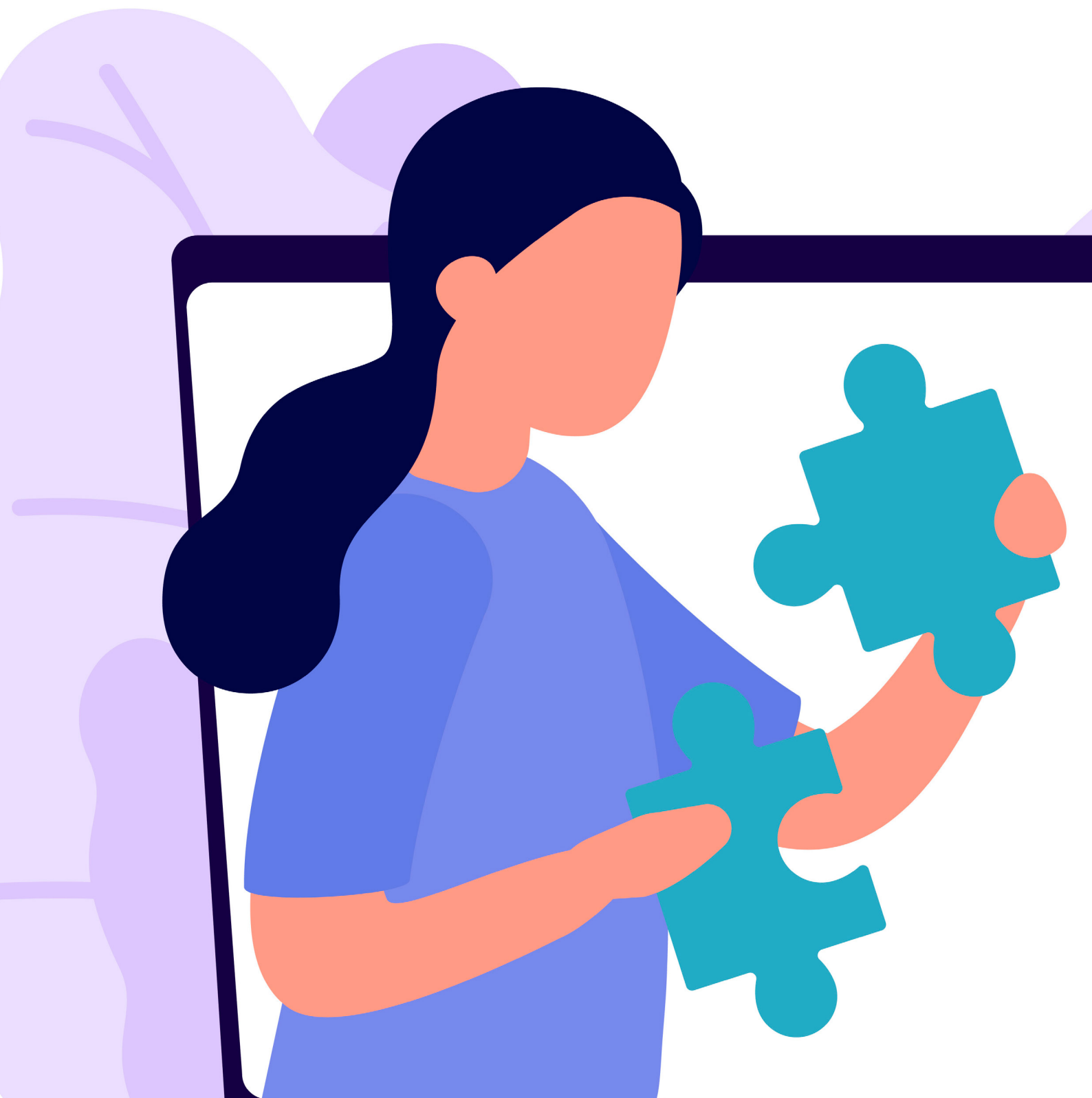


Hjelp deg selv

Neste steg tanker



Om Hjelp deg selv

Hjelp deg selv består av 4 moduler som baserer seg på kognitiv atferdsterapi. **Første steg** er en generell modul som vi anbefaler deg å starte med. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med. **Neste steg atferd**, **Neste steg følelser** eller **Neste steg tanker**.

Se etter disse symbolene



Eksperiment

I oppgavene eksperiment er hensikten at du skal få en erfaring med hvordan vi mennesker fungerer psykisk og hvordan det er for deg.



Nøkkeløvelse

Nøkkeløvelsene er strategier du kan ta i bruk og trene på. Hensikten er at du skal få nye erfaringer og skal bruke dem for å skape endring. Under øvelsene kan du skrive i tekstfeltene og lagre modulen på din egen pc.

