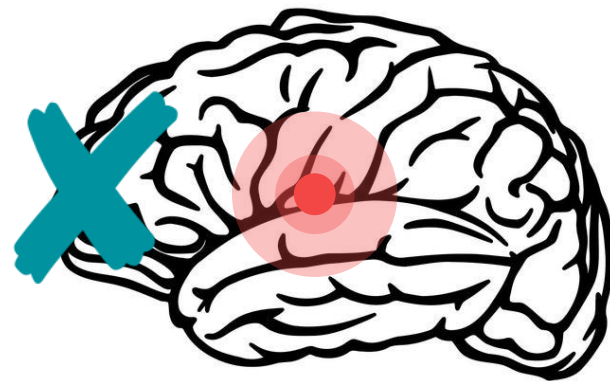
**Slik ser det egentlig ut:**

Hendelse → Tolkning → Reaksjon

# Tolkninger og tanker om angsten

- ▶ «Hvis jeg går dit får jeg angst»
- ▶ «Jeg kommer til å få panikk»
- ▶ «Hvis jeg tar heisen, vil jeg ikke få puste»
- ▶ «Hvis noen ser at jeg har angst, vil de tenke at jeg er dum»
- ▶ «Jeg blir gal eller mister kontrollen!»
- ▶ «Jeg får hjerteinfarkt hvis angsten øker mer nå»

*Når angsten øker, får vi mindre tilgang til alternative tolkninger og vi tror mer på katastrofetankene våre*





## Uhensiktsmessige Tenkstiler

### Alt-eller-ingenting tenkning



Noen ganger kalt "svart-hvitt-tenkning"

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

### Overgeneralisering

*"alt er alltid forferdelig"*

*"det skjer aldri noe bra"*

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

### Mentalt filter



Å bare ta med visse type bevis i beregninga

*Legge merke til dine feil, men overse dine suksesshistorier*

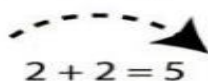
### Å diskvalifisere det positive



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

*Det teller ikke*

### Å konkludere for tidlig



Det er to hovedmåter vi konkluderer for tidlig:

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

### Forstørring (katastrofetenkning) og minimering



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

### Emosjonell argumentering



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

*Jeg føler meg flau, derfor må jeg være en idiot*

### Burde-skulle-må-utsagn

# Må

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

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

### Å sette merkelapper



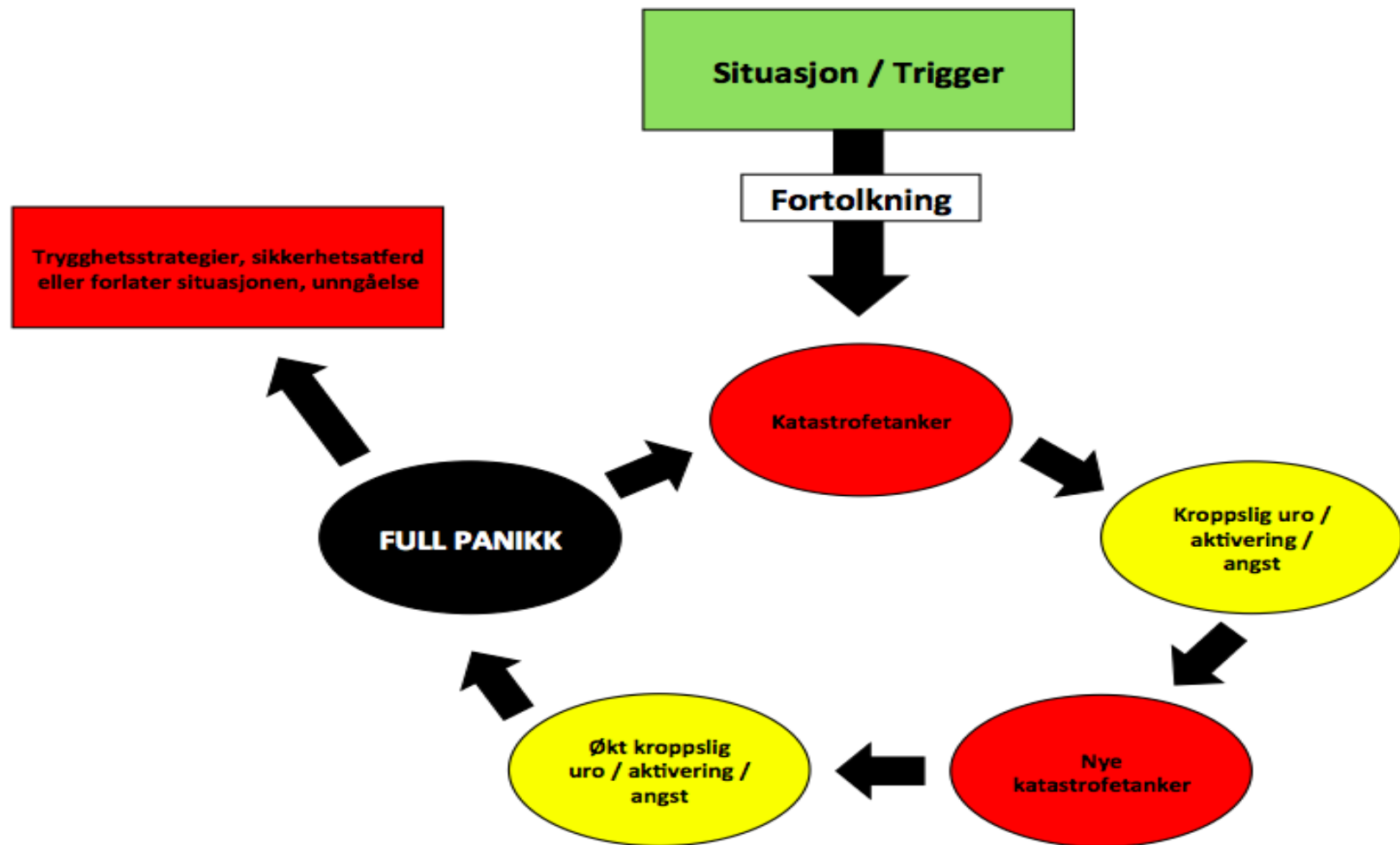
Å sette merkelapper på oss selv eller andre

