

Hjelp deg selv

Første steg



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

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 eller kerstin.blom@ki.se

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

Innhold

Å hjelpe seg selv	4
Behandling på tvers av diagnoser	6
Hva skaper psykiske plager, og hvordan påvirker vi vår egen psykiske helse?	7
Når er vi psykisk syke?.....	8
Hvordan atferd, tanker, kroppslige reaksjoner og følelser påvirker hverandre?	10
Hva ønsker jeg med livet mitt?	11



Å hjelpe seg selv



Vi har alle forskjellige måter vi møter verden på, og vi har alle forskjellige erfaringer. Det er derfor uendelig mange grunner til at vi kan ha en psykisk plage. Hensikten med disse modulene er å kunne jobbe med å redusere psykiske plager her og nå, og for å hindre at vi gjentar mønstre som fører oss tilbake til de samme vanskene.

Alle som ønsker å oppleve en endring i sin psykiske helse må følge ett grunnprinsipp: For å oppleve endring må vi gjøre noe annerledes. Å skape varig endring krever trening. En gjentatt innsats med et mål. De fleste mennesker vet dette, men de ønsker hjelp med hva de skal endre på, og hvordan de skal trene. Disse sidene vil hjelpe deg å komme nærmere det du ønsker å endre på og starte en prosess for å skape endring. Underveis vil du få presentert en del oppgaver som hjelper deg med hvordan du skal skape endring i livet. De fleste som har psykiske plager synes det er vanskelig å starte en endring. Lite energi, engstelse, konsentrasjonsvansker eller manglende initiativ gjør at det er lettere å utsette en oppgave. Å tenke på endring kan for mange oppleves nyttig, men det er faktisk det vi gjør som skaper størst endring.



Eksperiment

Før du leser videre vil vi gjerne at du tar det første steget mot å gjøre en endring. Vi ønsker at du tar kontroll og bestemmer over dine handlinger. Forlat datamaskinen eller legg fra deg mobilen, ta på deg ytterklær og gå en kort tur (2 minutter). Om du ikke kan gå tur på grunn sykdom eller skade vil vi at du finner en aktivitet som kan tilsvare dette.

Refleksjon

I det du forlater maskinen/mobilen, legg merke til om du kjemper mot denne endringen. Finner du f.eks. tanker som unnskylder en utsettelse av denne oppgaven?

- Det regner ute
- Det er mørkt
- Det er kaldt ute
- Det er andre mennesker her, hva vil de tro om jeg går en to minutters tur?
- Jeg er ikke presentabel.
- Hva vil andre tenke om hvordan jeg ser ut?
- Jeg får panikk om jeg forlater hjemmet mitt
- Jeg har akkurat satt meg ned
- Det er for sent på kvelden, jeg gjør det i morgen
- Jeg forstår hva de mener med teksten, men jeg har ikke vansker med å gå på tur. Jeg skal gjennomføre de oppgavene som

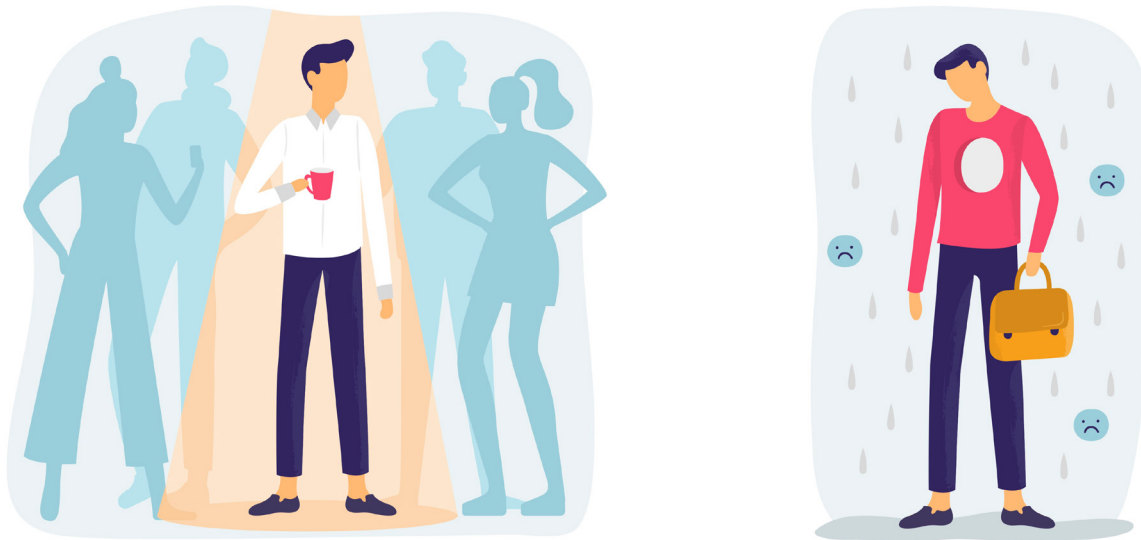
jeg ser er direkte nyttige for mine problemer, men hopper over turen.

