



1

## Rullerende kurs

1. Negative tanker og nedstemthet
2. Angst og bekymring
3. Søvn
4. Selvhevdelse og grensesetting

- Vi anbefaler deltakelse på alle kursene

2



3

# Plan for dagen

Før pause: Informasjon  
Etter pause: Tiltak og verktøy

3



4

# Negative tanker og nedstemthet

4



# Grader av nedstemthet 5

Alle mennesker vil oppleve en periode i livet hvor man er nedstemt og synes at livet er vanskelig.

Det kan være ulike grader av nedstemthet, og den kan føre til reduksjon i livskvalitet.

Depresjon/ nedstemthet: dersom man føler seg nedstemt og/eller har manglende glede og interesse de fleste dager over en vedvarende periode slik at man ikke fungerer i hverdagen.

Fører til betydelige problemer og begrensninger for den som er rammet.

Ofte samtidig med angst.

En depressiv episode pleier å gå over etter en tid, gjennomsnittlig etter 6 måneder.

Forekomst (hvor mange har/får det?): Depresjon er i ferd med å bli ledende årsak til sykdom i den vestlige verden. Hovedårsak til arbeidsfravær og svekket livskvalitet. 6 - 12% i Norge har en depresjon til enhver tid (FHI.)

5

# Video 6

Den Sorte hunden

<https://www.youtube.com/watch?v=ve66dbBjnsQ>

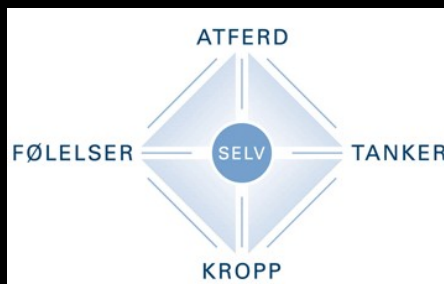
6

7

## 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 (handlinger)



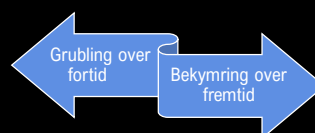
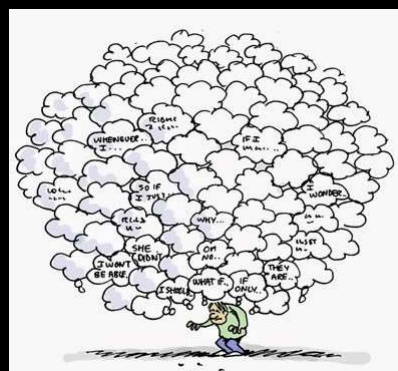
7

8

## Overdreven grubling

### Grubling og bekymring

- Grubling og bekymring er selvforsterkende, som «kvikksand»
- Prøver egentlig å tenke oss ut av problemet
- Negativ grubling peker gjerne bakover i tid og fører ofte til nedstemthet
- Bekymringstanker peker framover i tid, skaper ofte uro
- Begge bidrar til energitap og handlingslammelse

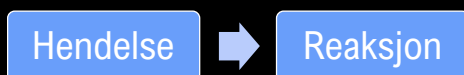


8

9

## Tolkninger

- Vi har lett for å tenke oss at det ser slik ut:



- Men så ser det egentlig slik ut:



9

10

## Hva sier du til deg selv i forskjellige situasjoner?

### Din indre dialog

- Er den automatisk?
- Ofte negativ?

### Bli bevisst!

- Legg merke til hvordan du tenker og hva
- Hva tenker du om deg selv, hvordan behandler du deg selv?
- Når de depressive tankene er sterke har du behov for støtte
- Utforsk og utfordre indre dialog!
- Men hvordan ska æ liksom få tell det?
  - Skriv ned tankene dine!

10

## Snarveier og tankefeller

### Hjernen er effektiv, noen ganger for effektiv

- En "bivirkning": kjører oss ofte fast i bekymring og grubling – for å være forberedt eller «finne ut av ting»

11

## Tankefeller

**Først og fremst – dette er noe alle gjør, til en viss grad. Også oss som jobber med det – men det hjelper å være klar over det!**

- Svart/hvitt - klarer jeg ikke dette, er jeg mislykket. Enten/eller
- Katastrofe - hjertet mitt løper løpsk, jeg får et hjerteinfarkt
- Personalisering - han ser på klokken, jeg kjeder han. Tar ansvar for ting som er lite med meg å gjøre.
- Tankelesning - vet hva andre tenker, mener, holdninger. Vi sjekker ikke om det stemmer
- Selektivt fokus - Bare opptatt av negative opplevelser fordi de positive ikke får plass.
- Generalisering - hvis jeg gjør én feil så er alt annet feil. Ingen liker meg.
- Kikkertsyn - forstørrer egne tabber, forminsker det bra
- Emosjonell tenkning - Følelsene er beviset: «jeg føler meg redd, derfor er det farlig å gå i skogen»
- Burde, skulle, måtte - «jeg burde klare dette»
- Tilfeldige slutninger - trekker konklusjoner på manglende grunnlag. «Jeg fikk ikke til oppgaven. Denne jobben passer ikke for meg»

12

13

## Justering: Tenker jeg realistisk?

**Legg merke til hvordan du tenker:** *Er det andre måter å se det på? Finnes det andre forklaringer?*

- Hva ville en venn/venninne ha sagt?
- Hva ville jeg sagt til en venn/venninne?
- Er jeg litt streng med meg selv?
- Er dette en hensiktsmessig måte å tenke på?
- Er jeg sikker på dette?
- Har jeg håndtert lignende situasjoner tidligere?
- Har jeg havnet i en tankefelle?
- Hva er det verste som kan skje?