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

### Personalisering

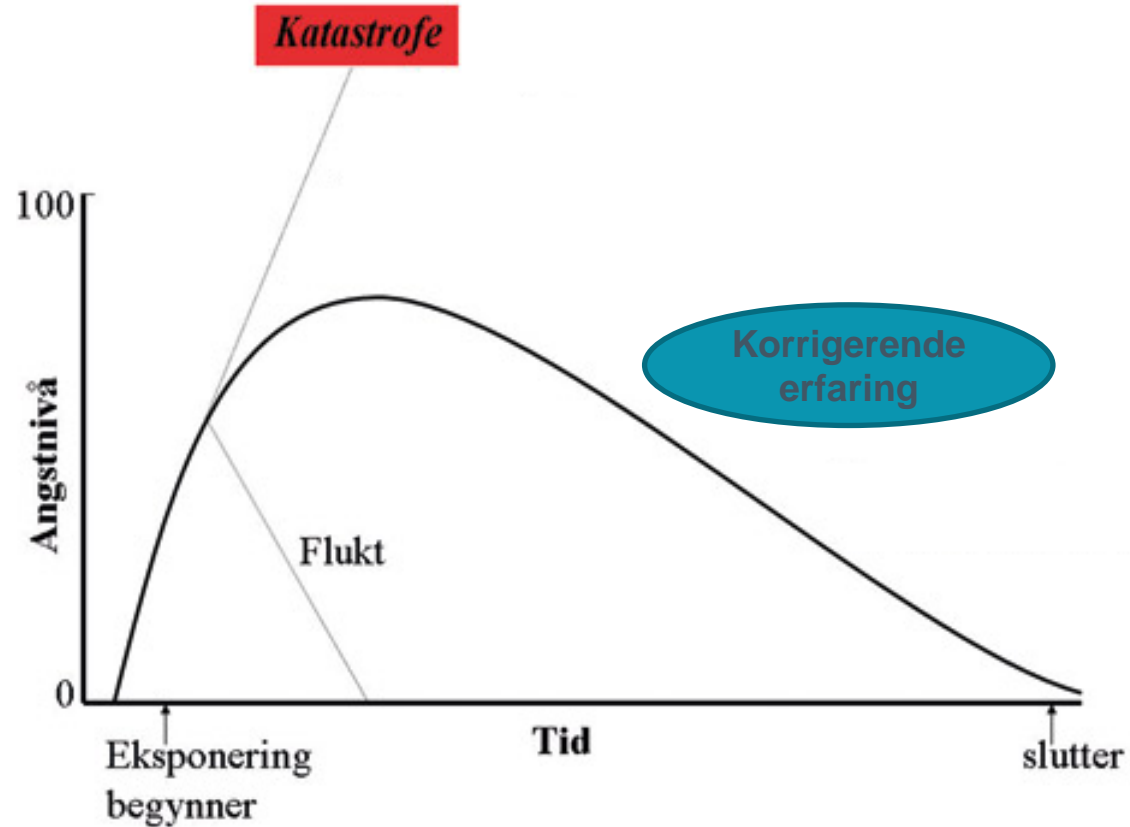
# "Dette er min feil"