Poenget med eksperimentet

De fleste som leser dette eksperimentet opplever vansker i livet sitt de ønsker å jobbe med. De er motivert og ser etter teknikker og øvelser de kan gjøre for å få det bedre. Likevel velger de fleste å lese eksperimentet, uten å gjennomføre selve endringen – å gå en tur.

Hvis du er som de fleste andre, har du også hoppet over turen. Kanskje du tenkte at denne øvelsen ikke passer for dine plager, så da kan du la den være. Sannheten er at en to-minutters tur ikke løser noen sine vansker. Poenget med eksperimentet er ikke å gå turen, men å legge merke til alle de små hindrene vi lager for oss selv når vi møter en endring. Noen av øvelsene du leser om her vil kanskje være unyttige, mens noen kan være svært nyttige. Det er ikke å forstå øvelsene som er målet – men å gjøre disse på tross av hindrene du møter. For å endre på hvordan vi har det, må vi gjøre noe nytt.

Behandling på tvers av diagnoser



Alle har en psykisk helse, og denne varierer. Det er ikke sykkelig å oppleve variasjon, men med psykiske plager som er omfattende nok kan vi kvalifisere til en psykiatrisk diagnose.

Diagnoser er en beskrivelse av symptomer, og viser til hvordan vanskene våre påvirker oss i hverdagen. Sosial angst beskriver for eksempel angst som oppstår i sosiale situasjoner, og som påvirker vår sosiale fungering. Denne diagnosen sier altså lite om hvordan vi har det når vi er alene.

For de fleste mennesker med psykiske plager påvirkes likevel flere deler av livet. Om vi ikke opplever oss trygg i sosiale situasjoner, eller om vi har vansker med å få venner, er det lett å bli lei seg. Mennesker med sosial angst føler seg heller ikke friske om de bruker all tid for seg selv. Istedenfor kan dette føre til ensomhet eller negative tanker om hvorfor de er alene.

Siden en psykisk plage påvirker flere deler av livet vil vi her ha et fokus på hvordan vi kan jobbe med psykisk helse på tvers av alle situasjoner i livet.

Hva skaper psykiske plager, og hvordan påvirker vi vår egen psykiske helse?

Vår psykiske helse kan påvirkes av hendelser som skjer med oss, våre tolkninger av det vi opplever og av valg vi selv tar. Vi kan ikke bestemme over alt som skjer i livet vårt, og på grunn av dette kan vi aldri unngå alt ubehag. En hendelse vi ikke kan bestemme over kan for eksempel være når noen nær oss går bort. Andre ganger kan vi oppleve at andre sier eller gjør noe som sårer oss. Andre vanlige årsaker til psykiske plager er:

- Tap av arbeid
- At en selv, eller noen en kjenner blir syk
- Økonomiske vansker
- Store livsendringer som flytting, bytte av jobb, graviditet, å gå av med pensjon, bli foreldre eller at barna flytter ut
- Skremmende hendelser som naturkatastrofer, ran, voldtekt, vold e.l.
- Ensomhet

Alle reagerer forskjellig på opplevelsene sine, og det er viktig å få frem at vi selv ikke har skylden i at vi opplever psykiske vansker. Likevel har vi selv muligheten og evnen til å bedre vår psykiske helse.

Våre egne tolkninger kan føre til at vi gjentar et mønster i møte med hverdagen. Dette kan f.eks. være å tro at andre tenker stygt om oss, eller forstå våre egne prestasjoner som dårlige. Enkelte kan ta på seg for mye ansvar i møte med andre, og andre tar på seg for lite ansvar. Felles for vansker som repeteres på denne måten er at vi sjeldent legger merke til tolkningene våre, og enda sjeldnere stiller vi spørsmål om de er til å stole på.