Hjelp deg selv er utviklet av:



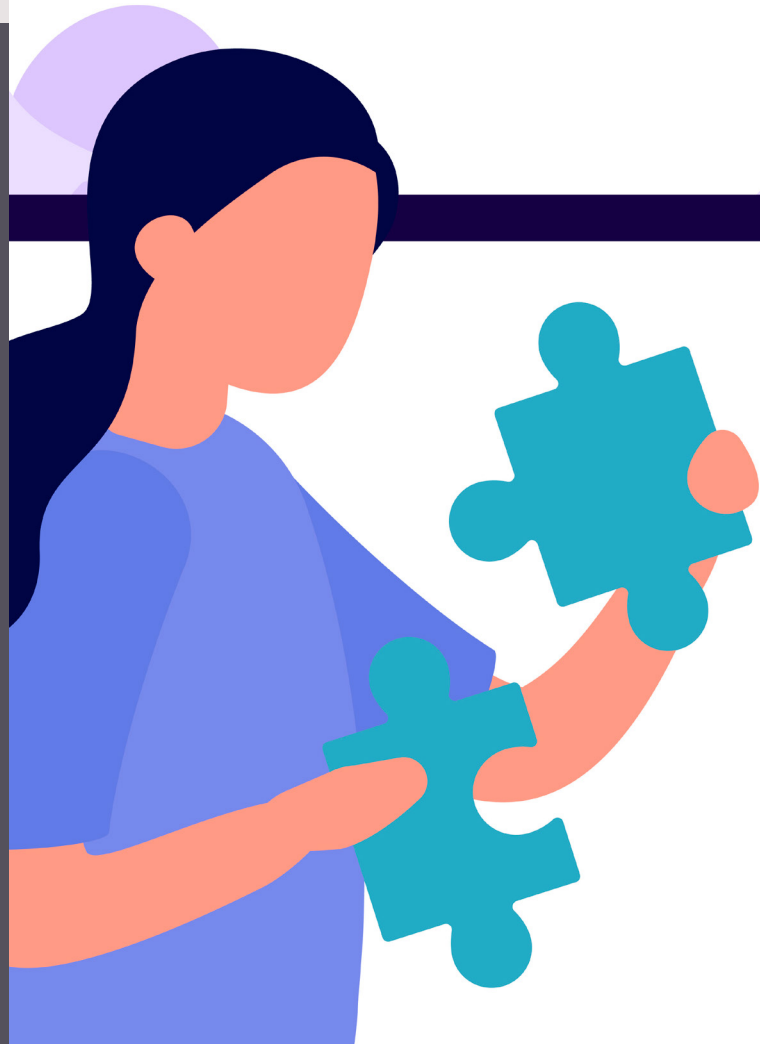
Innholdet er åpent tilgjengelig for alle som ønsker å arbeide med egne vansker.

Helsearbeidere eller private/offentlige tjenesteleverandører som ønsker å benytte, forske på eller dele innholdet må kontakte Reidar Nævdal eller Kerstin Blom. Kontakt oss på: reidar.nevdal@helse-bergen.no Kerstin.blom@ki.se

nevdal@helse-bergen.no Kerstin.blom@ki.se

Innhold

Tanker, bekymring og grubling	4
Når tanker blir en del av problemet...	6
Normal og overdreven fokus på tanker	7
Bekymringstanker.....	8
Depressive tanker	10
Grubling.....	12
Skremmende tanker og unngåelse	15
Å arbeide med tankene våre	17
Depressive tanker og aktivitet.....	20



Tanker, bekymring og grubling



I denne delen vil vi se nærmere på hvordan tanker påvirker psykisk helse. Tanker er én av områdene vi arbeider med i behandling av psykiske plager. For mange oppleves tankene som hovedproblemet, likevel vil arbeid med alle områder være viktig for god bedring. De andre modulene finner du .

Vonde tanker som er nedlatende ovenfor oss selv eller skremmende, oppstår i alle psykiske plager. Enkelte føler at de tenker for mye, mens andre føler at de tenker på feil ting, eller på feil måte. Mange opplever også at de ikke har kontroll over tankeprosessene sine.

Eksperiment: Tankens makt

Se for deg en stor gul sitron. Gjør dette bildet så klart du klarer i sinnet ditt. Tenk deg at du legger sitronen på et skjærebrett og med en skarp kniv skjærer sitronen i to. Ta en av halvdelene og del den på midten. Før så en av de saftige sitronbitene til munnen og bit i den lenge.

Refleksjon om eksperimentet:

Hvilken opplevelser gir det deg å gjøre dette eksperimentet?

Poenget med eksperimentet:

Mange som forestiller seg denne situasjonen har et ansiktsuttrykk som om de faktisk har bitt i en sitron. Mange kjenner også hvordan de får «vann i munnen» av tanken. Disse reaksjonene oppstår selv om det ikke finnes en sitron. Eksperimentet er bare tanker – ikke virkelighet. Tanker utløser likevel kroppslige reaksjoner (vann i munnen) og atferd (grimaser e.l.)

Når tanker blir en del av problemet



Å kunne tenke er et av de viktigste verktøyene vi mennesker har for å kunne fungere godt i hverdagen. Det er en så naturlig del av den vi er at vi sjeldent stiller spørsmål ved om våre egne tanker kan være feile eller unyttige. Men hva vet vi egentlig om hvordan mennesker tenker?

Et gjennomgående trekk ved tankene våre er at vi benytter oss av en rekke «snarveier» når vi skal gjøre en vurdering. De fleste beslutningene vi gjør er altså ikke basert på at vi har tenkt oss nøye om og vurdert ulike konsekvenser. Istedenfor kommer beslutningene våre litt av seg selv.

Selv om vi mennesker ikke er helt «rasjonelle» føles det likevel ut som om tankene våre er fakta. I de fleste situasjoner er snarveiene vi bruker nyttige, og skaper ikke problemer. Vi har nemlig ikke tid til å vurdere alle situasjoner nøye, og ved å følge enkelte regler kan vi raskt ta beslutninger som er riktig mesteparten av tiden.

Når «snarveiene» vi benytter gir feilinformasjon kaller vi det en «tankefelle».

Normal og overdreven fokus på tanker

Alle mennesker kan oppleve negative tanker, katastrofetanker eller tankefeller. Dette er normalt for alle mennesker. Når vi har psykiske plager påvirkes tankene våre i større grad enn når vi har det godt psykisk. Både tankene og følelsene våre kan få stor plass og vi endrer atferden vår for å håndtere det som er vanskelig. Dette er overdreven tillit til tankene våre.

Psykiske plager og tanker

På samme måte som i arbeidet med atferd, handler arbeidet med tanker om å finne en balanse. For enkelte kan vanskene være knyttet til for stort fokus eller tillit til enkelte tanker. For andre kan vanskene være knyttet til frykten for enkelte tanker, og unngåelse av disse.

Det er imidlertid en stor forskjell mellom atferd og tanker: Uansett hva vi tenker så er ikke disse tankene farlige. De er tanker, forbigående hendelser i sinnet. Gir vi tankene våre mindre fokus og viktighet vil de forsvinne av seg selv.



Videre i denne modulen vil du kunne lese om hvordan ulike typer tanker påvirker oss, og hvordan vi kan håndtere disse tankene bedre. Underveis vil vi at du åpent undersøker dine egne tanker. Din jobb mens du leser er altså å være nysgjerrig på tankene dine og utforske de. Spørsmål du kan tenke på er: Kjenner du deg igjen i enkelte måter å tenke på? Kjenner du igjen enkelte av tankene?

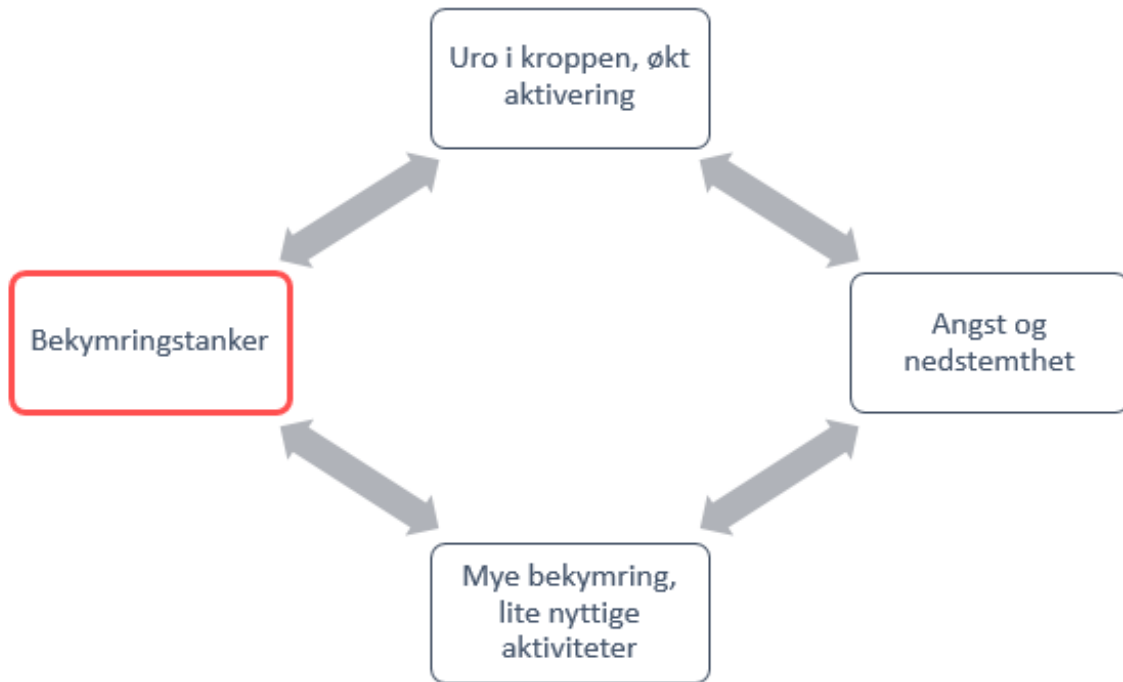
Bekymringstanker

Bekymringstanker er ofte rettet mot fremtiden. Innholdet kan variere, men handler ofte om ting som er viktig for oss personlig. Her er noen eksempler på bekymringstanker.

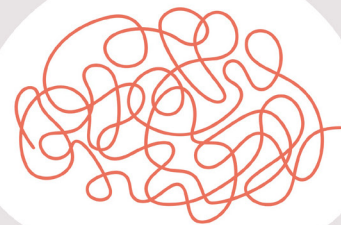
- Hjertet mitt slår på en rar måte. Tenk om jeg er alvorlig syk!
- Hva om jeg ikke finner frem til stedet jeg skal møte?
- Tenk om økonomien min kollapser!
- Tenk om noe skjer med barna mine!
- Hva om jeg ikke klarer det?
- Verdens fremtid er ødelagt på grunn av miljøpåvirkninger og konflikter!
- Hva om jeg ikke møter noen jeg kan dele livet med!?
- Hva om flyet er forsinket?

Bekymringstanker kan være helt rimelige tanker som oppfordrer oss til handling. Bekymring er ikke noe vi skal unngå for enhver pris. Vanskene med bekymringstanker oppstår når vi bruker overdrevent mye tid på tankene. All tiden vi bruker på å spekulere, planlegge og forberede oss mentalt på mulige farer, skaper ubehagelige følelser og kroppslige symptomer her og nå. Ofte handler vi også som om det vi bekymrer oss for faktisk vil skje. Som i eksperimentet med sitronen har tankene konsekvenser her og nå, selv om bekymringen bare er en tanke.





Bruker vi mye tid på bekymringstanker kan det føre til økt angst og uro i kroppen. All tiden vi prøver å holde angst borte vil paradoksalt ha motsatt effekt. Vi kan bli nedstemt siden vi ikke klarer å bryte ut av tankene, og vi bruker ofte mye tid på tankene fordi vi tror det vil hjelpe oss på sikt. På grunn av dette unngår vi ofte å igangsette nyttige aktiviteter her og nå.



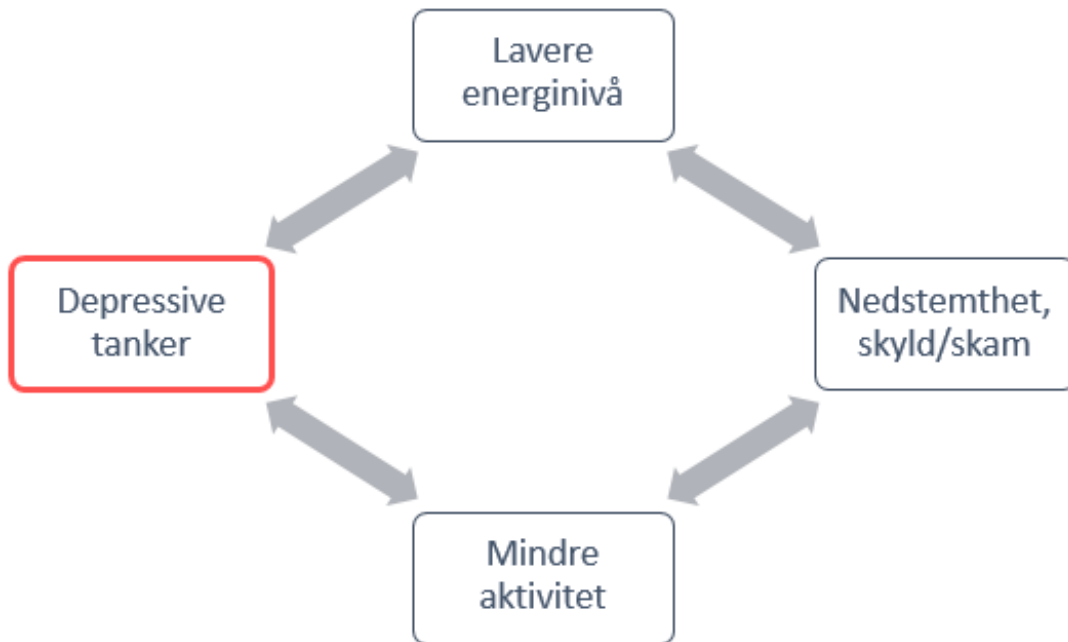
Depressive tanker

Nedstemthet følges ofte av depressive, eller negative tanker. Disse tankene handler ofte om oss selv, våre egne ferdigheter, hva andre tenker om oss, eller hvordan vi kommer til å få det fremover. Eksempler på depressive tanker kan være:

