

# Hjelp deg selv

Neste steg følelser



## Om Hjelp deg selv

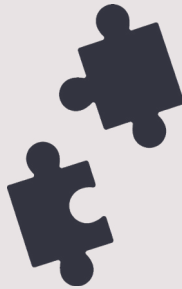
Hjelp deg selv består av 4 moduler som baserer seg på kognitiv atferdsterapi. **Første steg** er en generell modul som vi anbefaler deg å starte med. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med. **Neste steg atferd**, **Neste steg følelser** eller **Neste steg tanker**.

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.



### Øvelse

Øvelsene 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:

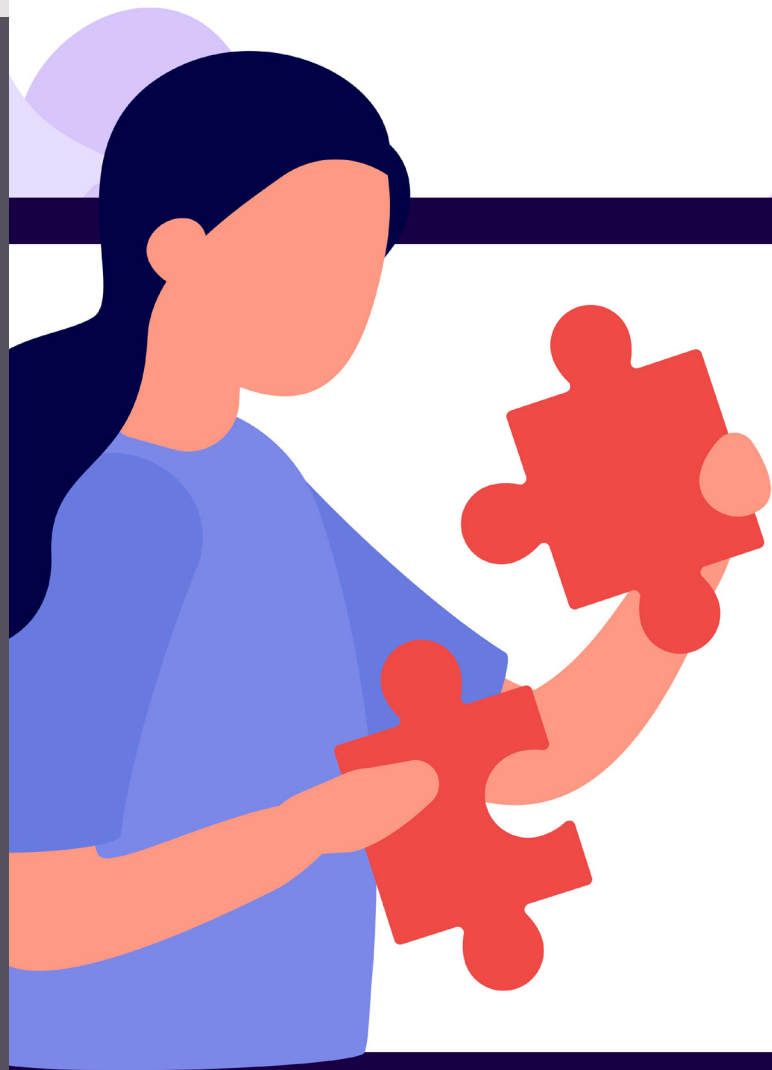


Innholdet er åpent tilgjengelig for alle som ønsker å arbeide med egne vansker.

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](mailto:reidar.nevdal@helse-bergen.no) [Kerstin.blom@ki.se](mailto:Kerstin.blom@ki.se)

## Innhold

Følelser .....	4
Hva er følelser ?.....	5
Når følelser blir problem .....	7
Uønskede følelser .....	9
Å håndtere følelser .....	10
Kan følelser ta feil? .....	12
Fleksible handlingsmønster .....	13



# Følelser

---



Denne delen vil handle om følelser. Følelsene våre er en del av psyken og påvirker både handlinger, tanker og hvordan vi oppfører oss. Svært mange kan oppleve følelser som noe vanskelig, og mange blir også forvirret av følelsene sine. Hvordan er det egentlig vanlig å ha det? I denne modulen vil du få informasjon om hva følelser er, hva som er vanlig og hvordan vi kan forholde oss til dem.