I løpet av livet vil alle møte situasjoner som er vonde. Når vi jobber med å bedre vår egen psykiske helse må vi akseptere at humøret vårt blir påvirket, og at vi ikke alltid kan føle oss lykkelig og fornøyd. Målet vil heller være å møte hverdagens motgang på en god måte. Selv om vi ikke kan bestemme over andres atferd og naturens gang, kan hver og en av oss bestemme hvordan vi selv oppfører oss, hvilke tanker vi bruker tid på, og hvilke situasjoner vi oppsøker eller unngår. Du vil her lære om hvordan vi selv påvirker vår egen psykiske helse, og å finne frem til en nyttig måte å møte verden på.

Når er vi psykisk syke?

En måte å se på psykiske lidelser er som en ekstrem versjon av normale menneskelige reaksjoner. To gode eksempler på dette er nedstemthet og stress. Hverken nedstemthet eller stress er i utgangspunktet en psykisk plage. Det er en del av menneskers normale reaksjoner og skal være til stede hos alle friske mennesker. Likevel kan vi oppleve at disse normale reaksjonene glir over til plager, som varer over lengre tid, og som hindrer oss i å fungere godt.

En viktig ferdighet når vi arbeider med psykisk helse er å klare å skille mellom hva som er en normalreaksjon og når reaksjonene våre er så omfattende at de blir «overdrevne». Hvert menneske har forskjellig forståelse av hvor denne grensen går. Når vi har psykiske vansker opplever mange å bli mer sensitive for disse reaksjonene. Vi kan da tolke normale reaksjoner som overdrevne og forstå disse som en bekreftelse på at vi er psykisk syk.

Eksempler på normale reaksjoner og overdrevne reaksjoner:

Stress og angst

Normal

Stress oppstår når vi møter situasjoner hvor vi ønsker å ha full kontroll, men er usikker på om vi kan få det. Eksamener, presentasjoner eller store mengder ansvar er alle situasjoner som normalt fører til stress. Stress over korte perioder er sunt og hjelper oss med å øke energinivået og for å motivere oss til å legge ned mer arbeid og tid i et problem. Dette kan ofte hjelpe oss til å få bedre kontroll på det som skaper stresset. Korte perioder med økt aktivering (stress) og nedsatt aktivering (avslapning) er sunt og viktig for god psykisk helse og en sunn kropp.

Overdreven

Når vi er overaktivert konstant uten pauser, og opplever at vi ikke klarer å redusere stress, kan dette begynne å gå ut over hvor godt vi mestrer hverdagen. Vi kan oppleve at søvnen blir dårlig, smerter i mage/bryst, hodepine og mange andre symptomer. Enkelte ganger er det også spesifikke situasjoner som skaper stress. Mange opplever f.eks. høy aktivering i forbindelse med sosiale situasjoner. Om disse opplevelsene blir omfattende nok kan vi begynne å unngå situasjonen vi frykter. Dersom stressreaksjonen samtidig er unormal høy, snakker vi om sosial angst.



Depresjon og nedstemthet

Normal

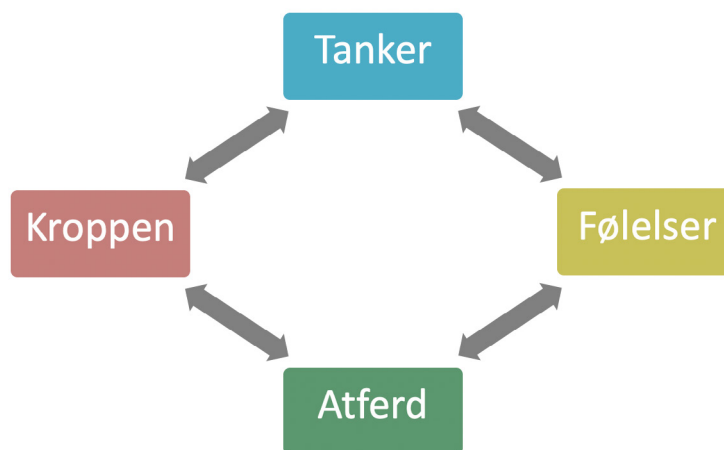
Nedstemthet kan være en reaksjon på en endring i livet, både positivt eller negativt. Tap av noen en står nært er en vanlig årsak, men nedstemthet kan også oppstå ved bytte av jobb, når en får barn, eller når en går av med pensjon. Det krever tid for alle mennesker å tilpasse seg en endring. I denne perioden må vi anstrenge oss mer enn vanlig for å oppleve de tingene som gir oss godt humør. Vi kan føle oss trist, vi kan ha negative tanker og vi kan ha mindre lyst til å gjøre ting vi liker. Likevel kan vi oppleve at humøret letter når vi gjør ting vi tidligere trivdes med.