- Jeg er ikke verdt noe
- Jeg kommer aldri til å ha det bra
- Ingen vil noensinne kunne like meg
- Jeg klarer aldri å få til det jeg ønsker å få til
- Hele livet mitt har vært en stor skuffelse
- Andre vil ha det bedre uten meg
- Jeg er til bry

Alle mennesker har negative tanker og katastrofetanker, og dette er ikke et problem i seg selv, men normalt for alle mennesker. Når vi er nedstemt er det likevel en overvekt av disse tankene, og tankene oppleves som troverdige. Dette er altså en normale prosesser som blir overdrevne. Ofte kan negative automatiske tanker sette i gang en gruble-prosess der en stiller spørsmål ved tankene og prøver å finne en løsning på de depressive tankene. Mange av disse tankene handler ofte om fortiden.





Fra forskning vet vi også at mennesker med en depressiv lidelse lettere glemmer positive hendelser, og lettere husker negative hendelser. Minner som før en depresjon kan ha vært nøytrale eller positive oppleves også som mer negative om en er deprimert.

Overdrevent mange depressive tanker kan føre til nedstemthet og mindre aktivitet i hverdagen. De går ofte ut over selvfølelsen vår og kan få oss til å føle at det er lite eller ingen vits i å forsøke å få det bedre.



Grubling

Grubling handler om tanker som gjentas og analyseres om og om igjen. Grubling handler ofte om fortiden, men vi kan også gruble på noe som pågår her og nå. Ordene grubling og bekymring blir ofte brukt likt i dagligtale. I psykologien er disse to forskjellige begreper. Bekymring handler om fremtiden, og grubling handler om fortid og nåtid. Her er noen eksempler på grubling.

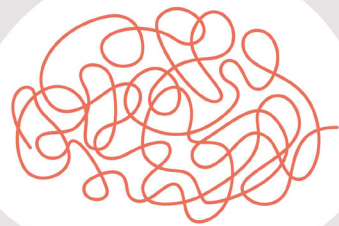
- Om ikke forholdet vårt hadde gått galt skulle vi....
- Forholdet vårt er ikke bra, jeg burde avslutte det, men på den andre siden...
- Jeg har aldri blitt så krenket som da...
- Hvordan kunne jeg være så dum at jeg kom frem til den beslutningen?!
- Hvorfor er jeg alltid så lei meg?
- Hvorfor sa jeg den dumme tingen da hun spurte meg?

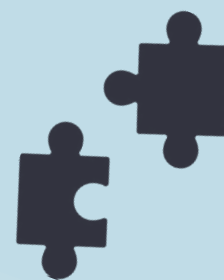
Alle mennesker har tanker om hva som skjer her og nå, og i fortiden. Det er også vanlig at disse tankene er negative. Som ved de andre tankeprosessene er dette altså normalt hos alle mennesker. Også med grubling oppstår problemene når den blir overdreven. Det kan være flere årsaker til at vi grubler mye, men for mange utløser depressive tanker en grubleprosess. Jo mer tid vi bruker på å gruble over våre feil og mangler, jo flinkere blir vi til å gruble. Tankeprosessen blir automatisert og en del av vanene våre. Mange som er deprimert legger ikke merke til at de har gått inn i en grubleprosess fordi en har blitt så vant til den tenkemåten.





Som ved bekymring kan grubling være rimelige tanker, men vi klarer ikke å slutte å tenke dem, og gjentar de igjen og igjen uten å finne en løsning. Grubling kan bli et tankemønster vi går inn i av vane. Vi kan da miste fokus på andre ting i livet. På denne måten går vi glipp av alle de tingene som påvirker vår psykiske helse positivt.





Nøkkeløvelse: Unyttige tanker

Som du ser i eksemplene over er vi ikke ute etter å vurdere om en tanke er sann eller ikke. Det kan for eksempel være sant at dårlig søvn fører til at du er sliten og lite opplagt på jobb eller studiet. Det er likevel liten nytte i å tenke denne tanken om igjen og om igjen når du først har lagt deg. Om tanken hindrer deg i det du skal gjøre er denne tanken unyttig, uansett hvor sann den er.

Skriv ned noen av dine unyttige tanker, og forsøk å vise til om det er depressive tanker, bekymring eller grubling:

Tanke:

Type:

Tanke:

Type:

Tanke:

Type:

Tanke:

Type:

Skremmende tanker og unngåelse

Alle mennesker ønsker å unngå ubehag. Av og til er tankene vi har skremmende og ubehagelige i seg selv, mens andre ganger kan det føles bedre å tenke på tankene enn å faktisk igangsette den atferden vi vet vi må i gang med. I disse situasjonene kan tankene føre til at vi unngår det som vil være hjelpsomt og nyttig for oss.