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



# Angstkurven

- ▶ Kroppsreaksjoner
- ▶ Katastrofetanker
- ▶ Unngåelsesatferd



# Generalisert angst

## Bekymring

- ▶ Bekymring for framtiden
- ▶ Katastrofen er ikke i ferd med å inntreffe, men kan komme når som helst
- ▶ Konstant indre uro både i kropp og sinn



# Bekymring

## Verstefallstenking/Katastrofetenkning

### **Overestimering av:**

- ▶ Sannsynligheten for
- ▶ Omfanget av
- ▶ Varigheten av
- ▶ Hva som kreves

### **Underestimering av:**

- ▶ Egne evner
- ▶ Egen robusthet

## Hva opprettholder bekymringen?

«Det at jeg bekymrer meg betyr at jeg bryr meg»

«Å tenke på hva som kan skje gjør meg mer forberedt til å takle fremtidige kriser»

«Bekymring fører meg nærmere løsning»

«Jeg kan ikke kontrollere bekymringen»

«Bekymrer jeg meg mer nå så kommer jeg til å bli gal»

# Angstdempende handlinger

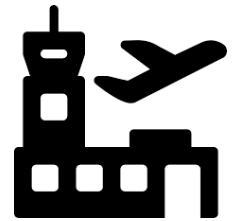






# Mestring/Håndtering av angst

- ▶ Betyr ikke å ignorere viktige signaler
- ▶ Utvikle dine mestringsstrategier
- ▶ Utfordre unngåelse/opprettholdende faktorer
- ▶ Angsttrening/Eksponering
- ▶ Planmessig – Systematisk – Regelmessig



# Mestringsstrategier

- ▶ **Gjør det dårlig første gangen:** Opplevelsen av å ha kontroll **og** klare å ta et valg
- ▶ **Tilgi deg selv:** start å støtt deg selv, vær snill med deg selv
- ▶ **Mening og hensikt:** gjør noe med en annen i tankene

# Eksponering

- ▶ Lenge nok
- ▶ Ofte nok
- ▶ Realistisk
- ▶ Mestringsfølelse



Erstatte vage  
«hvorfør»  
spørsmål  
med  
konkrete  
«hva» og  
«hvordan»



Mange av dem kan man egentlig **LETT** /n,  
kaste i søpla, for ikke å gi dem noe lvære  
mer fokus..

## «Trigger-Tanker» Automatiske tanker

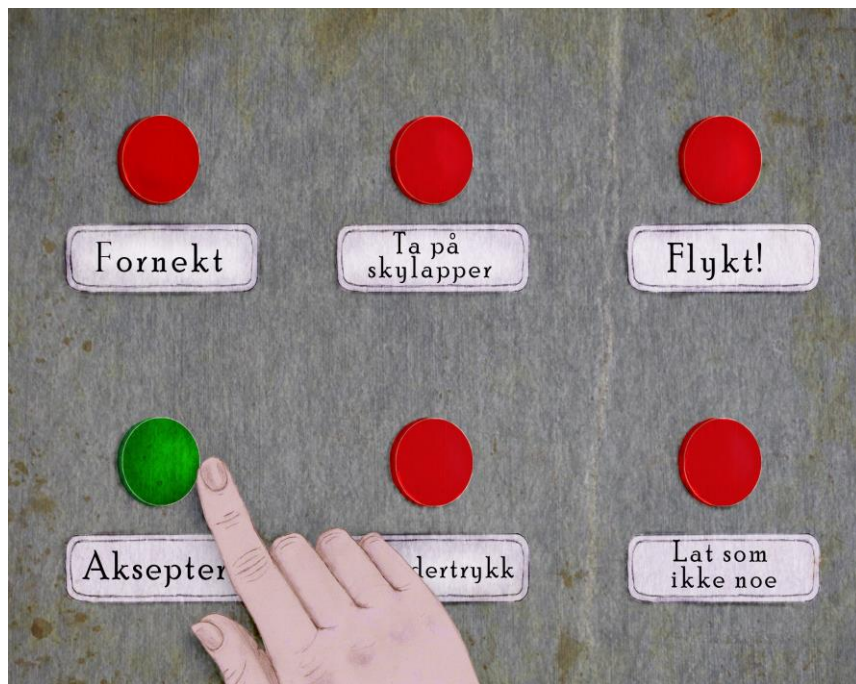
- ▶ Utløseren til bekymring
- ▶ Kan ikke kontrolleres
- ▶ Aksept og passiv observasjon

