



TENK OM.....

TENK HVIS....

Fra tvil til angst -
fra angst til mestring



Alle kan tenke...:

Tenk om tenk hvis?

Det er helt vanlige tanker som handler om våre fantasier.

Det er nyttige tanker som kan hjelpe oss i livets mange situasjoner.

Tenk om... tenk hvis kan gi oss mange gleder i livet.

Det kan være hensiktsmessig å ha litt angst og ubehag

HVILKE FORDELER HAR VI AV LITT ANGST OG UBEHAG?

- Angst er en drivkraft til å gjøre noe med det vi opplever som et problem
- Eksistensiell angst hjelper oss til å ta livet på alvor
- Litt angst er en overlevelses mekanisme
- Litt angst hjelper oss til å takle vanskelige reaksjoner
- Litt angst er en positiv forsvarsmekanisme når vi opplever fare
- Litt angst hjelper oss til å utvikle oss som mennesker
- Litt angst gjør oss mer årvåkne og konsentrerte
- Litt angst får oss til å yte mer
- Litt angst lærer oss hva som er trygt og utrygt
- Litt angst motiverer oss til mer fellesskap med andre
- Litt angst kan gi oss glede når vi oppsøker det som er spennende

Hvorfor tenker vi:

- Tenk om eller
- Tenk hvis?

Det har to kilder:

- ▶ Arv og sårbarhet
- ▶ Opplevelser og erfaringer

VI KAN SKILLE MELLOM HENSIKTSMESSIG ANGST OG UHENSIKTSMESSIG ANGST.

- ▶ Hensiktsmessig angst bygger på og forholder seg til realiteter
- ▶ Uhensiktsmessig angst bygger på våre fantasier

Uhensiktsmessig angst handler om våre fantasier som tar overhånd.

Når fantasiene tar overhånd skaper det mye grubling og bekymring.

Til slutt kan det gå over til en uhensiktsmessig angst.

Vi kan dele tenk om... tenk hvis....
tankene inn i fem grupper av
bekymringstanker som kan skape
problemer:

- ▶ TANKER OM OSS SELV SOM SKAPER UBEHAGELIGE TANKER
- ▶ TANKER OM HVA ANDRE TENKER
- ▶ TANKER OM ANDRE SOM SKAPER UBEHAGELIGE TANKER
- ▶ STEDER SOM SKAPER UBEHAGELIGE TANKER
- ▶ REISER SOM SKAPER UBEHAGELIGE TANKER

Eksempler på tenk hvis... tenk om....tanker om oss selv som kan gi ubehag:

- ▶ Jeg kan plutselig dø.
- ▶ Jeg kan komme til å kaste opp.
- ▶ Jeg kan få kreft.
- ▶ Jeg kan få hjerteinfarkt.
- ▶ Jeg kan få panikk.
- ▶ Jeg kan miste kontrollen og bli gal.
- ▶ Jeg kan komme til å skade noen.
- ▶ Jeg kan komme til å skrike høyt i kirken.

Tenk om... tenk hvis... tanker om hva andre tenker om oss:

- ▶ Andre kan se at jeg har angst.
- ▶ Andre kan komme til å le av meg.
- ▶ Andre kan oppdage hvem jeg er.
- ▶ Andre kan komme til å tro at jeg er litt rar.

Eksempler på tenk om... tenk hvis....tanker om hva som kan skje med andre:

- ▶ Tenk om noen jeg er glad i plutselig døde.
- ▶ Tenk om noen jeg er glad i ble alvorlig fysisk eller psykisk syk
- ▶ Tenk hvis ektefellen mister kontrollen
- ▶ Tenk om noen jeg er glad i gjorde noe forferdelig
- ▶ Tenk hvis noen jeg er glad i får rusproblemer
- ▶ Tenk hvis mitt barnebarn kolliderer med bilen
- ▶ Tenk hvis min datter plutselig forsvant

Eksempler på steder som kan få oss til å tenke, tenk om.... tenk hvis.....:

- ▶ Kino eller teater
- ▶ Handlesenter eller supermarked
- ▶ I et klasserom eller auditorium
- ▶ Idrettsarrangementer
- ▶ Heis
- ▶ I en stige
- ▶ I en tunnel
- ▶ I et parkeringshus
- ▶ På et torg

Eksempler på situasjoner som kan få oss til å tenke, tenk om....tenk hvis.....:

- ▶ Å delta i familiesammenkomster
- ▶ Å være langt hjemmefra
- ▶ Å snakke med en autoritetsperson
- ▶ Å gjøre noe eller å snakke foran et publikum
- ▶ Å svømme på dypt vann
- ▶ Å oppleve lyn og torden
- ▶ Å gå til legen
- ▶ Å se blod
- ▶ Å være i nærheten av hunder
- ▶ Å være i nærheten av slanger

Eksempler på reiser som kan få oss til å tenke, tenk om..... tenk hvis.....:

- ▶ Å kjøre med egen bil på motorveien
- ▶ Å sitte på med noen som kjører bil på motorveien
- ▶ Å reise med buss
- ▶ Å reise med tog
- ▶ Å reise med fly
- ▶ Å reise med båt

UHENSIKTSMESSIG ANGST KAN GI
MANGE FORSKJELLIGE LIDELSER

Hvilke angstlidelser
kan vi få av å
tenke: Tenk om.....
tenk hvis.....?

I DIAGNOSESYSTEMET HAR VI ÅTTE TYPER ANGSTLIDELSER:

- ▶ Enkle fobier (spesifikk fobi)
- ▶ Agorafobi (frykt for å være alene)
- ▶ Panikk lidelse
- ▶ Sosial fobi (frykt for å bli sett)
- ▶ Generalisert angstlidelser (bekymringsangst)
- ▶ Sykdomsangst (hypokondri)
- ▶ Tvangslidelse (tvilepsyken)
- ▶ Posttraumatisk stresslidelse

ENKLE FOBIER ELLER DET VI KALLER FOR SPESIFIKK FOBIER

En begrenset angst for

- ▶ Situasjoner
- ▶ Dyr
- ▶ Aktiviteter
- ▶ Gjenstander

Det finnes over 530 forskjellige
typer av enkle fobier

Ofte har vi flere typer angstlidelser på en gang.

Vi kan f.eks. ha både en tvangslidelse og sosial angst med panikk

AGORAFOBI

FRYKTEN FOR Å VÆRE ALENE

Det handler f.eks.om frykt for:

- ▶ Åpne plasser
- ▶ Butikker
- ▶ Kinolokaler
- ▶ Stå i kø
- ▶ Trange rom
- ▶ Gå til legen eller tannlegen

PANIKKLIDELSE

Det er to typer panikklidelse:

- ▶ Spontan panikkanfall
- ▶ Situasjonsbetinget panikkanfall, vanligvis som en følge av agorafobi

SOSIAL FOBI

FRYKTEN FOR Å BLI SETT

- ▶ Redd for å bli kritisk gransket og vurdert av andre
- ▶ Redd for å bli oppdaget
- ▶ Redd for å dumme seg ut
- ▶ Redd for å få hjernteppe
- ▶ Redd for å rødme eller å skjelve på hendene

GENERALISERT ANGST

BEKYMRINGSANGST

Handler om dagliglivets problemer, nå og i framtiden:

- ▶ Økonomi
- ▶ Arbeid
- ▶ Utdannelse
- ▶ Bolig
- ▶ Avtaler
- ▶ Sykdom
- ▶ Død
- ▶ Eventuelle ulykker
- ▶ familieforhold

SYKDOMSANGST

HYPOKONDRI

- ▶ Er mer eller mindre overbevist om at en eller flere somatisk lidelser
- ▶ Opplever kroppslig ubehag
- ▶ Normale kroppslige fornemmelser tolkes som unormale

Tvangslidelse

Tvilepsyken

For at det skal være en tvangslidelse må det inneholde

følgende:

- ▶ Tenk om... eller tenk hvis tanker som skaper ubehag og angst
- ▶ Roer seg ned ved hjelp av tryggingstrategier i form av handlinger, konkrete og mentale
- ▶ Roer seg ned ved ved hjelp av tryggingstrategier i form av unngåesle og utsettelse

POSTTRAUMATISK STRESSLIDELSE


- ▶ Utløses av et eller flere traumatiske hendelser
- ▶ Angsten trigges av tanker, opplevelser, lukter, smak, lyd eller syn som minner den eller de traumatiske hendelsene

KAN EN BLI KVITT UHENSIKTSMESSIG ANGST?