Å unngå atferd

Når vi plages av tankene kan det påvirke hvordan vi oppfører oss. Hvis vi tenker at vi er mislykket kan det være vi unngår situasjoner der vi må gjøre en innsats. Hvis vi følger slike unyttige tanker kan det gjøre at vi ikke får nye erfaringer og mestring. Å arbeide med atferden vår er en viktig del av psykologisk behandling. Du kan lese mer om dette [her](#)*

Å unngå enkelte tanker

For mange kan enkelte tanker være skremmende. Vi kan ende opp med å tro at vi er slemme som tenker en tanke, eller at tanken kan føre til at vi gjør noe farlig, skader andre eller sårer andre. Enkelte kan også oppleve frykt for at andre skal vite at de har tenkt noe vondt, og forsøker derfor å unngå disse tankene. Andre opplever tanker som skremmende fordi de er redd for at noe går galt i den virkelige verden om de tenker «feil» ting. Det er da vanlig at en føler seg tvunget til å bruke tid på å tenke på «rett» ting, eller at en må gjennomføre enkelte handlinger for at alt skal gå bra.

Som med unngåelse av enkelte atferder, fører unngåelsen av tanker til at vi styrker frykten knyttet til disse tankene. Når vi klarer å unngå tankene kan det gi oss en umiddelbar nedgang i angst, men tanker vi er redd for dukker som regel opp oftere enn tanker vi ikke er redd for.





Eksperiment

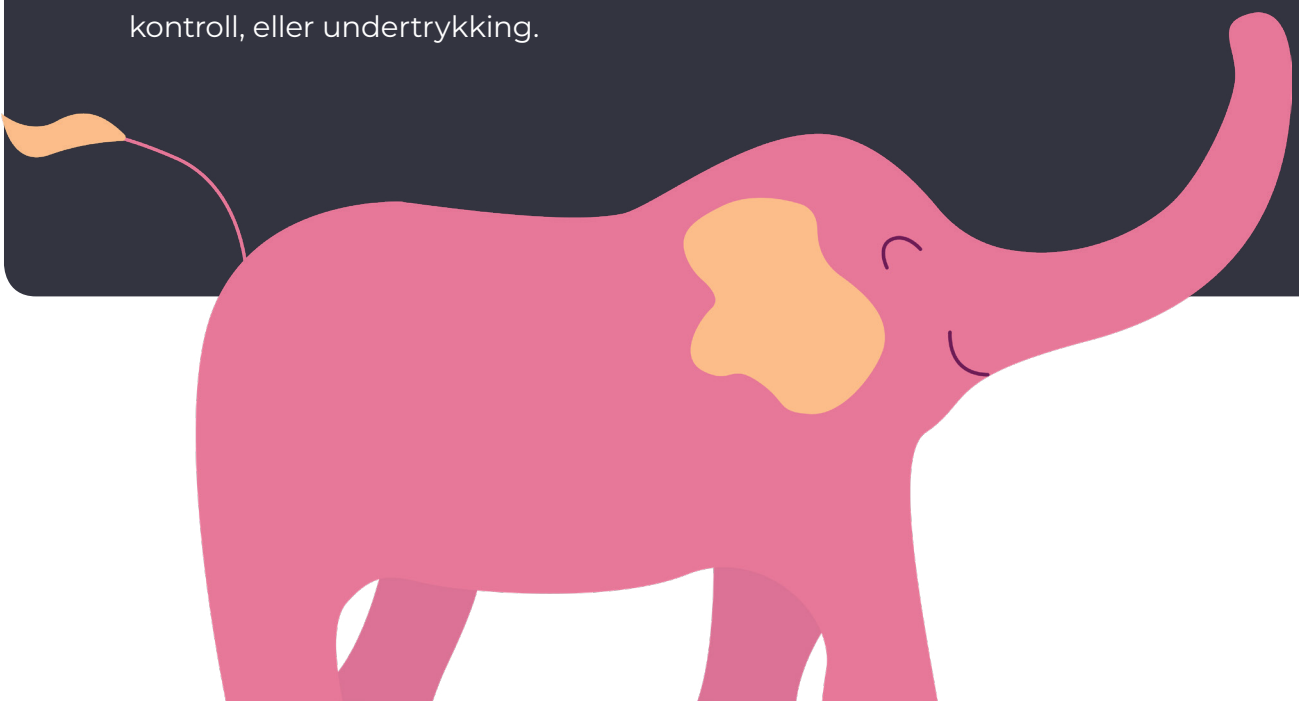
Still inn klokken eller mobiltelefonen din på nedtelling i 60 sekunder. Sitt på en stol og lukk øynene. De neste sekundene skal du forsøke ditt aller beste på å ikke tenke på rosa elefant. Om du kommer på denne tanken skal du forsøke å tvinge den bort så fort som mulig, og unngå den videre. Gjør dette nå.

Refleksjon:

Hvor mange ganger tenkte du på en rosa elefant i minuttet før dette eksperimentet? Tenkte du mindre på denne tanken når du forsøke å holde den borte?