## Bekymring

- ▶ Aktivt fokus
- ▶ Kan styres/kontrolleres
- ▶ Ikke farlig

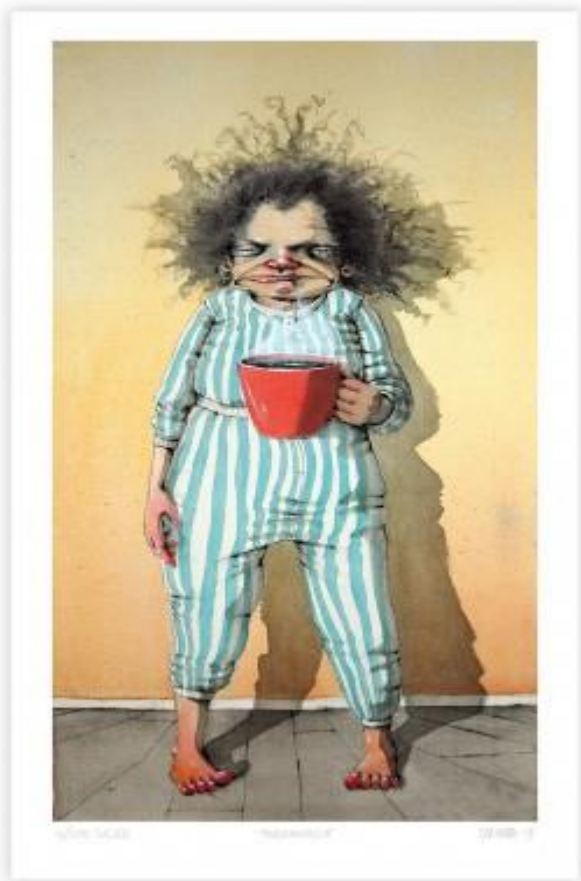


## Hvor er oppmerksomheten din?



- ▶ Lære å ikke aktivt styre egne tanker
- ▶ Innta en aksepterende holdning
- ▶ Passiv observasjon
- ▶ Mindfulness-øvelser
- ▶ Måte å møte «triggere»