13

14

## Kan jeg være en støttespiller?

Har jeg urimelige forventinger til meg selv?

Hva ville jeg sagt til en venn?

Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?

Hjelper de meg til å føle meg bedre?

Styrker de min selvfølelse og selvtillit?

Styrker denne måten å tenke på mitt forhold til andre mennesker?

14

15

Situasjon	Negative Automatiske tanker, tolkninger	Konsekvens: Følelser Kroppen Handlinger	Alternative tanker	Ny konsekvens: Følelse Kropp 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?  Hva er mest realistisk?	Hvordan påvirker alternative tolkninger meg?

15



16



17

## Verktøy



Bunntekstsempel

17

18

## Ved grubling

- Akseptere at slike «kvernetanker» vil melde seg, uten forsøk på tankeundertrykking, og bruk av de tre D-er:
  - Distraksjon gjennom hverdagens gjøremål – men prioriter **lystbetonte aktiviteter!**
  - Distansering, la ikke tankene svekke selvfølelsen – de er «bare» **tanker, ikke nødvendigvis virkelighet**
  - Diskusjon av tankenes gyldighet ved ABC- modellen
- Skrive temaene ned, se på dem senere:
  - Sette av fast, begrenset tid til refleksjon og problemløsning (10-15 minutter)
- Erstatte hvorfor- spørsmål med hva og hvordan
  - Hva kan jeg gjøre noe med? Hva må jeg leve med? Hvordan kan jeg få til å leve best mulig med det?
- Kombinere problemløsning med å ta vare på deg selv i tankene dine: selvmedfølelse og egenstøtte

18

19

## Grublespørsmål og nyttige spørsmål

- **Hvorfor** er jeg så tiltaksløs?
- **Hvorfor** er jeg aldri glad lenger?
- **Hvorfor** kan jeg ikke håndtere dette bedre?
- **Hvorfor** må jeg alltid føle det slik?
- Hvordan kan jeg begynne å løse dette problemet?
- Hvordan få mer konkret informasjon om dette?
- Hva trenger jeg nå?
- Hva og hvem kan hjelpe meg dit jeg ønsker?

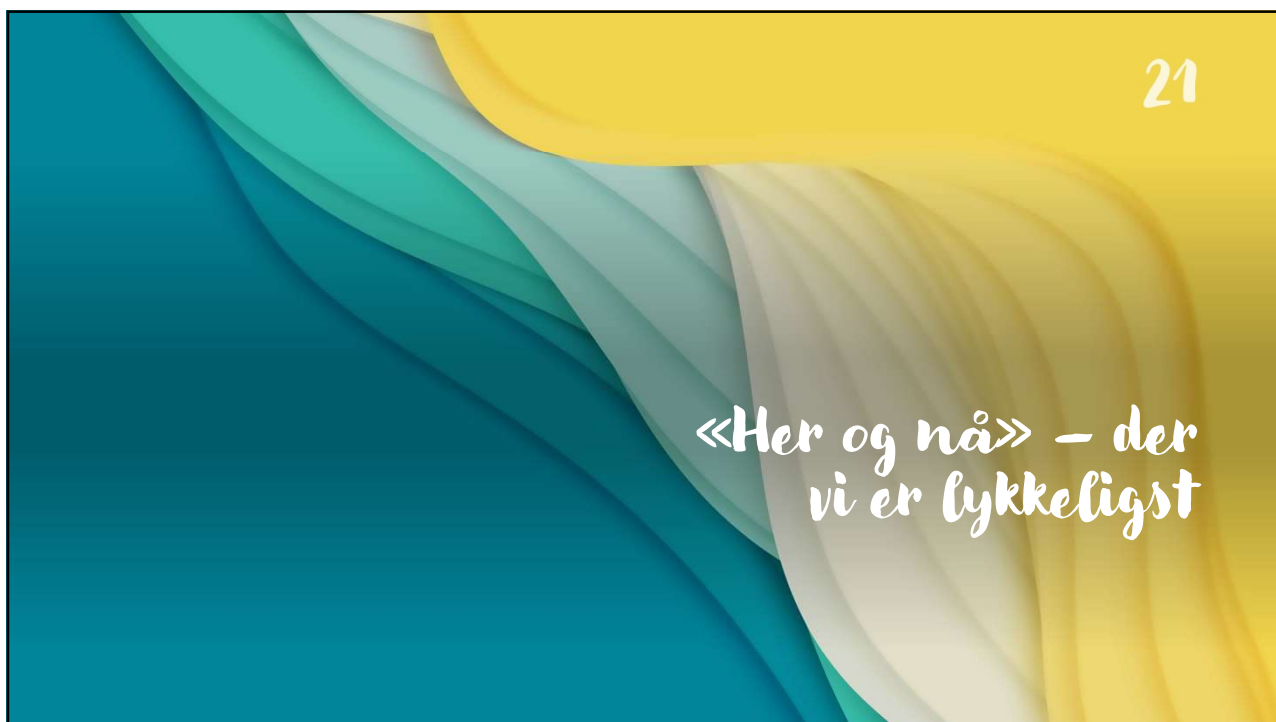
19

## Tankeobservasjon – gi slipp på bekymringene

- Du er ikke tankene dine – tanker er kun tanker
- Øvelse



20



21

**22**

**Omsorg for deg selv – livsstil:  
Hvordan du behandler deg selv  
reflekterer hvordan du tenker  
om deg selv**

Søvn – 30 min dagslys daglig  
Kosthold – D-vitaminer  
Relasjon: Tilbringe tid med mennesker som får deg til å føle deg bra.  
Selvmedfølelse: Aksept og støttende selvtale.  
Har du spurt deg selv hva du trenger?

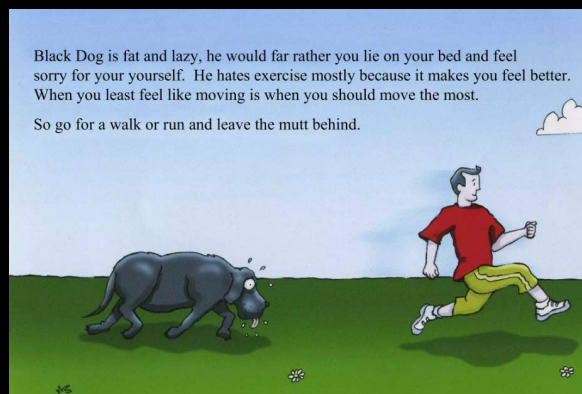
Hyggelige aktiviteter – gjøre hver dag!  
Mestring og glede

22

23

## Fysisk aktivitet

- Fysisk aktive mennesker har redusert sannsynlighet for å utvikle depresjon sammenlignet med fysisk inaktive
- 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
- Det er endringen i aktivitet som er viktig



23

24

## Sosialt nettverk og jobb

Deltakelse på jobb er viktig for bedringen til mange, så lenge jobb bidrar til noe positivt for deg

Ved depresjon og angst er nærvær, aktivitet og struktur viktig

Arbeid gir identitet, tilhørighet og mening

Viktig å opprettholde kontakten med arbeidsstedet

God tilrettelegging av arbeidssituasjonen er sentralt

Kollegastøtte ved depresjon. Viktig å ha en god strategi for hvilken informasjon du vil gi til arbeidsplassen og kollegaer.

24

01.02.20XX

## Sosialt nettverk

- Mulighet for støtte – mulighetene til å hjelpe styrker vennerelasjoner
- Åpenhet til nettverket rundt, hva trenger jeg av støtte nå?
- Muligheter for konkret hjelp fra folk man stoler på
- Begrenset nettverk? Kan du utvide?
  - Lag og foreninger (oversikt Sortland)
  - Melde seg på kurs



25

01.02.20XX

26

## Øvelse er nødvendig

- Øvelsene vi har snakket om må gjentas igjen og igjen, fordi de negative tankene er automatiske, de kjører på refleks og lar seg ikke korrigeres ved at man én gang har oppnådd innsikt i at de er urealistiske. Dette må du teste ut i din hverdag for å få til endringer – kurset gir innsikt, øvelse gir endring!
- Man må dessuten trene i å bekjempe og å endre tankene i de situasjoner hvor de oppstår. Metodene til å vurdere de negative tankene må kobles sammen med øvelser hvor man utsetter seg for angstfylte situasjoner.
- Endringer tar tid. Du vil ikke klare å tolke en tanke helt annerledes fra en dag til den neste, men kanskje det tar litt kortere tid fra du reagerer på en situasjon til du tar deg selv i det og klarer å tenke alternativt.

26

01.02.20XX

27

## Videre arbeid?

- Tankevirus App - Mindfit
- Selvhjelp.no
- Depresjonsappen
- Kognitiv.no
- Selvhjelpskurs NHI
- Psykologiskveiledning.no
- Podcast – “Leger om livet”

Bunnteksteksempel

27



**Tilbakemeldinger?**

Hva var nyttig?  
 Var det noe du savnet?  
 Om du har vært på dette før,  
 bruker du det du har lært?

Bunnteksteksempel

28