Om du ikke har fått startet arbeidet med livskompasset kan innholdet her hjelpe deg med å finne frem til hva som hindrer deg, og gi deg nye løsninger. Om du har startet arbeidet i livskompasset ditt, ønsker vi at du fortsetter med dette. Du kan likevel arbeide med denne modulen og lære mer om hvordan du selv kan påvirke plagene dine til det positive.



# Hva er følelser ?

Alle mennesker er født med evnen til å kunne være glad, trist, redd og sint. I løpet av livet utvikler vi flere nyanserte følelser. Følelser er der før tankene og språket, både hos mennesket som art, og i oss som individ. Følelsene er et av menneskets viktigste signalsystemer, og er der for å hjelpe oss. Dette gjør følelsene ved å motivere oss til å handle på gitte måter. Vi kan få lyst til å nærme oss andre, si noe eller trekke oss unna situasjoner eller mennesker. Motivasjonen vi opplever er også ofte knyttet til behov vi opplever. For eksempel opplever vi behov for trygghet ved frykt, anerkjennelse og bekreftelse ved skam eller grensesetting ved sinne. Følelsene kan også kjønnnes i kroppen. Når vi er nervøse kan vi få klump i magen, uro eller svette hender. Når vi er forelsket opplever vi kanskje sommerfugler i magen, energi eller varme.

I dagligtale har vi mange forskjellige ord for følelser. Noen av disse finner vi igjen på tvers av alle kulturer, men det er også slik at kulturen vi har vokst opp i kan påvirke hva vi føler, og hvilke situasjoner som utløser disse følelsene.

## Følelseordbok

Glede  
Begeistret  
Forelsket  
Henrykt  
Håpefull  
Kjærlig  
Lykkelig  
Munter  
Optimistisk  
Stolthet  
Positiv  
Selvsikker  
Fornøyd  
Stolt  
Betydningsfull  
Kry  
Energisk  
Kreativ

Sjalusi  
Forvirret  
Mistenksomhet  
Tvilende  
Forfjamset  
Skadefryd

Kjærlighet  
Begeistret  
Bry seg om  
Elske  
Forelsket  
Føle seg knyttet til  
Glad i  
Like godt  
Sette pris på  
Sympati  
Vennlighet  
Ømhet  
Hengivenhet

Dårlig samvittighet  
Beklemt  
Ydmyket  
Sjenert  
Håpløs  
Flau  
Ille berørt  
Pinlig  
Ergerlig  
Tåpelig  
Skamfull  
Svak  
Skam

Trygghet  
Avslappet  
Beroliget  
Fornøyd  
Lettet  
Modig  
Rolig  
Sikker  
Stille

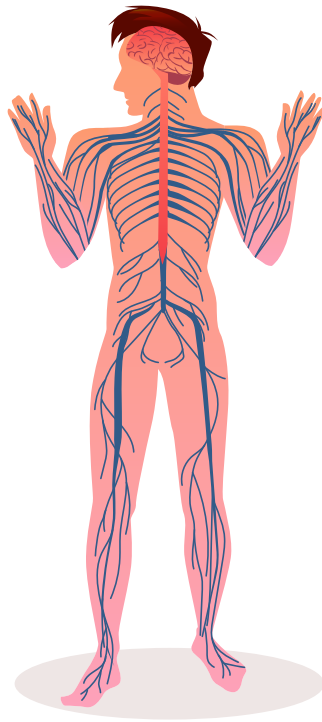
Sinne  
Misfornøyd  
Frustrert  
Irritert  
Skeptisk  
Sur  
Sint  
Hissig  
Kritisk  
Fiendtlig  
Hatefull  
Rasende  
Aggressiv  
Selvgod  
Nedlatende  
Overlegen  
Nedlatende  
Avsky