## Galskapstesten



**Umulig å hindre at tankene kommer**

**Lær deg å akseptere de**

**Tanker er ikke fakta, de er bare tanker**

**Vi er ikke tankene våre, vi har dem**

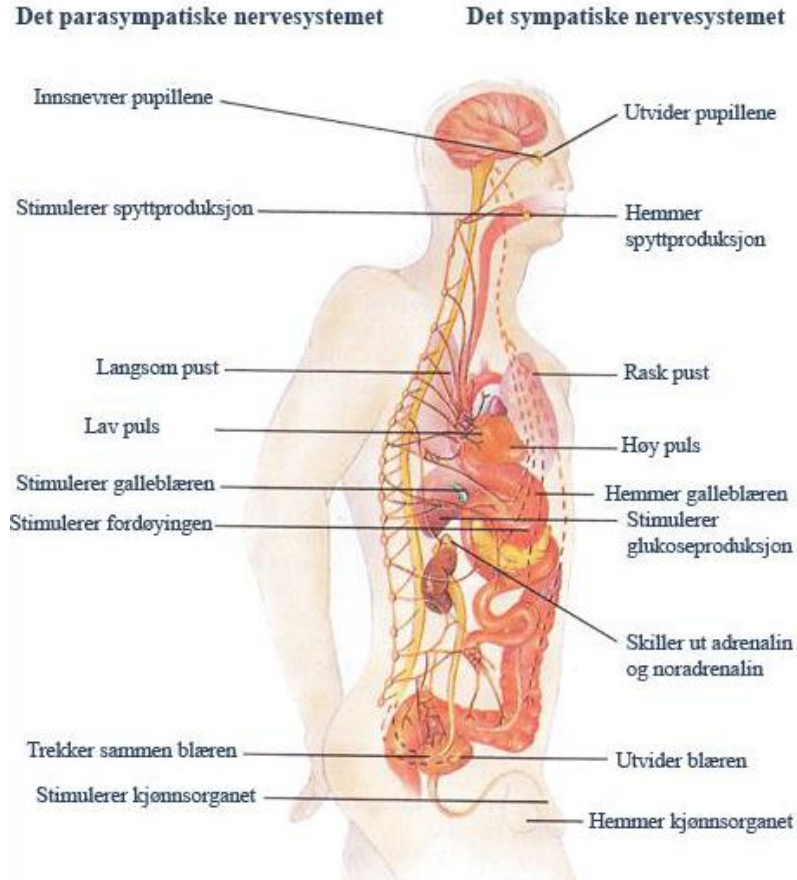
## Kontortid



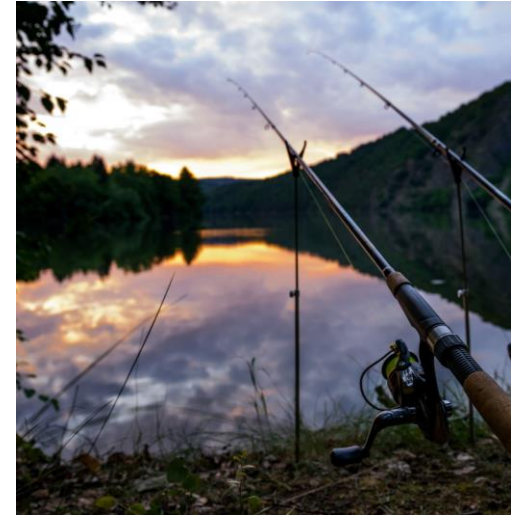
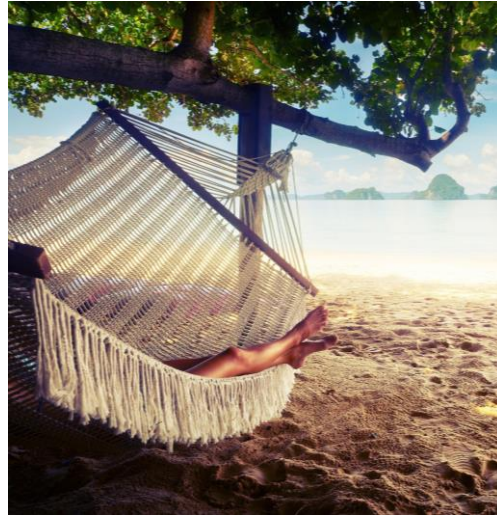
- ▶ Utsettelse av bekymring
- ▶ Tanker om at bekymring er viktig
- ▶ Erfaring av at bekymring kan kuttes
- ▶ Bli lei!



