



# Tankeprosesser

Fagstoff hentet fra videreutdanning i

kognitiv terapi trinn 1 og 2 og Jæren DPS

---

Hvordan bruke kognitiv terapi i hverdagen

Elisabeth Bendiksen & Anne mette Bjelland

# Tanker...

---

- I kognitiv terapi er det tankene våre som blir gitt spesiell oppmerksomhet
- Kognitiv terapi = tanketrening
- Opptatt av å finne sammenheng mellom tanker, følelser, kropp og atferd
- Erfaring viser at våre tanker spiller en betydelig rolle i utvikling og opprettholdelse av psykiske lidelser
- Ved å holde fokus på disse prosessene, blir vi oppmerksomme på hva som kan skape problem for oss.
- Tar noe tid å bli bevisst egne tankeprosesser.
- Hva skjer når vi trener på noe?



# Automatiske tanker

---

- Mellom 60 000 og 100 000 tanker daglig
- Dobbelt så mye ved f.eks depresjon
- 90% er repeterende
- Altså mindre enn 10 % av det vi tenker på blir det noe av.
- En del av våre indre samtale
- Kan også være bilder, glimt
- Ofte er de ikke bevisste
- Selvinnlysende der og da..



# Tanker er bare tanker

---

- Er den første tanken alltid til å stole på? Eks i butikk køen..
- Er tanker alltid sanne?
- Er tanker farlige?
- Hvorfor blir vi så redde – nervøse av det vi tenker på?
- Tanker er ikke fakta..
- Tanker er bare tanker
- Kan spørre seg selv; Er dette noe jeg tror eller noe jeg vet??
- Går det an å sammenligne tankene med en buss full av bråkete mennesker? Observere at de er der --- at de forsvinner etter hvert?



# Grubling og bekymring


---

- Bruker ofte mye tid på å gruble på fortiden og bekymrer oss for fremtiden
- Det positive er at vi ønsker å forstå og være forberedt
- Noe kan vi gjøre noe med
- Det vi ikke kan gjøre noe med tapper oss for krefter og blir et problem i seg selv
- Ved å gruble/tenke så blir våre evne til problemløsning svekket
- Etter noen minutter med grubling kan en spørre seg selv om en kommer noen vei med dette?
- Skriv gjerne en liste over dine bekymringer, velg bekymringstid



# Nyttig ved grubling

---

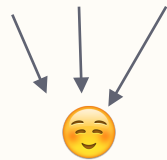
- 
- De tre **D-er**:
  - **Distraksjon**; akseptere at de er der men rett oppmerksomheten mot noe annet
  - **Distanse**; prøv å skape avstand fra det negative, ikke la de ta fra deg håpet og erkjenn at de vil deg neppe vel
  - **Diskusjon**; diskuter med deg selv gyldigheten av tankene og hva ville du sagt til en venn

# Hvor er fokuset-oppmerksomheten?

---

- Tankene tar opp mye plass, og det kan være vanskelig å konsentrere seg om f.eks. daglige gjøremål når vi er stresset
- Hvordan kan vi avlede oss fra tankekaos?

- Fokus innover:



Fokus utover:




- Liten øvelse: Ta en pause fra tankene når du går tur, se deg rundt, observer.
- Se på farger, former, mennesker, vinkler... Osv., øv 5 min hver dag..



# Fokus- oppmerksomhet

---

- 
- Å flytte fokus ut fra seg selv og egne tanker
  - Mindfulness
  - Hva annet gjør vi for å avlede slitsomme tanker som stresser oss?
  - Lytte til musikk
  - Fysisk aktivitet
  - Se på netflix
  - Være opptatt med husarbeid
  - Andre ting?



# Depresjon:

---

- Noe av det som kjennetegner depresjon er negative tankeprosesser, sammen med;
- Indre spenning – uro
- Konsentrasjonsproblemer
- Irritabel
- For mye – for lite søvn
- Dårlig matlyst
- Tristhet
- Lite initiativ
- Med meir..