Tilfreds  
Ubekymret  
Interesse  
Engasjement  
Ivrig  
Nysgjerrig  
Lure på  
Forundret  
Forbauset  
Overrasket  
Fasinert

Tristhet  
Trett  
Kjedsomhet  
Bekymret  
Fortvilelse  
Bedrøvet  
Deprimert  
Lei seg  
Motløs  
Utilstrekkelig  
På gråten  
Ulykkelig  
Sorg  
Savn  
Apatisk  
Miserabel

Håp  
Empati  
Medfølelse  
Raushet  
Innlevelse

Frykt  
Redsel  
Forvirret  
Hjelpeløs  
Usikker  
Underdanig  
Svak  
Ubetydelig  
Motløs  
Engstelig  
Forskrekket  
Grue seg  
Nervøs  
Avvist  
Skrekkslagen  
Skremt  
Skvetten  
Urolig  
Utrygg



## Følelser bor i kroppen

Hver gang vi opplever en følelse skaper dette fysiske reaksjoner i kroppen. Flere prosesser og områder i kroppen jobber her sammen. Alt fra store organer, nervesystemet, neurotransmittorer og det limbiske system. De fleste følelsene «bor» i magen eller brystet.

Fra studier vet vi at de fleste mennesker opplever følelser noenlunde likt i kroppen. Dette reflekteres også i hvordan vi snakker om følelser i hverdagen. Vi beskriver ofte den kroppslige reaksjon i bilder, metaforer eller bevegelser. For eksempel at man får «kalde føtter», at vi kjenner det «krymper seg» i oss eller at «vi kjenner oss tom».

## Hvordan følelser oppleves

Selv om følelser er en naturlig del av det å være menneske kan mange oppleve følelser som problematiske. Dette oppstår ikke fordi noen har andre følelser enn andre, men fordi alle mennesker har ulike erfaringer gjennom livet. Vi lærer alle av våre erfaringer, og vi kan alle tolke følelser på forskjellige måter på grunn av erfaringene våre. Det er altså individuelt om en opplever følelser som negative, positive, ønskelige, uønsket, riktig, feil og så videre. På samme måte som vi kan tolke følelser på unike måter, påvirker erfaringene våre kjemien i hjernen og dermed også de fysiske reaksjonene i kroppen. Dette gjør at en situasjon som for mange ikke skaper så store følelser, kan oppleves som svært emosjonell for andre.

# Når følelser blir problem

---

Å oppleve følelser som problematiske er vanlig når vi har det vanskelig psykisk. Mange kan beskrive følelsene som overveldende, mens andre opplever et fravær av følelser som problemet. I enkelte tilfeller vet vi ikke om at følelsene våre påvirker hvordan vi lever livet vårt. Vi er rett og slett lite bevisst på hvordan vi har det. Et fellestrekk for de som opplever vansker med følelsene sine, er at de forsøker å endre dem. Noen unngår for eksempel situasjoner som skaper vonde følelser, mens andre blir frustrerte over at de ikke opplever den rette følelsen eller rette mengden følelser. Under vil vi først gi informasjon om det å forholde seg til følelser generelt. Videre vil vi se på vanlige problemer som kan oppstå, og hvordan vi kan arbeide med disse.

## Hvorfor har vi følelser?

Mennesket har flere medfødte egenskaper som er felles for alle. Disse egenskapene har vi fordi de hjelper oss å overleve og er nyttige i de aller fleste situasjoner. I modulen om tanker kan du lese om hvordan tankeprosessen våre som regel er til hjelp, men av og til skaper problemer. Andre eksempler er en iboende evne til å lære språk. Dette er en svært nyttig egenskap, men vi kan likevel havne i problemer som følge av hva vi sier.

Et fellestrekk for alle de ferdighetene vi mennesker er født med, er at de ikke er farlige i seg selv. De hjelper oss med å håndtere situasjoner i løpet av livet vårt. Enkelte situasjoner kan være farlige for oss, men de egenskapene vi er født med er ikke farlige i seg selv.



## Medfødte egenskaper som blir vanskelige

Følelser er som andre iboende egenskaper. De hjelper oss med å holde oss trygge, motivere oss til å handle, gi oss belønning når vi gjør noe som er godt for oss og gir oss en følelse av trygghet slik at vi kan slappe av. Mange kan i løpet av livet bekymre seg eller oppleve naturlige deler av kroppen sin som vanskelig. Her er noen eksempler på dette:

### Normal egenskaper alle har

**Sult:** Sult opplever vi for å huske på å spise. Den hjelper oss å prioritere mat slik at vi kan overleve. Vi kan ikke dø eller bli skadet av sultfølelsen, men om vi overser den kan vi dø eller bli skadet av matmangel.

**Trøtthet:** Vi kan ikke bli skadet eller dø av det å føle oss sliten, søvning eller trøtt. Alle mennesker kan likevel oppleve dette fordi det hjelper oss med å prioritere avslapning og restitusjon. Følelsen oppfordrer oss til å prioritere dette, og hjelper oss derfor med å overleve og ha overskudd til et sunt liv.

**Tanker:** Alle er født med evnen til å tenke. Vi kan faktisk ikke stanse tankene våre, og det finnes ingen begrensninger for hva vi kan tenke på. Tanker hjelper oss å håndtere fremtidige og nåværende problemer. De kan underholde oss og kan deles med andre. Selv om en idé eller tanke kan føre til farlige handlinger, er det ingen tanker som kan skade oss i seg selv. Tanker er bare tanker.

**Puls:** Alle menneskers hjerte endrer puls avhengig av hva vi gjør, tenker eller opplever. Pulsen vår er fullstendig ute av vår kontroll – akkurat som søvnighet eller sult. Den er likevel en av de grunnleggende funksjonene som holder oss i live. Selv om pulsen vår kan gi medisinsk informasjon om underliggende vansker eller sykdommer. Er ikke pulsen i seg selv farlig.

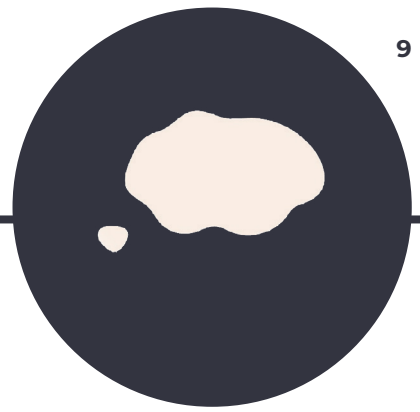
### Vansker vi kan oppleve

Om vi blir så redd for sultfølelsen at vi unngår viktige aktiviteter i livet vårt, kan dette skape problemer. Et eksempel på dette er å unngå sosiale situasjoner om en ikke har spist fordi en ikke tror en kan håndtere det uten mat.

Om vi forsøker å unngå følelsen av trøtthet i seg selv, kan vi ofte handle på måter som skaper problemer istedenfor å løse dem. Et eksempel på dette er å legge seg så tidlig som mulig. Mange kan gjøre dette i et forsøk på å slippe det å føle seg trøtt i det hele tatt. Disse menneskene kan tilbringe 10-12 timer i sengen, men siden mennesker ikke trenger 10-12 timer søvn, opplever de avbrutt og urolig søvn. Når de står opp om morgenen er de bekymret. De har hatt en urolig natt. Dagen som venter vil bli tung og vanskelig.

Om vi tror på tankene våre, og antar at disse alltid er til å stole på, kan det skape problemer for oss. Det samme gjelder om vi tror tankene i seg selv kan være farlige. Eksempler på dette er å tro på tanken om at ingen andre liker oss. Vi kan da unngå alle situasjoner som kunne gitt oss gode relasjoner, eller la være å åpne oss opp til andre mennesker. Om vi tror enkelte tanker er farlige kan vi ofte forsøke å skyve de bort. Dette fører imidlertid til at tankene oppstår oftere, og vi kan begynne å tro at vi holder på å bli gal, eller at vi er dårlige mennesker som kan tenke slike tanker.

Om vi tror at pulsen vår er feil, for høy, for lav, for hard eller svak, kan dette ha negative konsekvenser i dagliglivet. Denne bekymringen er vanlig i mange angstlidelser, og svært mange kan bruke mye tid på å overvåke pulsen sin, eller unngå det som skaper endringer i puls. Vi kan da ende opp med å unngå flere aktiviteter som gir andre mennesker mening og verdi i hverdagen.



## Uønskede følelser

Tenk deg at det du gjør med disse følelsene er som å slåss med en ball i et basseng. Du liker ikke dem, du vil ikke ha dem, og du vil ha dem ut av livet ditt. Så du prøver å skyve denne ballen under vann og ut av bevisstheten din. Imidlertid fortsetter ballen å flyte tilbake til overflaten, så du må fortsette å skyve den ned eller holde den under vannet. Dette slitet med ballen holder den istedenfor nær deg, er slitsom og nytteløs. Hvis du slapp ballen, ville den dukke opp, flyte på overflaten nær deg, og du vil sannsynligvis ikke like den. Men hvis du lar den flyte der en stund, uten at du trenger å gi den oppmerksomhet eller ta på den, vil den til slutt gli bort og ut av livet ditt. Og selv om det ikke gjorde det, ville du i det minste være bedre i stand til å nyte svømmeturen i stedet for å bruke tiden din på å slåss!



Dytte vekk  
vanskelige tanker og følelser...



Gjør ikke at de blir borte...  
det kan gjøre ting enda vanskeligere!



Du trenger ikke ville ha de eller like de...  
Du kan ønske de ikke var der



Men kan du være villig  
til å la de være der...

Så du kan fortsette med  
det som virkelig betyr noe  
for deg?

## Å håndtere følelser

---

Når vi skal arbeide med følelser er første steget å revurdere hvordan vi tolker følelser. Følelser kan ikke være «bra», «riktige», «feil», «for svake», «for sterke» eller lignende. De kan bare være en del av deg som forsøker å hjelpe deg. De gir oss informasjon og vi kan ikke slette dem, eller fjerne dem. Istedenfor å forsøke påvirke eller endre følelsene våre, vil det å akseptere og være åpen for følelsene våre hjelpe oss når vi har det vanskelig.

Det finnes ingen fasit for hva vi skal føle på når. Det er lov å føle på akkurat det du føler, og følelsene har lov til å være så sterke eller svake de bare vil. Uansett hvor stor og overveldende følelsene våre kjennes ut, kan vi romme de alle. Problemet er ikke følelsen, men tolkningen vår av følelsen.



### Hvorfor har jeg akkurat denne følelsen?

Selv om følelser er ikke er farlige, kan de ofte være vonde å kjenne på. På neste side finner du et eksperiment du kan gjøre om du kjenner på vanskelige følelser. Istedenfor å unngå følelsene forsøker vi her og utforske de for å se om de kan hjelpe oss med å finne frem til hva vi har behov for.



## Nøkkeløvelse: anerkjenn dine følelser

Gå gjennom spørsmålene under, og skriv gjerne ned svarene dine i fulle setninger. Lukke øynene og hent frem noe som er vanskelig for deg i livet ditt nå. Fokuser så på følelsen du kjenner på.

### Steg 1

Hva kjenner du av fysiske signaler i kroppen din? Hvor i kroppen kjenner du det? Hvilken følelse er det? Hold fokus på det du kjenner, og fyll ut setningen under. Vi kan ikke gjøre feil når vi fullfører setningen – det finnes ingen fasit. Målet er å gi følelsen et navn.

Det føles ut som

Her er noen eksempler på denne setningen: «Det føles som ensomhet», «Det føles som sinne», «Det føles som tristhet», «Det føles som angst» og «Det føles som urett». Du kan bruke følelsesordboken lenger oppe i modulen om du trenger hjelp.

### Steg 2

«Hva er typiske grunner til at noen kan få denne følelsen?» «Hva kan være grunnen til at du opplever det slik akkurat nå?»

### Steg 3

Lukk øynene igjen og forestill deg at en person du står nært beskriver denne opplevelsen. Hva ønsker du å gjøre for denne personen? Hva tror du denne personen trenger?