# Psykisk og fysisk stress; hva skjer i kroppen?



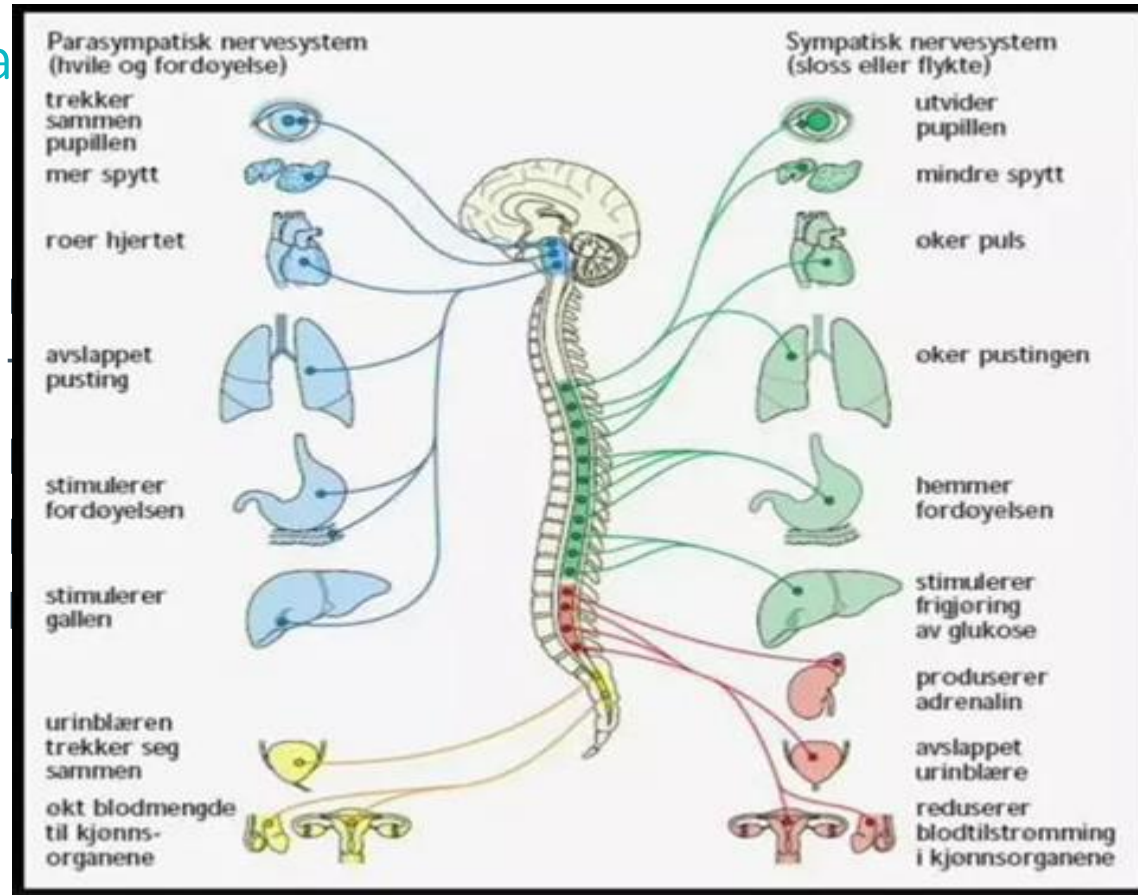
# Bekymringsfrie soner/aktiviteter



# Fysisk aktivitet



Hvordan  
din?





- ▶ Podcaster: «Psykopoden» og «Noia»
- ▶ Psykologiskveiledning.no
- ▶ Assistertselvhjelp.no
- ▶ Angstmestringskurs i regi Helsehuset kommer
- ▶ Youtube: Ingvard Wilhelmsen på Årskonferansen i Bergen 2018

# Tilbakemeldinger

- ▶ Hva var mest relevant for deg?
- ▶ Hva kunne vært annerledes?
- ▶ Hva savnet du?





## ABC-SKJEMA

Hensikten med denne oppgaven er å bli mer bevisst på dine negative automatiske tanker. Dette er en viktig oppgave, fordi vi har en tendens til å akseptere at det vi tenker er sant, selv om det kanskje ikke er det. ABC-skjemaet er en veldig nyttig øvelse, men det kan ta litt tid å mestre den. Etter hvert kan vil du kunne gjennomføre den uten å bruke skjemaet.

Det store spørsmålet er: Finnes det alternative måter å tolke en situasjon på? Du finner skjemaet du skal fylle ut på neste side. Bruk det gjerne flere ganger. Du finner hjelpespørsmål til utfylling på side 3, men først skal du få et eksempel:

<b>A</b> <b>SITUASJON</b> <i>Trigger eller utløsende tanke</i>	<b>B</b> <b>TOLKNING</b> <i>Mine tanker om situasjonen</i>	<b>C</b> <b>KONSEKVENNS</b> <i>Følelse, kroppslige reaksjon og handling</i>	<b>D</b> <b>ALTERNATIV TOLKNING?</b> <i>Mulige alternativer til B?</i>
<b>Eksempel:</b>  <i>En bekjent gikk forbi meg på gaten uten å hilse.</i>	<i>Personen overså meg fordi han ikke liker meg. Det fikk meg til å tenke at kanskje ingen egentlig liker meg.</i>	<i>Jeg ble lei meg, følte meg ensom, at jeg er alene i verden.  Fikk vondt i magen, hadde lyst til å gråte.  Gikk hjem og la meg i sengen.</i>	<i>Personen tenkte på noe helt annet, og så meg ikke.</i>

<b>A</b> <b>SITUASJON</b> <i>Trigger eller utløsende tanke</i>	<b>B</b> <b>TOLKNING</b> <i>Mine tanker om situasjonen</i>	<b>C</b> <b>KONSEKVENNS</b> <i>Følelse, kroppslige reaksjon og handling</i>	<b>D</b> <b>ALTERNATIV TOLKNING?</b> <i>Mulige alternativer til B?</i>