Overdreven

Nedstemthet glir over i depresjon når den påvirker hverdagen over lengre tid. Som deprimert er vi triste det meste av dagen, hver eneste dag. Vi opplever da depressive tanker, energitap, og lite interesse for de fleste ting. Det som tidligere kunne lette på humøret er ikke lenger til hjelp.

Hvordan atferd, tanker, kroppslige reaksjoner og følelser påvirker hverandre?

Psykiske plager påvirker ikke bare hvordan vi føler oss, men også hvordan vi tenker og handler. I tillegg påvirkes kroppen vår ved at vi kan kjenne på lavt energinivå, smerter, nedsatt konsentrasjon, urolighet og endret søvnmønster. I kognitiv atferdsterapi kobles alle disse delene av vår opplevelse sammen.



Psykiske vansker påvirker tanker, følelser, atferd og kroppen. Disse delene av vår psykiske helse påvirker også hverandre. Tanker og atferd har vi direkte påvirkningskraft over.

Dessverre er det ikke slik at vi kan bestemme hvilke følelser vi skal ha. Vi kan heller ikke bestemme over kroppens hjerterytme, eller nivået av stresshormoner i kroppen. Likevel er det slik at tanker, følelser, atferd og kroppslige reaksjoner påvirker hverandre.

I kognitiv atferdsterapi arbeider vi med de to delene av de psykiske plagene vi kan påvirke direkte – nemlig atferden vår og tanker. Vi vil jobbe med hvordan du kan oppleve å stå i følelsene når de kommer.

Ved å arbeide med atferden vår og tankene våre kan vi oppleve mindre overveldende følelser, og vi kan oppleve at kroppens reaksjoner ikke er overveldende. Som nevnt tidligere vil dette ikke si at vi fjerner følelser eller kroppslig aktivering. Vi skal kunne kjenne på stress og tristhet. Det er når de psykiske plagene hindrer oss i å leve livet vårt vi ønsker å igangsette tiltak.



Hva ønsker jeg med livet mitt?

En av øvelsene vi vil bruke i behandlingen er et «Livskompass». Livskompasset er delt inn i 4 hovedområder som ofte er viktig for et godt liv. De fleste mennesker som har det vanskelig opplever at én eller flere deler av livet ikke er slik de ønsker at det skal være. I behandlingen bruker vi livskompasset for å vurdere om måten vi møter hverdagen på fører oss nærmere, eller lenger bort fra det livet vi har lyst til å leve.

For å fylle ut livskompasset vil vi at du først skal undersøke dine verdier. Verdier er utsagn om hva vi ønsker å gjøre med livet vårt. Hva vi innerst inne ønsker å stå for og generelt om hvordan vi ønsker å oppføre oss fra dag til dag. Mot oss selv, andre og verden rundt oss. Når du gjør dette skal du ikke vurdere om noe er mulig eller ikke. Du skal vurdere hva du selv mener er et godt liv. Hvordan du selv ønsker å være. Verdier skiller seg fra mål som handler om hva vi ønsker å oppnå, prestere eller tilegne oss.



Bli bevisst dine verdier

Skriv ned hva du mener er viktig eller verdifullt for deg i feltet under.

Spørsmål du kan tenke på under utfyllingen:

- Hvilken person ønsker jeg å være?
- Hvilke personlige styrker og kvaliteter ønsker jeg å ha som menneske?
- Hva står jeg for?
- Hva ønsker jeg at livet mitt består av?
- Hvordan ønsker jeg å oppføre meg?
- Hvordan ønsker jeg å være mot andre?

Hvis du synes det er vanskelig å komme frem til hva som er dine verdier kan du bruke listen på neste side.

Et godt liv for meg:

Verdiliste

- 1. Aksept/selvaksept:** Å akseptere meg selv og andre rundt meg
- 2. Nysgjerrig:** å være eventyrlysten, å oppsøke nye og interessante erfaringer
- 3. Selvhevdelse:** stå opp for meg selv og det jeg har rett til og krav på
- 4. Autentisitet:** å være autentisk, ekte og oppriktig mot meg selv
- 5. Omsorg/egenomsorg:** å ta godt vare på meg selv, andre og miljøet
- 6. Medfølelse/selvmedfølelse:** å være god med meg selv og å være en støtte for andre som har det vondt
- 7. Tilstedeværelse:** å engasjere meg helt og fullt i det jeg gjør og å være til stede når jeg er sammen med andre
- 8. Sjenerøsitet og gavmildhet:** å bidra, gi, hjelpe, bistå og dele
- 9. Samarbeid:** å samarbeide med andre
- 10. Mot:** Å være modig og utholdende, å holde ut med frykt, trusler og vanskeligheter
- 11. Kreativitet:** å være kreativ og nytenkende
- 12. Undring:** å ha et åpent sinn, utforske og oppdage
- 13. Begeistring:** å oppmuntre og å premiere adferd som jeg setter pris på hos meg selv og andre
- 14. Spenning:** å søke, skape og engasjere meg i aktiviteter som er spennende og utfordrende
- 15. Rettferdighet:** å være rettferdig og rimelig overfor meg selv og andre
- 16. Fleksibilitet:** å tilpasse meg etter forandringer som måtte inntreffe
- 17. Uavhengighet:** å velge min retning i livet og hjelpe andre på samme måte
- 18. Vennlighet:** å være åpen, vennlig og imøtekommende ovenfor andre
- 19. Anerkjennende:** å være anerkjennende og raus overfor meg selv og andre
- 20. Lekenhet:** å søke, skape og engasjere meg i aktiviteter som gjør meg glad
- 21. Takknemmelighet:** å sette pris på meg selv og andre
- 22. Ærlighet:** å være ærlig, sannferdig og oppriktig overfor meg selv og andre
- 23. Flittighet:** å være flittig, nøyaktig og dedikert
- 24. Intimitet:** å komme nær andre, både psykisk og fysisk
- 25. Godhet:** å være omtenksum, god og hensynsfull overfor meg selv og andre
- 26. Kjærlighet:** å være kjærlig og hengiven overfor meg selv og andre
- 27. Årvåkenhet:** å være oppmerksomt nåværende i øyeblikket, her og nå
- 28. Orden:** å være ordentlig og organisert
- 29. Forpliktelse:** å fortsette med samme iherdighet tross problemer eller vanskeligheter
- 30. Respekt/selvrespekt:** å behandle meg selv og andre med mildhet og toleranse
- 31. Ansvarsfølelse:** å være ansvarlig for egne handlinger
- 32. Trygghet:** å sikre, beskytte og ivareta egen og andres trygghet og sikkerhet
- 33. Sensualitet:** å skape og nyte sensuelle opplevelser
- 34. Seksualitet:** å utforske og uttrykke egen seksualitet
- 35. Kompetanse:** å utøve og forbedre egne kunnskaper og ferdigheter
- 36. Støtte:** å støtte, hjelpe og være tilgjengelig for meg selv og andre
- 37. Tillit:** å være pålitelig, lojal og til å stole på
- 38. Selvivaretakelse:** å ta vare på og holde ved like egen fysisk og psykisk helse

Nøkkeløvelse: Fyll inn ditt eget livskompass



1. Under «hva er et godt liv for meg»
 - Bruk verdiene du har kommet frem til og skriv stikkord om hvordan du ønsker å leve livet ditt.
 - Hva er målet ditt på lang sikt? Prøv å gjøre målet ditt spesifikt, meningsfullt og gir livet ditt verdi.
2. Hva er ditt første steg for å leve det livet du ønsker? Skriv en handling du kan gjøre i dag.
3. Hva er ditt neste steg for å leve det livet du ønsker? Skriv en handling du kan gjøre i løpet av uken.
4. Vurder hvor viktig de forskjellige livsområdene er for deg fra 1-10 (1=lite viktig, 10=svært viktig).

Områder som du ikke synes er relevante for deg kan du la stå tomme. Du kan ha samme stikkord i flere av boksene, og flere av områdene kan være like viktig for deg. Da velger du ett av dem. Ha fokus på å handle i tråd med verdiene dine når du gjør aktivitetene.

Se over innholdet i livskompasset ditt. Hva sier denne informasjonen om deg, og hvordan du ønsker å leve livet ditt? Hva er viktig for deg? Hva er det du ikke prioriterer i dag?



Eksempel:

Livsområde	Viktig 1-10	Et godt liv for meg	I dag	I løpet av uken
Relasjoner	8	<p>Verdier: Omsorgsfull og åpen</p> <p>Mål: Ha kontakt med barna mine og mine foreldre. Ha kontakt med venner ukentlig.</p>	<p>Sende en sms til en venninne og spørre om vi skal møtes.</p>	<p>Møte en venninne for noe sosialt.</p>
Relasjoner				
Arbeid og økonomi				
Fritid og livssyn				
Utdanning og personlig utvikling				