### Steg 4

Se for deg at du mottar det du tror din venn trenger. Hvordan ville du opplevd dette?

Kan du lage en setning om hva du føler, hvorfor du føler deg slik, og hva du har behov for? Forsøk å lage en setning:

F.eks: «Det er ikke rart at jeg føler meg trist siden ingen ville være med på hyttetur. Det som skjedde gir meg behov for nærhet»

### Refleksjon

Hvis noen andre hadde dine erfaringer, og følte på det samme som deg – ville du synes at dette var rart eller unaturlig?

### Poenget med øvelsen

Et grunnleggende behov for alle mennesker er også anerkjennelse av at det er greit å føle det vi føler. Selv når det er vanskelig å vite hvorfor vi har en følelse, er dette viktig. Vi kan også anerkjenne våre egne følelser, behandle oss selv med respekt og møte egne behov. Det er ingenting ved deg og dine erfaringer som er feil. Som alle andre fortjener du å bli sett og forstått.

## Kan følelser ta feil?

Selv om følelser ikke er farlige i seg selv kan de likevel være en del av det som opprettholder vanskene våre. Vi kan utvikle «handlingsmønstre» som vi gjentar uten at vi er så bevisst på hvordan vi handler. Det har rett og slett blitt en vane, eller en ond sirkel.

Om vi tar følelsene for det de er, kan vi imidlertid lære mye. Under kan du se noen eksempler på følelser, informasjonen de kan gi oss og hvilke behov vi kan oppleve.

<b>Følelse</b>	<b>Informasjon</b>	<b>Behov</b>
Frykt	Noe kan være farlig for oss	Om noe er farlig bør vi unngå det
Glede	Denne situasjonen kan være god for oss	Om den er god for oss bør vi gjøre den oftere
Sinne	Noen har behandlet deg urettferdig	Om noe er urettferdig bør jeg gi beskjed og kreve bedre behandling.

Så hva er årsaken til at følelser kan skape dårlige handlingsmønstre? I eksemplene under har vi skrevet inn situasjoner for alle disse følelsene. Se gjennom disse og spør deg selv om det er lurt å handle etter følelsen uten nøyere vurdering.

<b>Situasjon</b>	<b>Følelse</b>	<b>Informasjon</b>	<b>Behov</b>
Eksamen	Frykt	Noe kan være farlig for oss	Om noe er farlig bør vi unngå det
Råkjøring	Glede	Denne situasjonen kan være god for oss	Om den er god for oss bør vi gjøre den oftere
Full restaurant hvor maten er forsinket	Sinne	Noen har behandlet deg urettferdig	Om noe er urettferdig bør jeg gi beskjed og kreve bedre behandling.

Når følelser er en del av det som opprettholder problemet, ligger det ofte en feiltolkning til grunn. Istedenfor å akseptere følelsene vi får og være åpen for hva følelsene forsøker å fortelle oss, drar vi slutninger basert på den umiddelbare opplevelsen vår. Det er ikke noe feil med følelsene våre, men om reaksjonen vår bare baserer seg på følelsen kan vi oppleve vansker.





## Fleksible handlingsmønstre

---

Et kjennetegn ved mennesker som har et godt forhold til følelsene sine er fleksibilitet. De er åpne for følelsene de har, og er ikke redd for at følelsene burde oppført seg annerledes. De godtar at følelsene deres kan ha ulik intensitet, og dømmer ikke seg selv for hva de føler. Over tid har de lært seg forskjellige måter de kan imøtekomme behovene følelser skaper.

Denne fleksibiliteten kan vi få på flere forskjellige måter, og modulene «Neste steg atferd», og «Neste steg tanker» handler om hvordan vi kan lære oss nye handlingsmønstre. Om du opplever at følelsene dine hindrer deg, eller skaper problemer i hverdagen, anbefaler vi deg å lese gjennom disse med fokus på hvordan øvelsene kan brukes for å bygge ny erfaring. Målet er å lære nye måter å tenke rundt følelser, og nye måter å handle for å få behovene dine møtt.