<b>A</b> <b>SITUASJON</b> <i>Trigger eller utløsende tanke</i>	<b>B</b> <b>TOLKNING</b> <i>Mine tanker om situasjonen</i>	<b>C</b> <b>KONSEKVENNS</b> <i>Følelse, kroppslige reaksjon og handling</i>	<b>D</b> <b>ALTERNATIV TOLKNING?</b> <i>Mulige alternativer til B?</i>
<p><i>Ta utgangspunkt i en situasjon eller tanke som vekket en negativ følelse, reaksjon eller handling. Hva utløste denne situasjonen?</i></p> <p><i>(Skriv kort, oppsummer situasjonen i 1-2 setninger)</i></p> <p><b>For eksempel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Hva skjedde?</i></li> <li><i>Hvor var jeg?</i></li> <li><i>Var det noe som skjedde i kroppen min?</i></li> <li><i>Hva ble sagt? (av hvem)</i></li> <li><i>Hva tenkte jeg?</i></li> </ul>	<p><i>Hva var min umiddelbare tanke som følge av triggeren (A)?</i></p> <p><i>Hva var jeg redd for? Hva fryktet jeg ville skje?</i></p> <p><i>Tenkte jeg noe om fremtiden?</i></p> <p><i>Tenkte jeg noe negativt om meg selv?</i></p>	<p><b>Følelser:</b></p> <p><i>Hvordan følte jeg meg i situasjonen?</i></p> <p><i>Hva følte jeg etterpå? (Følelser kan beskrives med ett til to ord; f.eks. trist, frustrert, redd, glad, sint, irritert, resignert, osv.)</i></p> <p><b>Kroppslige reaksjoner:</b></p> <p><i>Hva skjedde i kroppen min? (F.eks. klump i magen, trykk i brystet, hodepine, indre uro, osv.)</i></p> <p><b>Handlinger:</b></p> <p><i>Hvordan reagerte jeg?</i></p> <p><i>Hva gjorde jeg?</i></p> <p><i>Hvordan handlet jeg etterpå? (F.eks. forlot situasjonen, kjeftet, gråt, osv.)</i></p>	<p><i>Er det mulig at det kan finnes alternativer til den første tolkningen (B)?</i></p> <p><i>Er jeg sikker på dette? Finnes det andre forklaringer enn B? (Hvilke?)</i></p> <p><i>Hva ville du sagt til en venn/venninne?</i></p> <p><i>Hvordan vil jeg tenke om dette når det har gått litt tid?</i></p> <p><i>Er dette en hensiktsmessig måte å tenke på? Fungerer det bra? Hva ville eventuelt vært bedre?</i></p> <p><i>Hva kan jeg gjøre for å hjelpe meg selv i denne situasjonen?</i></p>

# Den Kognitive Diamant

## Situasjon (A):

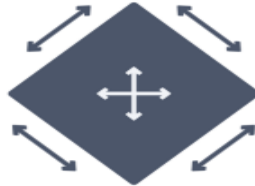
(Kort om tid, sted, hvem og hva)

## Negative automatiske tanker (B)

(Hva gikk gjennom hodet ditt i situasjonen)

## Kropp (C)

(Hva merket du i kroppen?)



## Følelser (C)

(Hvilke følelser opplevde du?)

## Atferd (C):

(Hva gjorde eller sa du?)

## Alternative tanker (0-100%) (D)




(Finnes det alternative måter å se på situasjonen? Resultat - Hva føler du nå? Hva vil du gjøre neste gang?)


## Mine tankefeller

Hensikten denne med øvelsen er å bli mer bevisst på dine tankefeller og hvordan de påvirker deg i hverdagen.




I tabellen under finner du eksempler på vanlige tankefeller. Hvis du kjenner deg igjen i en eller flere kan du skrive ned noen stikkord her om hvordan de påvirker deg og i hvilke situasjoner de dukker opp.


Du vil lære mer om hvordan du kan utfordre disse tankene senere i programmet.

Tankefelle	Kjenner jeg meg igjen?
<b>Alt-eller-ingenting-tenkning</b>   «Hvis jeg ikke gjør alt som dette programmet foreslår til punkt og prikke, så vil jeg ikke bli bedre av min depresjon.»	
<b>Overgeneralisering</b>   En deprimert selger ble fryktelig opprørt da han oppdaget fugleskitt på frontruta på bilen sin. Han sa til seg selv: «Typisk at akkurat jeg har uflaks! Fuglene skiter alltid på min bil!»	
<b>Mentalt filter</b>   Hvis en person kritiserer deg mens ti andre roser deg, ser du helt bort fra det positive og blir helt opphengt i den ene negative kommentaren.	

Tankefelle	Kjenner jeg meg igjen?
<b>Diskvalifisering av det positive</b>   Du avviser positive erfaringer ved å insistere på at de «ikke teller». Hvis du gjør en god jobb, sier du kanskje til deg selv at den ikke var god nok, eller at hvem som helst kunne ha gjort det like bra.	
<b>Konkludere for tidlig</b>   Du fortolker hendelser negativt når fakta som eventuelt kunne støtte dine konklusjoner, er fraværende.	
<b>Forstørring (katastrofetenkning) og minimering</b>   Du blåser ting ut av proporsjon (katastrofetenkning) og overdriver betydningen av problemene og feilene dine. Eller du minimaliserer betydningen av de gode egenskapene dine.	
<b>Burde-skulle-må-utsagn</b>   Du sier til deg selv at ting burde ha gått slik du håpet eller forventet, i stedet for å være fornøyd med det utfallet som faktisk oppstod.	