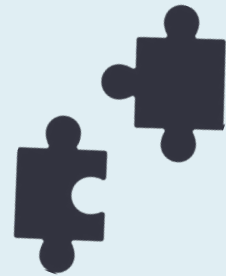
Poenget med eksperimentet:

De fleste som gjennomfører eksperimentet over opplever at det er vanskelig å unngå tanken på en rosa elefant. Likevel er det slik at dette ikke er en tanke vi vanligvis tenker på. Dette er ikke et tegn på at vi har psykiske plager, men er en normal del av måten mennesker fungerer. Tanker vi forsøker å unngå oppstår oftere enn tanker vi ikke frykter. Ved å gi tanken plass uten å gå inn i noen form for tolkning eller handling kan vi lære oss å håndtere påtrengende tanker bedre. Du kan benytte nøkkeløvelse tominuttersregelen for å trene på hvordan du kan bevisst la tanker være uten å reagere på dem med evaluering, forsøk på kontroll, eller undertrykking.



Å arbeide med tankene våre

Når vi skal arbeide med tanker er det viktig at vi ikke går inn for å fjerne enkelte tanker. Tankene i seg selv er ikke et problem, det er hvor viktig vi mener tankene er, hvor stor plass vi gir tankene eller hvor redd vi er tankene, som skaper problemene. Vi skal ikke bli redde for å tenke på problemer vi står ovenfor, men finne en måte å bruke tankene våre på en god måte.



Nøkkeløvelse: Tominuttersregelen

Å håndtere grubling og bekymring

Når du merker at du har brukt mer enn to minutter til å tenke på et tema, forsøk å ta et steg tilbake og spør deg selv om det du holder på med er å løse et problem, eller om du står fast i bekymring eller grubling. Mange kan synes det er nyttig å si til seg selv stille hva de kommer frem til. For eksempel: «nå grubler jeg» eller «nå kverner jeg på tankene». Ved å gjøre dette kan det være lettere å føle at grubling og bekymring er noe du bestemmer over.

Om du kommer frem til at du grubler eller bekymrer deg: Flytt oppmerksomheten ut av deg selv, og tilbake på situasjonen du står i. Holder du på med en aktivitet? Snakker du med noen? Om du ikke gjør

noe annet enn å gruble/bekymre deg kan du sette i gang en av underskuddsaktivitetene du har kommet frem til med livskompasset ditt. Det er viktig at du forstår forskjell på tankeundertrykking og være passiv til tankene. Vi ber deg ikke om å ikke tenke en tanke. Du kan fortsatt ha den utløsende tanken i hodet, men du skal la være å gå inn i noen form for bearbeiding og tankeprosess.

Om du kommer frem til at du forsøker å løse et reelt problem: Hold fokus på å finne en løsning på problemet. Du kan her benytte teknikkene beskrevet på neste side under «tanker og problemløsning».



Nøkkeløvelse: Problemløsning

Enkelte tanker er nyttige for de hjelper oss å komme frem til løsninger på reelle problemer. Av og til kan vi imidlertid bli i tankene og bruke lang tid på et problem som kanskje kan løses relativt enkelt. Enkelte av oss har også en tendens til bli låst i et tankemønster. Dette kan hindre oss fra å komme frem til en god løsning på problemet. Det kan da være nyttig med en problemløsningsstrategi.

Problemløsningstrategier er teknikker vi benytter for å utfordre gamle tankemønstre. Dette innebærer at vi på en strukturert måte identifiserer problemer, ser etter løsninger og i ettertid vurderer hvor-

dan det gikk. Av og til kan vi ha så mange tanker at det er vanskelig å finne ut hvor vi skal begynne. En enkelt problemløsningsstrategi for å finne frem til hvilke problem du skal begynne med er en «prioriteringsmatrise».



Prioriteringsmatrise:

I denne teknikken skriver vi ned alle problemene vi står ovenfor i de to kategoriene «viktig» og «haster». Om noe viktig og det haster skal dette skrives i boksen oppe til venstre. Om noe ikke er viktig, men haster, skal det skrives i boksen oppe til høyre. Ting som bare er viktig, men ikke haster kan skrives i boksen nede til venstre, og tanker som verken haster eller er viktige blir plassert nede til høyre.

	Viktig	Ikke viktig
Haster	Betale regninger Sende søknad	Invitere til middag på lørdag Rydde og vaske
Haster ikke	Snakke ut med pappa Lage et budsjett Male/trene	Finne ut hva ekskjæresten min synes om meg Undersøke hva som er årsaken til x/y

Fyll inn din prioriteringsmatrise:

	Viktig	Ikke viktig
Haster		
Haster ikke		

Om prioriteringsmatrisen:

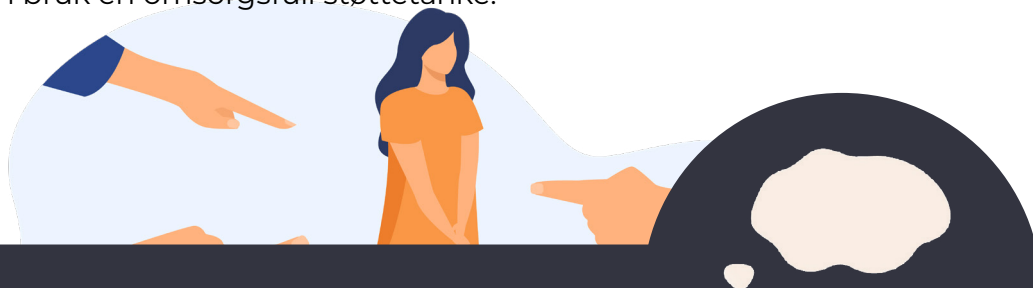
Denne løsningen kan hjelpe mange med å redusere stress, og hjelpe med å få unnagjort det som både haster og er viktig. Legg likevel ekstra merke til hva du skriver i boksen nede til venstre. Dette er viktig for deg, men haster ikke. Her finner vi ofte igjen verdiene våre. På samme måte som i livskompasset er dette områder som vil være godt for vår psykiske helse, men som vi ofte ikke får gjort.

Depressive tanker og aktivitet

Som alle andre tanker, er negative tanker om oss selv ikke sannheter, men bare tanker. I tillegg til å ikke være sannheter er disse tankene svært lite nyttige. Ingen mennesker blir bedre mennesker av å høre negative ting. Når du legger merke til at du tenker depressive tanker om deg selv vil vi at du skal ta et steg til siden og spørre deg selv: Er dette noe jeg ville sagt til et barn?

Mange mennesker er mer kritisk til seg selv enn til andre. Denne typen tanker er imidlertid direkte ødeleggende for at vi kan komme oss nærmere det livet vi ønsker, og å være den personen vi ønsker.

Om det dukker opp tanker som er nedlatende om deg selv flytt oppmerksomheten din ut av deg selv og over på omgivelsene dine. Er du i gang med en oppgave? Snakker du med noen? Hva sier de? Om du ikke er i gang med noe, finn frem underskuddsaktivitetene dine fra livskompasset, og start en aktivitet. En annen øvelse som kan være nyttig er om du ta i bruk en omsorgsfull støttetanke.



Eksperiment

Tenk gjennom menneskene i livet ditt, og velg et menneske du er glad i. Kan du se for deg dette mennesket som et barn? Tenk deg så at den du er glad i sitter på huk med hodet ned mellom knærne. Rundt står fremmede eldre mennesker, og sier stygge ting til den du er glad i. De bruker ordene du sier til deg selv.

Menneskene rundt denne personen forsvinner om du nærmer deg. Hva ønsker du å si til denne personen? Hva ønsker du å gjøre for å hjelpe? Se for deg at du kan trøste barnet slik du ønsker og gjør dette.

Når du har klart for deg hva du mener dette barnet trenger – tenk deg at personen du er glad i endrer seg. Det er ikke lengre noen andre, men deg selv som sitter på huk. I tankene dine – gjenta mot deg selv det du gjorde med personen du er glad i.

Refleksjon

Har du noen gang sagt til deg selv, eller behandlet deg selv slik du ville behandlet noen andre du er glad i før?

Eksperiment

Tenk gjennom menneskene i livet ditt, og velg et menneske du er glad i. Når du har valgt en person og har et godt bilde av han eller henne – forestill deg at de er lykkelige, uten smerter, frisk fra sykdom, trygge og omringet av mennesker de er glad i. De smiler og ler. De er fri for bekymring og alle verdens vansker er borte i øyeblikket du ser for deg. Hold dette bildet i sinnet ditt, og tenk at du ønsker dette for mennesket du er glad i. Tenk dette ut i hele setninger som for eksempel: «Jeg ønsker deg glede», «jeg ønsker deg fred fra smerte og bekymring». Når du har klart for deg hva du vil ønske denne personen – tenk deg at personen du er glad i endrer seg. Det er ikke lenger noen andre, men deg selv som opplever alt deg gode. I tankene dine – gjenta mot deg selv, det du ønsket for personen du er glad i.

Refleksjon

Har du noen gang ønsket deg selv godt på samme måte som du ville ønsket andre godt?

Poenget med eksperimentene

Som med eksperimentet hvor vi ser for oss en sitron, har også denne typen tanker betydning for hva vi kjenner i kroppen, hvordan vi handler og hvilke følelser vi får. De fleste som gjør disse eksperimentene opplever at det er vanskeligere å behandle seg selv like godt som andre mennesker. Det er likevel få grunner til dette. Det er lettere å få innsikt i hva vi mener er omsorg når vi vurderer hvordan andre fortjener å bli behandlet. Alle mennesker fortjener omsorg, støtte og aksept. Dette kan vi få av andre, men om vi ikke behandler oss selv godt kan ord og handlinger fra andre få mindre betydning.