# Deprimert

---

- En har en negativ opplevelse av seg selv, andre og fremtiden
- De negative automatiske tankene tar mye plass
- Vanskelig å komme ut av tankekaoset
- Derfor må vi "låse" opp i disse prosessene og kan ha hjelp av det med indre – ytre fokus.
- Eks: Bussen..
- Eks: fossefall..
- Tankene som skyer..

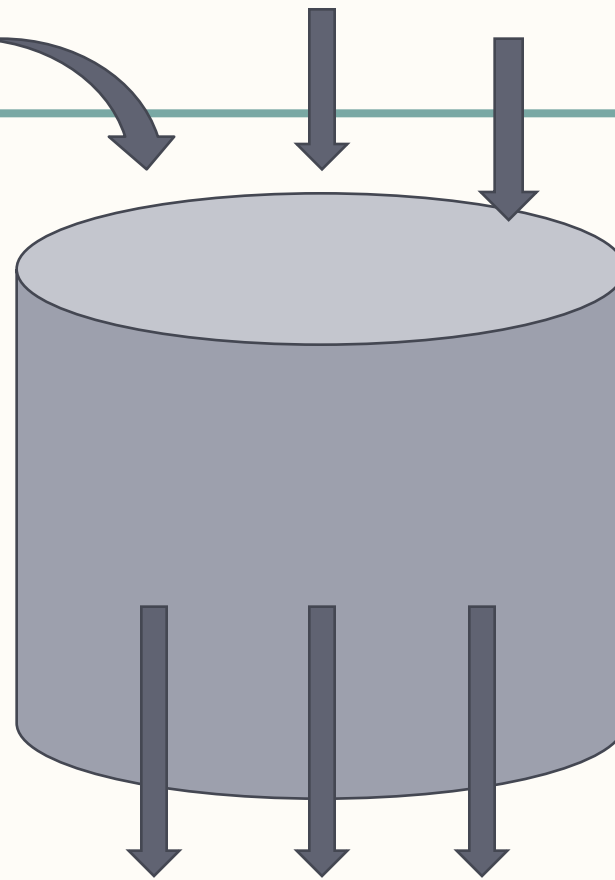


# Tanker



- Tanker som fyller på...

- Tanker som tapper ut...



Når en er deprimert, så mister enn sin egen støttespiller for en periode..

# Aktivitet:

---

- Man blir mindre trett
- Det er avledning mot negative tankeprosesser
- Mindre opplevelse av hjelpeløshet og håpløshet
- Kan registrere aktiviteter i løpet av dagen i en dagbok
- Planlegge aktiviteter, gjerne lage avtaler med en venn
- Dele opp dagen, aktivitet og hvile
- Registrere om en kjenner glede 😊 og – eller mestring 💪



# Kognitiv terapi & tanker


---

- Samarbeidene behandling for å få tak i de tankene som kommer med de sterke følelsene, som kan bidra til å skape psykiske problemer
- Det er en måte å løse problemer på og endring i tanker og handlemåter
- Slik vi bedre kan mestre utfordringer i dagliglivet
- Opptatt av her og nå – det kan vi gjøre noe med
- Motivasjon for endring av tankemønster må være til stede



# Sammenhenger

---

- 
- Det vi gjør har ofte en mening og hensikt- som regel er det en logisk forbindelse mellom tanker og atferd
  - Tankene blir påvirket av følelser:
  - Jeg er redd slanger, å kan derfor ikke gå tur i skogen..
  - Jeg har sosial angst og kan ikke ta buss..
  - Jeg blir redd i heis, derfor må jeg unngå det..
  - Kan ikke ta ordet i forening, i tilfelle jeg dummer meg ut..
  - Vil vi fortsette slik; eller gjøre noe med tankene?