Tankefelle	Kjenner jeg meg igjen?
<p><b>Diskvalifisering av det positive</b></p> <p> Du avviser positive erfaringer ved å insistere på at de «ikke teller». Hvis du gjør en god jobb, sier du kanskje til deg selv at den ikke var god nok, eller at hvem som helst kunne ha gjort det like bra.</p>	
<p><b>Konkludere for tidlig</b></p> <p> Du fortolker hendelser negativt når fakta som eventuelt kunne støtte dine konklusjoner, er fraværende.</p>	
<p><b>Forstørring (katastrofetenkning) og minimering</b></p> <p> Du blåser ting ut av proporsjon (katastrofetenkning) og overdriver betydningen av problemene og feilene dine. Eller du minimaliserer betydningen av de gode egenskapene dine.</p>	
<p><b>Burde-skulle-må-utsagn</b></p> <p> Du sier til deg selv at ting burde ha gått slik du håpet eller forventet, i stedet for å være fornøyd med det utfallet som faktisk oppstod.</p>	

Tankefelle	Kjenner jeg meg igjen?
<p><b>Personalisering</b></p> <p> Når du holder deg selv ansvarlig for noe som ikke er din skyld.</p>	
<p><b>Emosjonell argumentering</b></p> <p> Du antar at de negative følelsene du opplever nødvendigvis reflekterer virkeligheten slik den er: «Jeg er livredd for å gå om bord i et fly. Det må være veldig farlig å fly.»</p>	
<p><b>Sette merkelapper</b></p> <p> Å sette merkelapper er en ekstrem form for alt-eller-ingenting-tenkning. I stedet for å si: «Jeg gjorde en feil», setter du en negativ merkelapp på deg selv</p>	

Tankefelle	Kjenner jeg meg igjen?
<p><b>Personalisering</b></p> <p> Når du holder deg selv ansvarlig for noe som ikke er din skyld.</p>	
<p><b>Emosjonell argumentering</b></p> <p> Du antar at de negative følelsene du opplever nødvendigvis reflekterer virkeligheten slik den er: «Jeg er livredd for å gå om bord i et fly. Det må være veldig farlig å fly.»</p>	
<p><b>Sette merkelapper</b></p> <p> Å sette merkelapper er en ekstrem form for alt-eller-ingenting-tenkning. I stedet for å si: «Jeg gjorde en feil», setter du en negativ merkelapp på deg selv</p>	

## Plan for forebygging av tilbakefall

RISIKOSITUASJONER OG LIVSBELASTNINGER:	
<p><b>Hva er spesielle risikosituasjoner for meg:</b> <i>Situasjoner forbundet med tap eller livsendringer?</i> <i>Forstyrret søvnmønster eller lite aktivitet?</i> <i>Konflikt med andre eller jeg blir utsatt for kritikk?</i> <i>Stress og høyt press over tid?</i></p>	
MINE VARELSIGNALER:	ANDRE VARELSIGNALER:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avflatet følelsesmessig</li><li>• Mister interesse og glede</li><li>• Blir lett irritabel</li><li>• Blir urolig og rastløs</li><li>• Blir passiv</li><li>• Unngår eller utsetter ting</li><li>• Trekker meg fra sosiale gjøremål</li><li>• Endrer søvnvaner og spisevaner</li><li>• Høyt alkoholforbruk</li><li>• Grubler og bekymrer meg mye</li><li>• Negativ tenkning og selvkritikk</li></ul>	

TYPISKE NEGATIVE TANKER:	HVA KAN JEG GJØRE: (Revurdere negative tanker ved bruk av ABCD skjema)
ATFERD SOM FORSTERKER DEPRESJON:	HVORDAN FORHINDRE ELLER FOREBYGGE TILBAKEFALL?
Isolasjon (minimal sosial kontakt)	
Unngåelse (utsette, la være)	
Passivitet (lite fysisk aktiv)	
Grubling og bekymring	
Forstyrrelser i søvn og døgnrytme	

## ANGST OG MESTRING AV ANGST

### Dersom angsten vender tilbake eller blir mer intens igjen, husk:

- Aksept for at kroppslig ubehag og angst kan dukke opp
- Angst er en naturlig del av kroppen og har en viktig funksjon
- Angst er ikke farlig – men er ubehagelig
- Trygghetsstrategier (knep) opprettholder angsten
- Unngåelse av angstskapende situasjoner gjør at angsten opprettholdes
- Jeg må utsette meg for de tingene jeg unngår på grunn av angsten (eksponering)

### HVORDAN KAN JEG TRENE SYSTEMATISK I Å MESTRE ANGSTEN:

(Hva bør jeg øve på? Hvordan skal jeg finne riktige utfordringer?)

### NÅR JEG HAR DET VANSKELIG KAN JEG TA KONTAKT MED NOEN AV DISSE I:

Mitt private nettverk:

Mitt offentlige nettverk: