

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

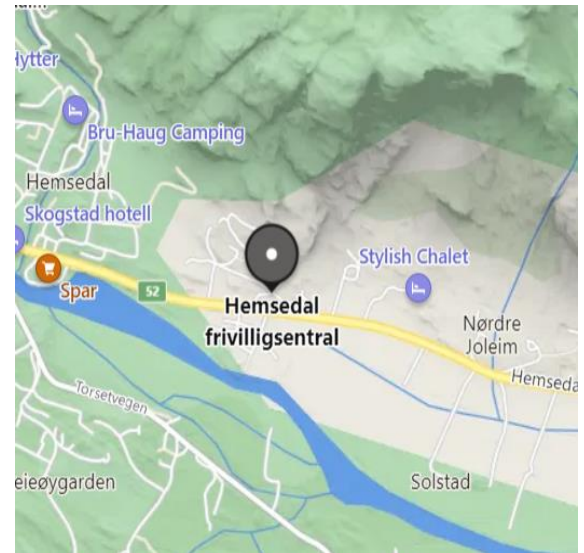
Øvrige kurstilbudet ved Helsehuset

- ▶ Kurs i mestring av belastning
- ▶ Kurs i mestring av depresjon
- ▶ Flere kurs kommer etter hvert
- ▶ Kursportalen- interkommunale kurs

▶ Telefon: 906 54 921

▶ For mer informasjon om kurs og annet
helsehuset@hemsedal.kommune.no

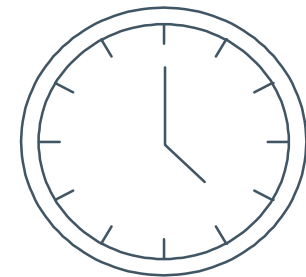
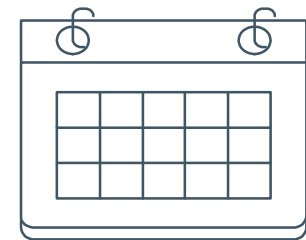
▶ [@helsehusethemsedal](#)



Foredrag

- ▶ Angst og bekymring
- ▶ **Nedstemthet og depresjon**
- ▶ Selvhevdelse og grensesetting
- ▶ Søvn

Vel møtt!



Nedstemthet og depresjon

I am

*betrayed. lost. angry. unloved.
lonely.*

abandoned. confused.

worthless. defeated.

(like I'm a failure)

depressed. unhappy.

*trapped. devastated. broken.
used.
hated.*

Agenda



Hva er nedstemthet og hva er depresjon



Hvordan påvirker det oss?

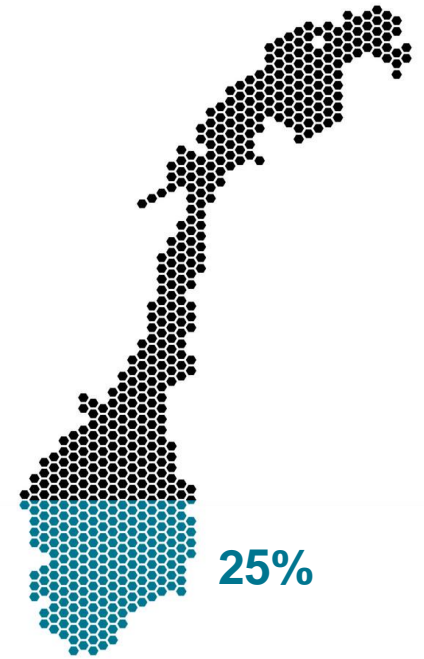
Pause



Mestringsstrategier og verktøy

Hvorfor er det viktig å snakke om nedstemthet og depresjon?

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



Negativ indre dialog og depresjon



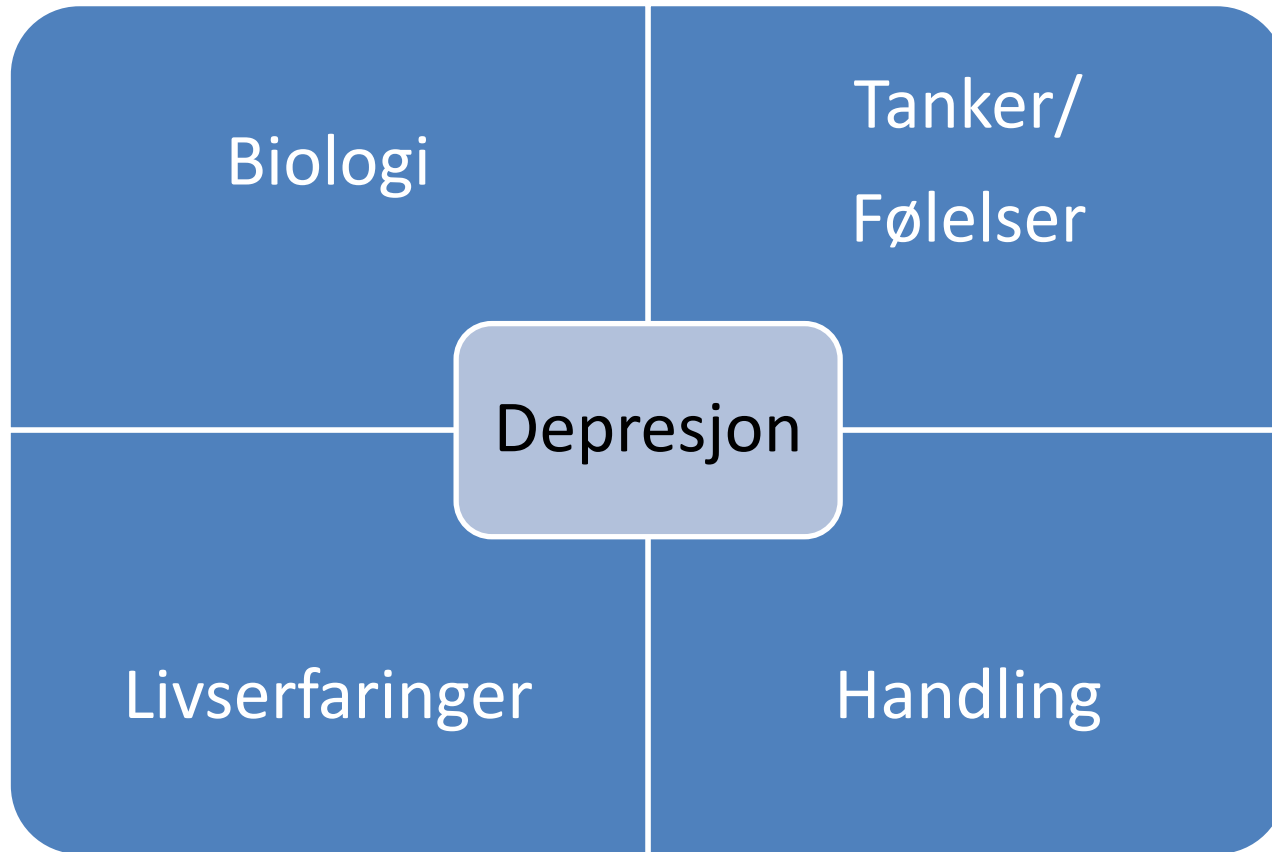
Vanlige kjennetegn ved depresjon

- En tilstand der man opplever en overveldende og nedbrytende ulykkelighet
- Tretthet, initiativløshet og beslutningsvegring
- Svekket konsentrasjon og oppmerksomhet
- Redusert selvfølelse og selvtillit
- Skyldfølelse og mindreverdighetsfølelse
- Søvnforstyrrelser
- Tanker og planer om selvmord

Forts. kjennetegn

- Negative og pessimistiske tanker om fremtiden
- Redusert eller økt appetitt
- Nedsatt seksuell interesse
- Angst, rastløshet og uro
- Følelse av håpløshet
- Følelse av at det «alltid» kommer til å være sånn

Årsaker?



Den sorte hunden

- <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>



Negative automatiske tanker (NAT)

- 50-70 000 tanker pr dag
- 90% ofte de samme som i går
- På «automatikk»
- Mye selv-dialog

OBS:

- Tanker er ikke en sannhet





VANLIGE TANKEFELLER

RASKE SLUTNINGER:

Å dømme før du har all informasjon på bordet.
Å konkludere før du har tenkt gjennom all informasjonen.

Tankelesning
Spådom
Katastrofetenkning

FØLELSER = SANNHET:

Å tenke at følelser avspeiler sannheten.
«Jeg føler det sånn, så det må være sant.»

ALT ELLER INGENTING:

Å se verden i svart-hvitt.
«Alltid/aldri, perfekt/katastrofalt»
→ Pessimisme, håpløshet, skyld

Å TA DET HELT PERSONLIG:

Når du tar på deg hele skylden for noe som gikk galt, selv om du egentlig bare spilte en liten eller ingen rolle.

MERKELAPPER

Å skyelde på deg selv eller andre, og sette på merkelapper basert på begrenset informasjon.
«Han gjorde feil, han er helt håpløs.»
«Jeg greide det ikke, jeg er en idiot.»

BURDE-TANKER

Strengt regler for deg selv og andre om at ting «burde» vært annerledes
→ Skyld, utilstrekkelighet, misnøye, irritasjon

TUNNELLSYN OG SOLBRILLER

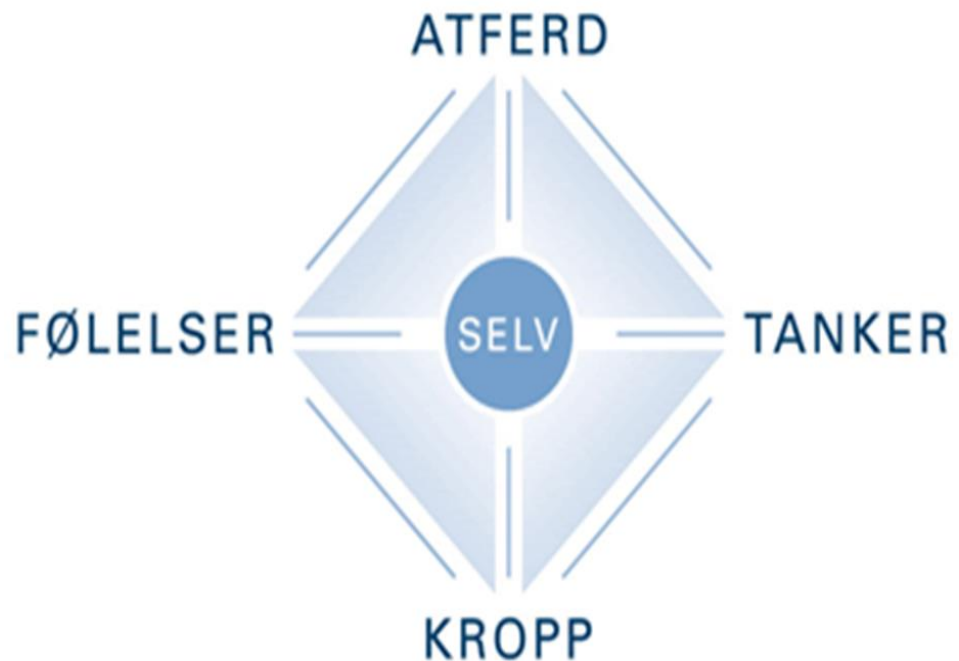
Å fokusere på en liten, negativ del av det som skjer og gjøre det viktigere enn det er.
Å ignorere positive ting som skjer og gjøre dem mindre viktige enn de er.



Hvordan påvirker dette oss?

Det påvirker oss på flere ulike måter og opplevelsen kan deles inn i fire kategorier:

- 1) Følelser
- 2) Tanker
- 3) Kropp
- 4) Atferd (Handling)





Grubling

- Grubling er selvforsterkende= som «kvikksand»
- Bidrar til energitap og handlingslammelse
- Trekker til seg stadig flere negative tanker og minner
- Stenger tilgangen på positive minner
- Mangel på verdi, mening og håp= depresjonens stemme

Negative tanker og grubling

- Fører til & opprettholder stress
- Stress «tåker til» tankene så det blir vanskelig å «se klart»
- Begrenser alternative løsninger & måter å se ting på



Mindre aktivitet/ isolering



Tolkning

Slik tenker vi oss at det ser ut:

Hendelse → Reaksjon

Slik ser det egentlig ut:

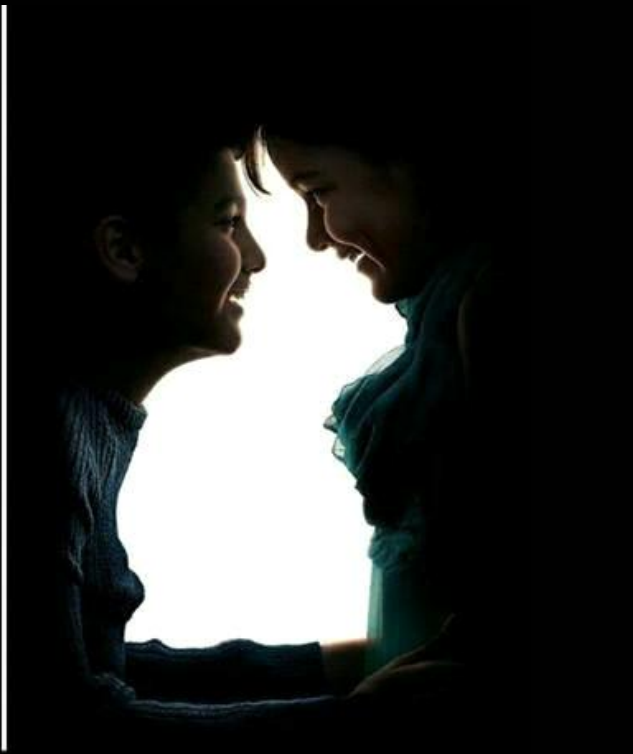
Hendelse → Tolkning → Reaksjon

Hvilke briller ser du gjennom?



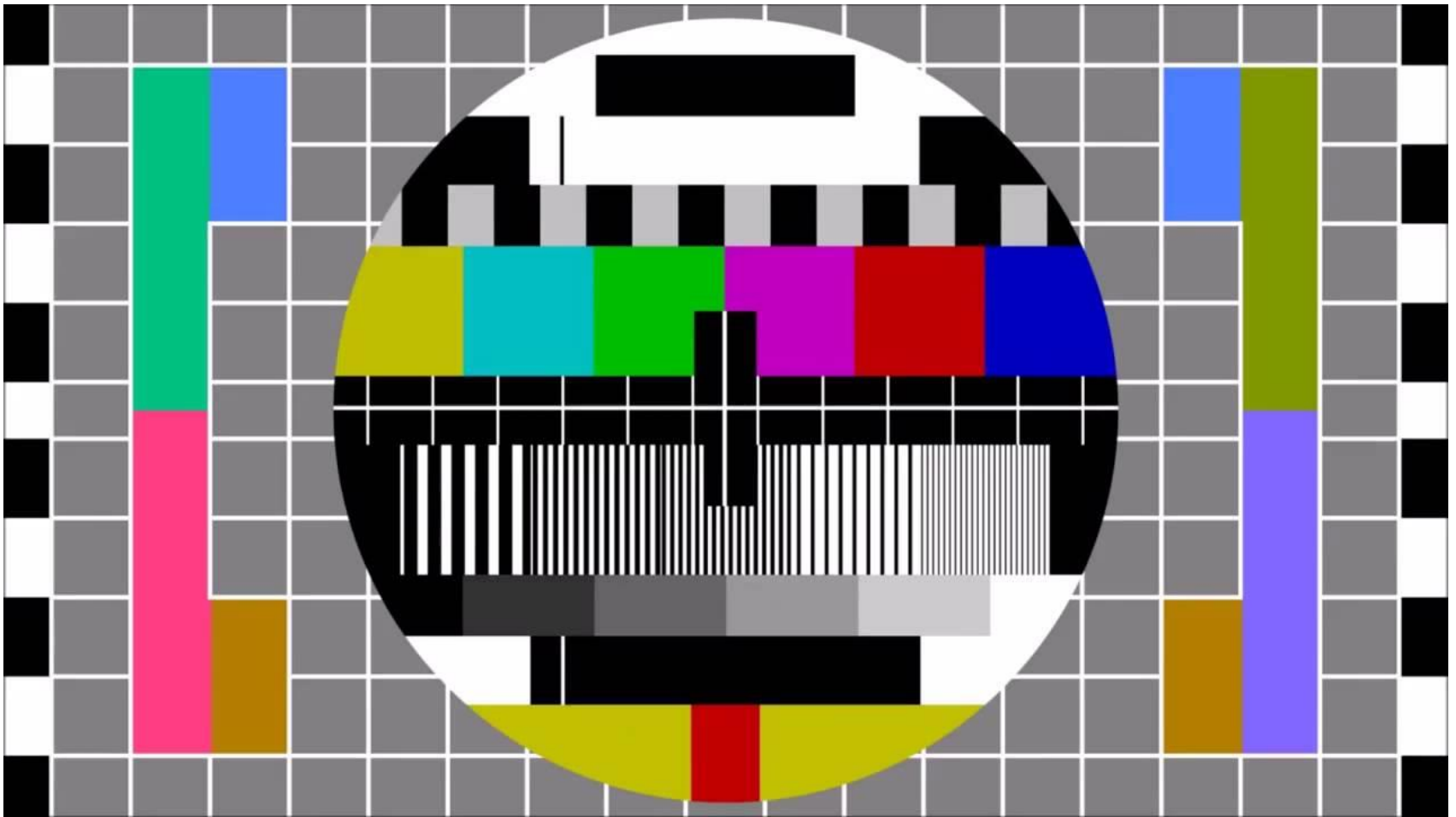
Hvordan ser du?