# Reaksjoner

---

– Hvorfor reagerer vi så forskjellig utfra samme situasjon?

- Situasjon: ” Venn avlyser en kino-avtale med meg”

– Trine

Per

Grete

Olav

– 😊

😡

😊


😓

– Hvordan tenker du i denne situasjonen?

– Hvordan tolker vi situasjonen?

# Reaksjoner

---

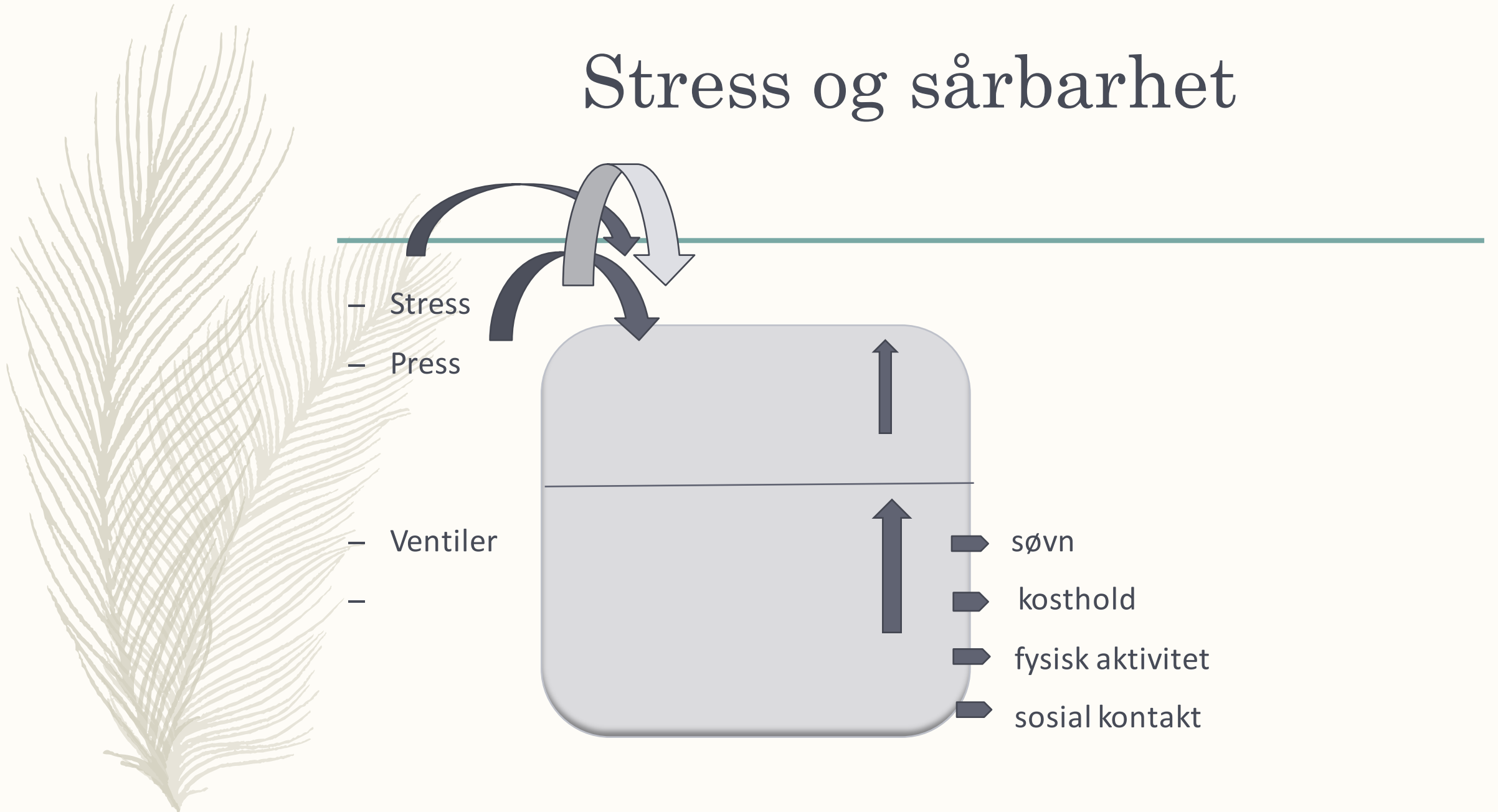
- 
- Hvordan vi reagerer i situasjoner kan være påvirket av;
  - Dagsform
  - Stress
  - Kjærlighetssorg
  - Sinne – frustrasjon – vanskeligheter
  - Sykdom
  - Genetisk



# Stress og sårbarhet



# Stress og sårbarhet



# Hvordan redusere trykket??


---

- Tilpasninger på f.eks jobben en periode
- Bedre søvnen
- Søke støtte hos noen en har tillit hos
- Jobbe med tankene
- Ha gode rutiner




# Følelser

---

- 
- Følelser skal regulere kroppen
  - Trenger følelser for formering
  - Knytte bånd og kontakt med andre mennesker
  - Hvordan påvirker tankene våre følelsene?
  - Eks tur i skogen... Ser en pinne...
  - For mye følelser kan svekke vår konsentrasjon..
  - Negative følelser; angst, skam, skyld, sinne
  - Positive følelser; glede, iver, interesse, nysgjerrighet

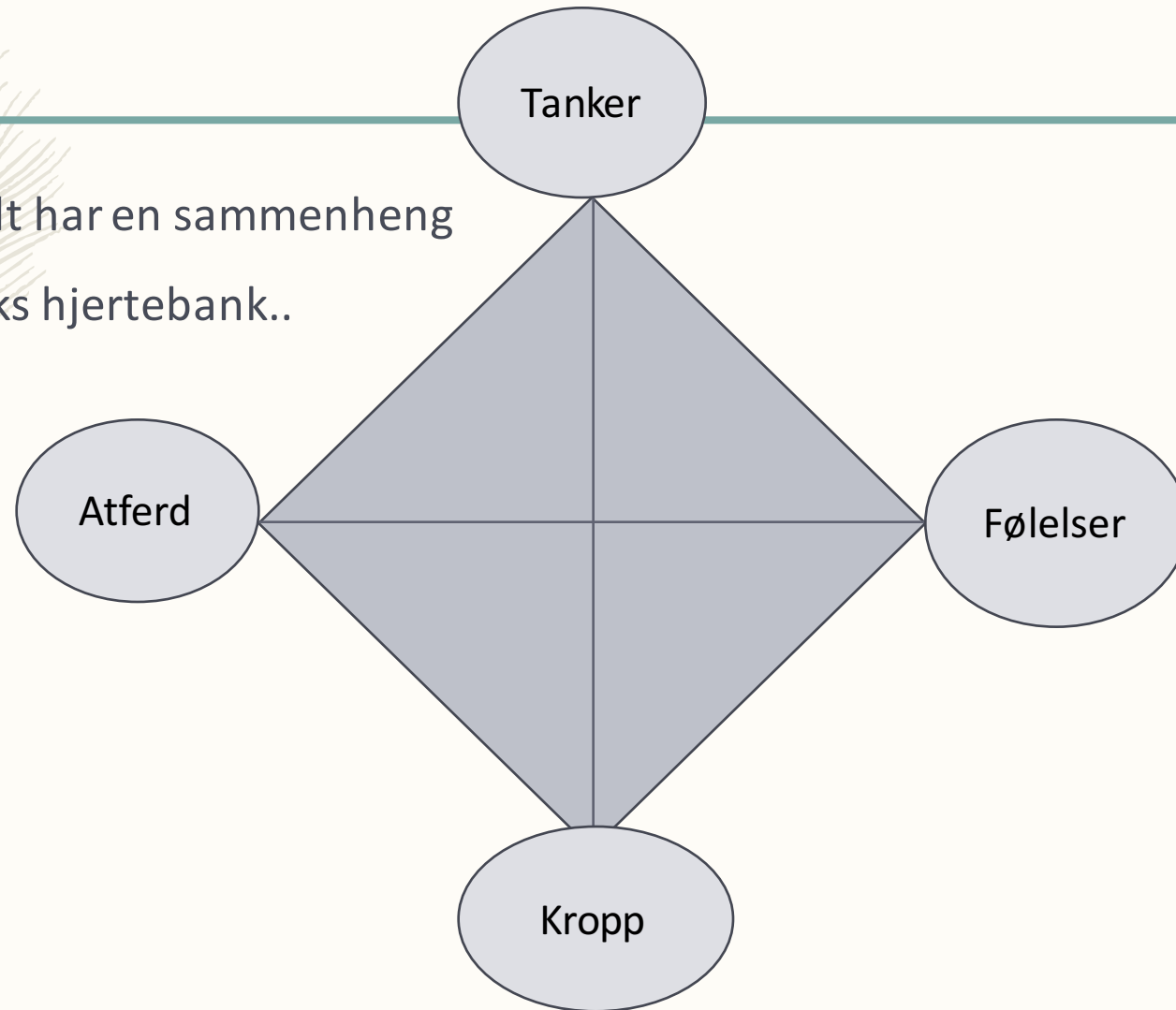
# Atferd

---

- 
- Når vi får vonde følelser, tanker eller ubehagelige kroppslige reaksjoner (hjertebank) er det helt logisk at vi snarest mulig ønsker å dempe dette ubehaget
  - Ofte kan det vi gjør for å unngå ubehag, gjøre situasjonen verre. Eks; unngår butikker – ikke handle mat..

# Kognitive diaman

- Alt har en sammenheng
- Eks hjertebank..