- ▶ Målet er ikke å bli kvitt angsten, men å mestre den
- ▶ Forandre det vi kan forandre, og akseptere det som ikke kan forandres
- ▶ En blir ikke bedre uten egeninnsats
- ▶ Ved f.eks. tvangslidelser oppnår ca. 70 prosent mestring hvis de gjennomfører behandlingen på opptil 15 timer
- ▶ Etter 3 timer kan en oppnå mestring ved enkle fobier
- ▶ En kan aldri gi en garanti for livet er et usikkert prosjekt

HVILKEN BEHANDLING KAN VI FÅ?

- ▶ Kognitiv terapi med atferdseksperimenter og eksponeringsterapi
- ▶ Psykodynamisk terapi
- ▶ Medisiner

- 
- ▶ Behandlingen består av individualbehandling og gruppebehandling

TRYGGINGSTRATEGIER

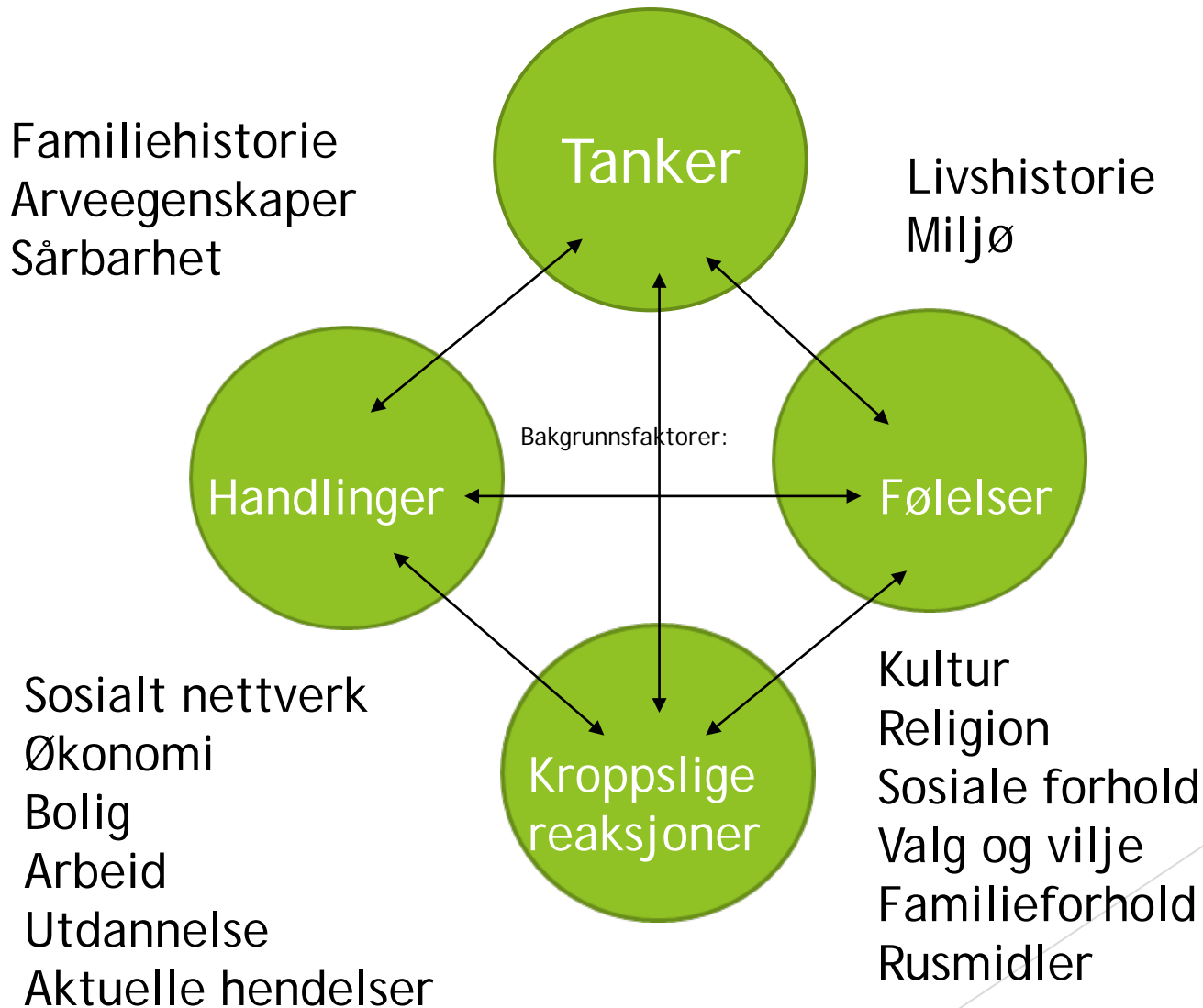
Vi kan opprettholde angst og ubehag ved å benytte:

- ▶ Unnvike/unngå
- ▶ Flykte
- ▶ Utsette

HVA KAN HINDRE OSS I Å BLI KVITT ANGSTEN?

- ▶ At vi ikke stoler på andre
- ▶ At vi må være 100 prosent sikker på at behandlingen virker
- ▶ At vi ikke vil kjenne på ubehag og angst
- ▶ At vi ikke vil gjøre en egeninnsats
- ▶ At vi gir lett opp
- ▶ At vi ikke har håp

DEN KOGNITIVE FORKLARINGSMODELLEN



HVA ARBEIDER EN MED I KOGNITIV TERAPI?

- ▶ Forandre, kontrollere eller redusere negative tanker
- ▶ Behandleren benytter seg av spørsmål for å få pasienten til å tenke nye tanker

Når vi arbeider med å redusere negative tanker ser vi etter:

- ▶ automatiske tanker
- ▶ grunnantakelser
- ▶ levereregler
- ▶ kompensatoriske strategier
- ▶ tankemønstre

Hva kan pasienten gjøre mellom behandlingssamtalene?

- ▶ Hjemmeoppgaver
f.eks. ABC-skjema
- ▶ Atferdseksperimenter
- ▶ Eksponeringsøvelser

ABC SKJEMA

SITUASJON	TANKER	FØLELSER	HVA GJØR JEG?

Atferdseksperimenter går ut
på å få nye tanker ved hjelp
av planlagte
opplevelsespregede
aktiviteter, basert på
eksperimentering eller observasjon.

ATFERDSEKSPERIMENTER

Bygger mine tanker på realiteter eller fantasier? Hvordan kan jeg finne ut om jeg tenker på en hensiktsmessig måte?

Hva vil jeg sjekke?	Hvordan vil jeg sjekke?	Hva fant jeg ut?	Hva har jeg lært av dette?

EKSPONERINGSTERAPI BESTÅR AV:

- ▶ Eksponering
- ▶ Imaginær eksponering
- ▶ Responsprevensjon
(reaksjonshindring)

Eksponering går ut på å utsette seg for det en er redd for, og venne seg til. Når ubehaget blir redusert opplever vi mestring.

Dette kan vi gjøre konkret eller som et tenkt tilfelle.

Responsprevensjon er å ikke gjøre det en har lyst til å gjøre for å roe seg ned.

Det er viktig å huske at målet med behandlingen er mestring, og selv ved bare en reduksjon av symptomene vil vi få et bedre liv. De fleste som har fått en vellykket behandling, vil fortsatt kunne kjenne på milde symptomer. Men bekymringstankene har mistet sin kraft. Livet handler om å mestre problemene på en god måte. Et liv uten problemer finnes ikke. Fortsatt vil vi få tanker som sier: Tenk om..... tenk hvis....