Pause



Hva *gjør* du?

- Noen ganger kan det enkleste og smarteste grepet være å endre **atferdsmønsteret** vårt.
- Vi kaller dette for atferdsaktivering
- Aktivitetslogg (stemmer det at jeg ikke får til noen ting, ikke gjør noen ting?)



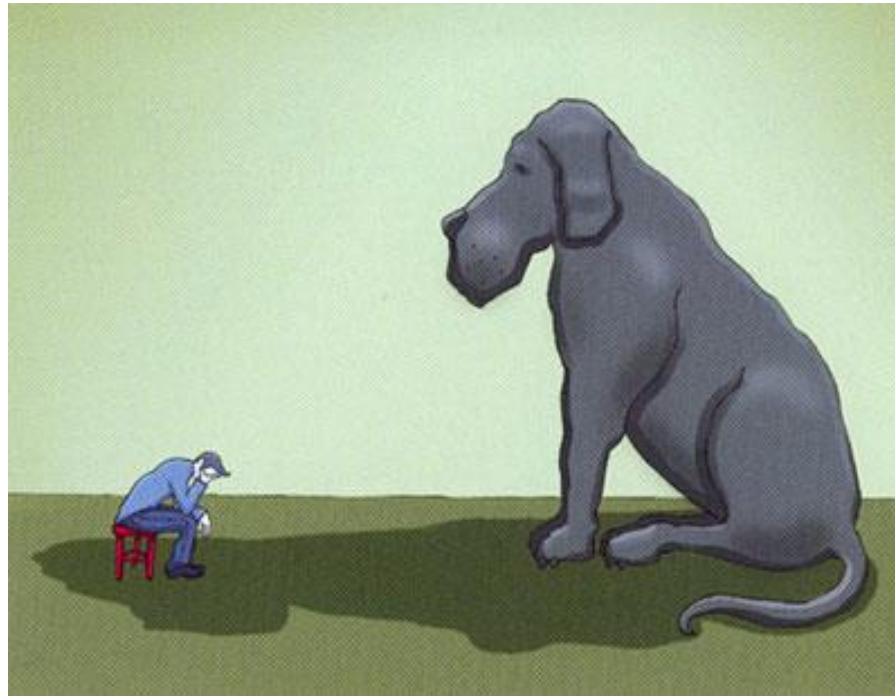
Atferdsaktivering

- Øke positive adferdsmønstre
- Skriv ned det du gjør, også «grubletid»
- Skriv ned plan på det du vil gjøre – dagsplan/ukeplan- obs: ikke for mye
- Evaluere



Hva sier du til deg selv i forskjellige situasjoner?

Din indre dialog
Automatisk?
Negativ?



Bli bevisst din indre dialog

- Legg merke til hvordan du tenker/hva du tenker
- Legg merke til hva du tenker om deg selv og hvordan du behandler deg selv
- Når de depressive tankene er sterke, trenger du støtte fra deg selv
- Utforsk og utfordre din indre dialog
- **Hvordan: Begynn å skriv ned tankene dine!**

Situasjon (A)	Negative tanker (B)	Konsekvens (C) Følelser Kroppslig Handling
<p>Du er på jobb/studier og møter en kollega som ikke hilser på deg når du hilser</p> <p>(Du får ikke svar på sms fra en venn)</p> <p>(Du setter deg for å spise lunsj i kantinen med kollegaer og flere går når du kommer)</p>	<p>«Har jeg gjort eller sagt noe galt?»</p> <p>«Han/hun liker meg ikke»</p> <p>«Ingen liker meg»</p> <p>«Det er noe galt med meg»</p> <p>«De er lei meg, jeg må ha gjort noe galt det er derfor de går»</p> <p>«Jeg er kjedelig og uinteressant»</p>	<p>Lei seg</p> <p>Trist</p> <p>Skam</p> <p>Klump i magen</p> <p>Uro i kroppen</p> <p>Lukker meg inn på kontoret</p> <p>Går hjem</p>

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:

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

Snarveier og ”tankefeller”

- Hjernen har mye å drive med og tar en del ”snarveier”. Ofte veldig praktisk og effektivt at en god del kan skje automatisk uten at vi trenger bruke mye bevisst tankekraft på det
- Mange av snarveiene fungerer ofte bra– men kan også medføre at vi har det dårlig
- En ”bivirkning” med evnen til å tenke langt fremover og bakover er at vi lett kan kjøre oss fast i bekymring og grubling



Uhensiktsmessige Tankestiler

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

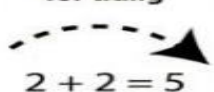
Mentalt filter



Å bare ta med visse type bevis i beregninga

Legge merke til dine feil, men overse dine suksesshistorier

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)

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

Å sette merkelapper



Å sette merkelapper på oss selv eller andre

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

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

Å diskvalifisere det positive



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

Det teller ikke

Forstørring (katastrofetenkning) og minimering



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

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 mislykket

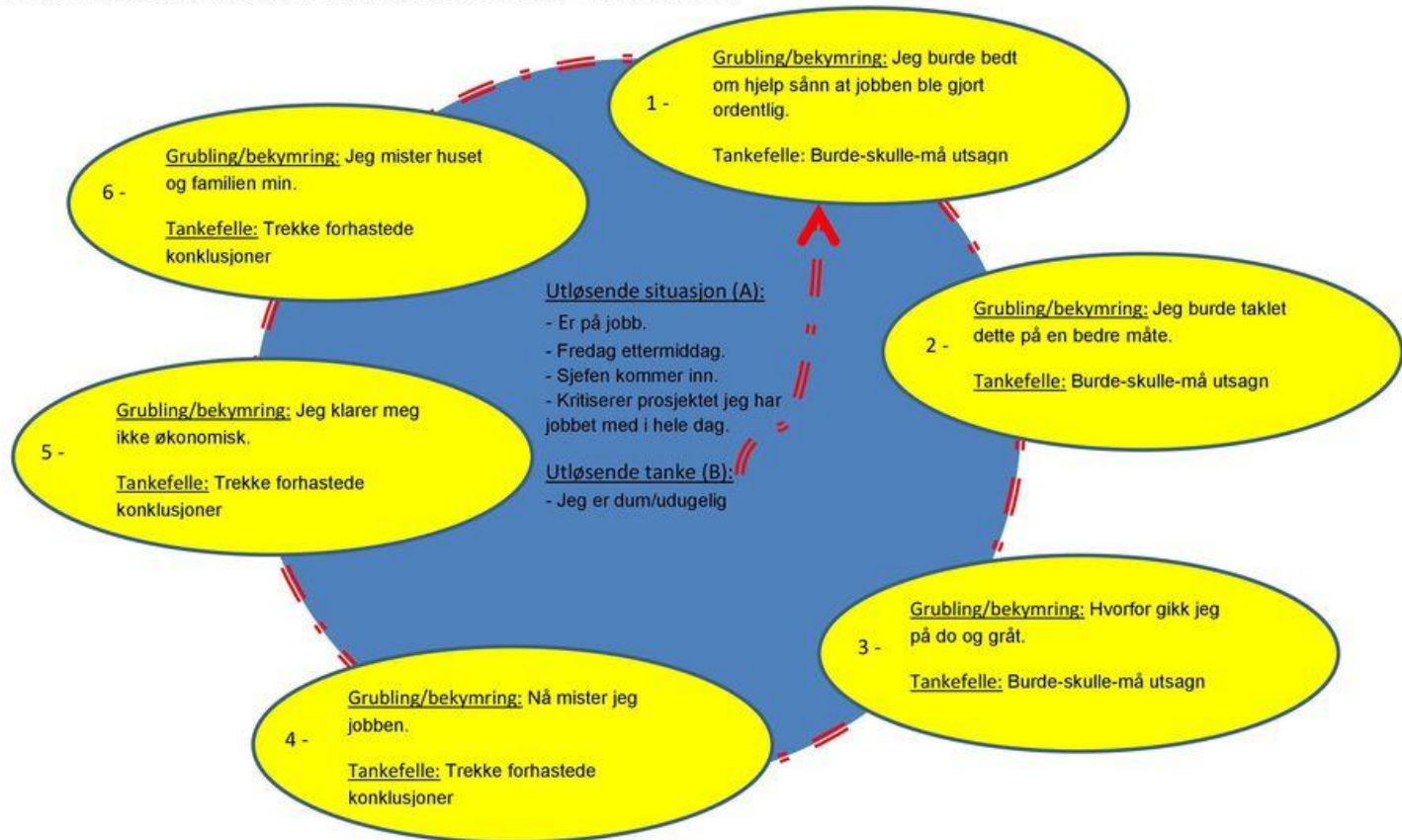
Hvis vi broker "burde" ovenfor andre blir de ofte frustrerte

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

Gruble og bekymringssirkelen (G/B), med tankefeller (T) – ET EKSEMPEL



Sett spørsmål til tankene dine

Den fornuftige støttespiller

- Finnes det andre alternativer?

Den vennlige støttespiller

- Hva ville jeg sagt til en venn?

Den pragmatiske støttespiller

- Hvilken nytte har jeg av disse tankene?

A: Situasjon Utløsende hendelse	B: Negative Automatiske tanker Tolkninger	C: Konsekvens Følelser Kroppslig Handlinger	D: Alternative tanker	E: Ny konsekvens Følelse Kroppslig Handling
Du er på jobb/studier og møter en kollega som ikke hilser på deg når du hilser	«Har jeg gjort eller sagt noe galt?» «Han/hun liker meg ikke» «Ingen liker meg» «Det er noe galt med meg» «De er lei meg, jeg må ha gjort noe galt»	Lei seg Trist Skam Klump i magen Uro i kroppen Lukker meg inn på kontoret Går hjem	Kan det finnes alternative tolkninger? Kan jeg håndtere dette annerledes? (handling)	Hvordan påvirker alternative tolkninger meg?

Tiltak ved grubling

- **Akseptere** at slike «kvernetanker» vil melde seg, uten forsøk på tankeundertrykking, og bruk av **de tre D-er**:
- **Distraksjon** gjennom hverdagens gjøremål
- **Distansering**, la ikke tankene svekke selvfølelsen
- **Diskusjon** av tankenes gyldighet ved ABC- modellen

- **Skrive ned** temaene, se på dem senere
- Sette av fast, begrenset tid til refleksjon
- Erstatte hvorfor- spørsmål med **hva** og **hvordan**

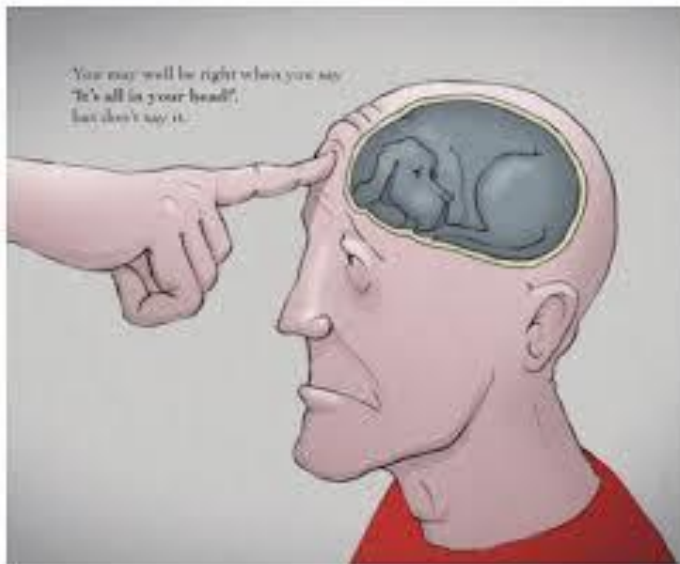


Aksept - Anerkjenne

- Hvorfor jobbe med aksept når en er nedstemt?
- Å unngå ubehagelige tanker og følelser =å ikke forholde seg til problemet
- Å gå fra «quick fix» til «fix»
- Finne en ny måte å forholde seg til vanskene på

Eksternalisering

- DU er ikke problemet, depresjonen er problemet.
- «Ta ut»/se på depresjonen som en ting/vesen



Tankeobservasjon

- Du *er* ikke tankene dine – tanker er kun *tanker*
- Forestill deg at tanker er den sorte hunden som seiler av sted
- Ikke-dømmende observasjon



Egenomsorg – hvordan du behandler deg selv reflekterer hvordan du tenker om deg selv

Søvn

Gjør deg mindre sårbar

Kosthold

Gir/tar energi



Relasjon

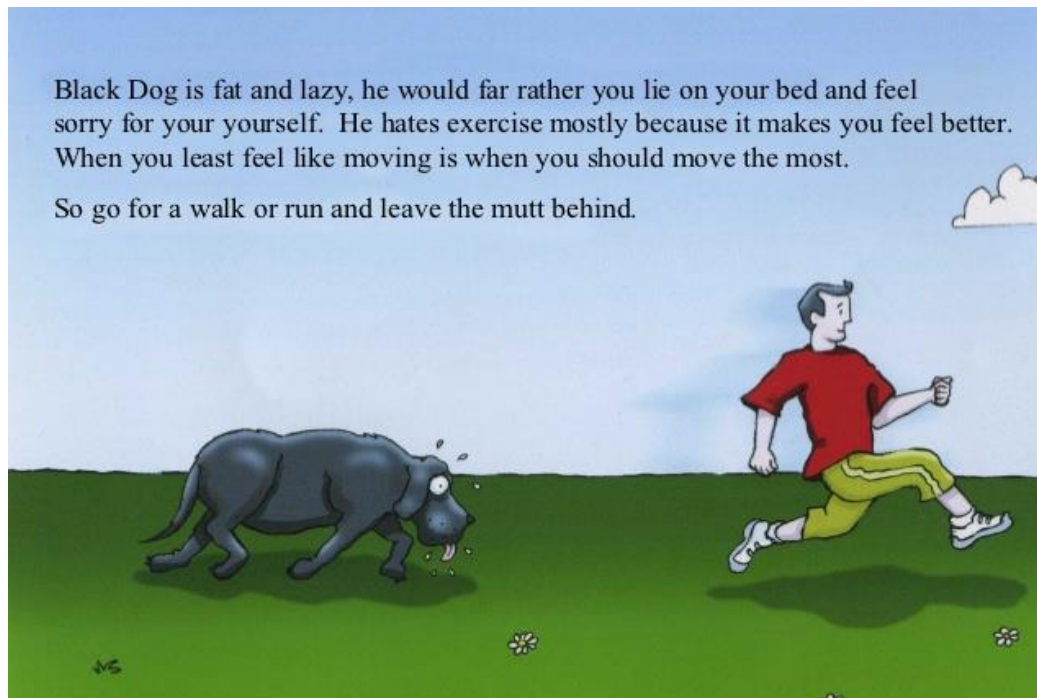
Tilbringe tid med mennesker som tar deg til og føle deg bra.

Selvmedfølelse

Aksept og støttende selvtale. Har du spurt deg selv hva du trenger?

Fysisk aktivitet

- Fysisk aktive mennesker har redusert sannsynlighet for å utvikle depresjon sammenlignet med fysisk inaktive
- Ulike former for fysisk aktivitet har likeverdig effekt.
- 30 minutter om dagen.



Øvelse er nødvendig

Disse øvelsene må gjentas igjen og igjen, fordi de negative tankene er automatiske, de kjører på refleks og lar seg ikke korrigere ved at man én gang har oppnådd innsikt i at de er urealistiske.



Tilbakemeldinger

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