# Hvordan kan det hjelpe?

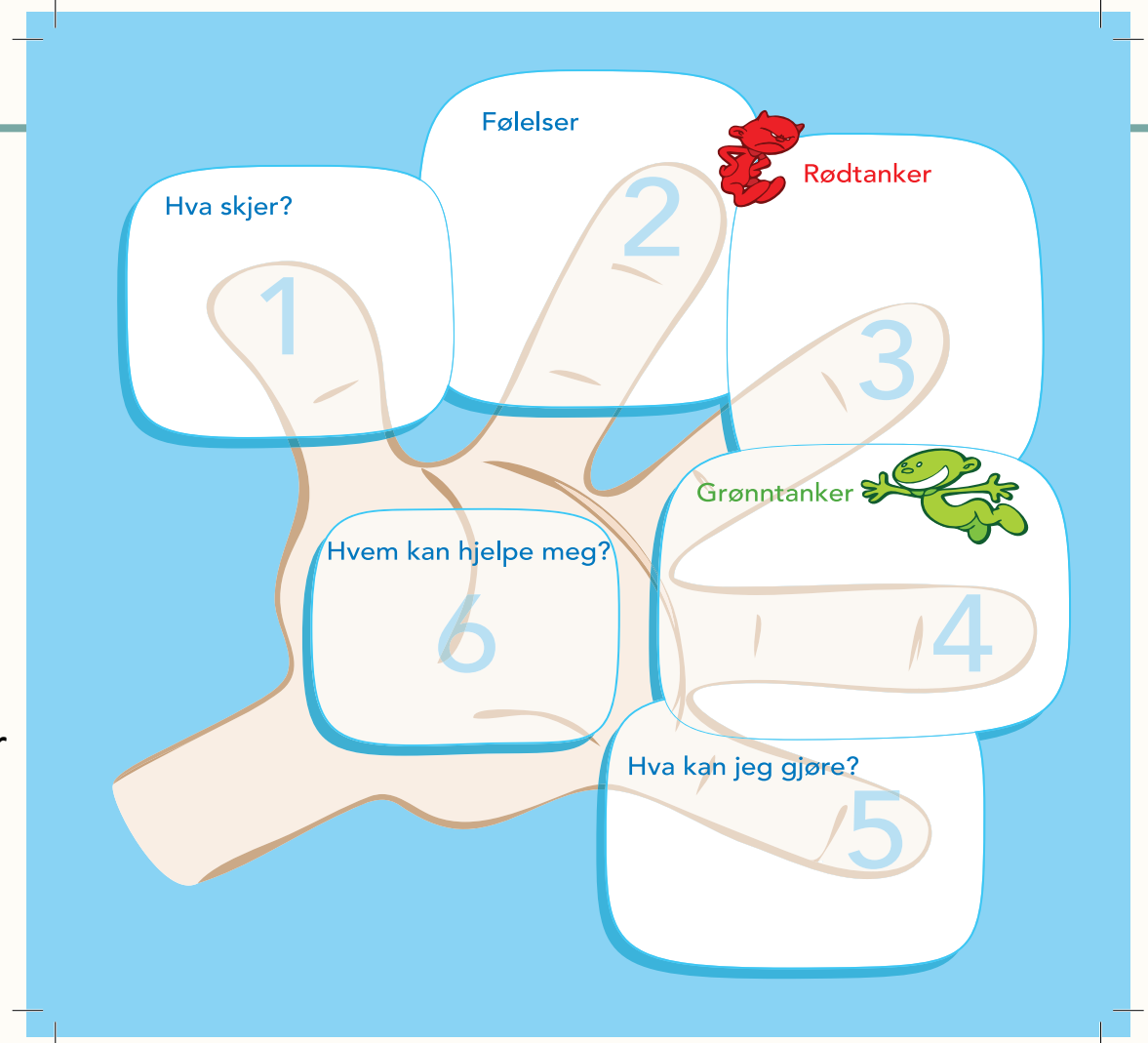
---

- Vi utvikler oss og kan hele tiden lære noe nytt
- Viktig å være nysgjerrige på seg selv
- Når man blir bedre kjent med hvordan en tenker, blir vi mer observante
- Kan kjenne igjen situasjoner der de negative automatiske tankene gir sterke og vonde følelser.. Eks; lyder utenfor huset..
- Unngå å tolke situasjoner.
- Utfordre tankene ved å spør; Er dette noe jeg tror eller er det noe jeg vet?
- Finne alternative og mer realistiske tanker




# Psykologisk førstehjelp

1. Samarbeider med en kollega om et prosjekt
2. Urolig og nervøs
3. Hun vil egentlig ikke jobbe med meg, jeg er ikke god nok
4. Det var hun som tok initiativ, nå er jeg litt streng med meg selv
5. Spørre hvordan hun syns det går
6. Jeg må stole på meg selv, det er bra nok!





# Fordeler – Ulemper med negative tankeprosesser:



Ulemper	Fordeler
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tar mye tid</li><li>• Er utmattende</li><li>• Blir irritert</li><li>• Dårligere søvn</li><li>• Dårligere matlyst</li><li>• Mindre lyst til sosial kontakt</li><li>• Kan sette i gang angst og redsel</li><li>• Blir nervøs</li><li>• Engstelig</li></ul>	Hvilke fordeler?



# Råd fra Ingvard Wilhelmsen i aftenbladet nylig: Professor og overlege.

---

- Ikke stol på tankene dine, kanskje er det en og annen sannhet der, men det meste er bare tull, tolkninger, antagelser og forestillinger
- Ikke lytt til kroppens signaler, for da vil høre veldig mye rart, din egen puls og sånn, så har du det gående...
- Ikke stol på følelsene dine, for mellom dem og virkeligheten ligger et filter av tanker og holdninger
- Vi må selv velge hvor mye kraft vi vil gi tankene våre.
- God trening 😊