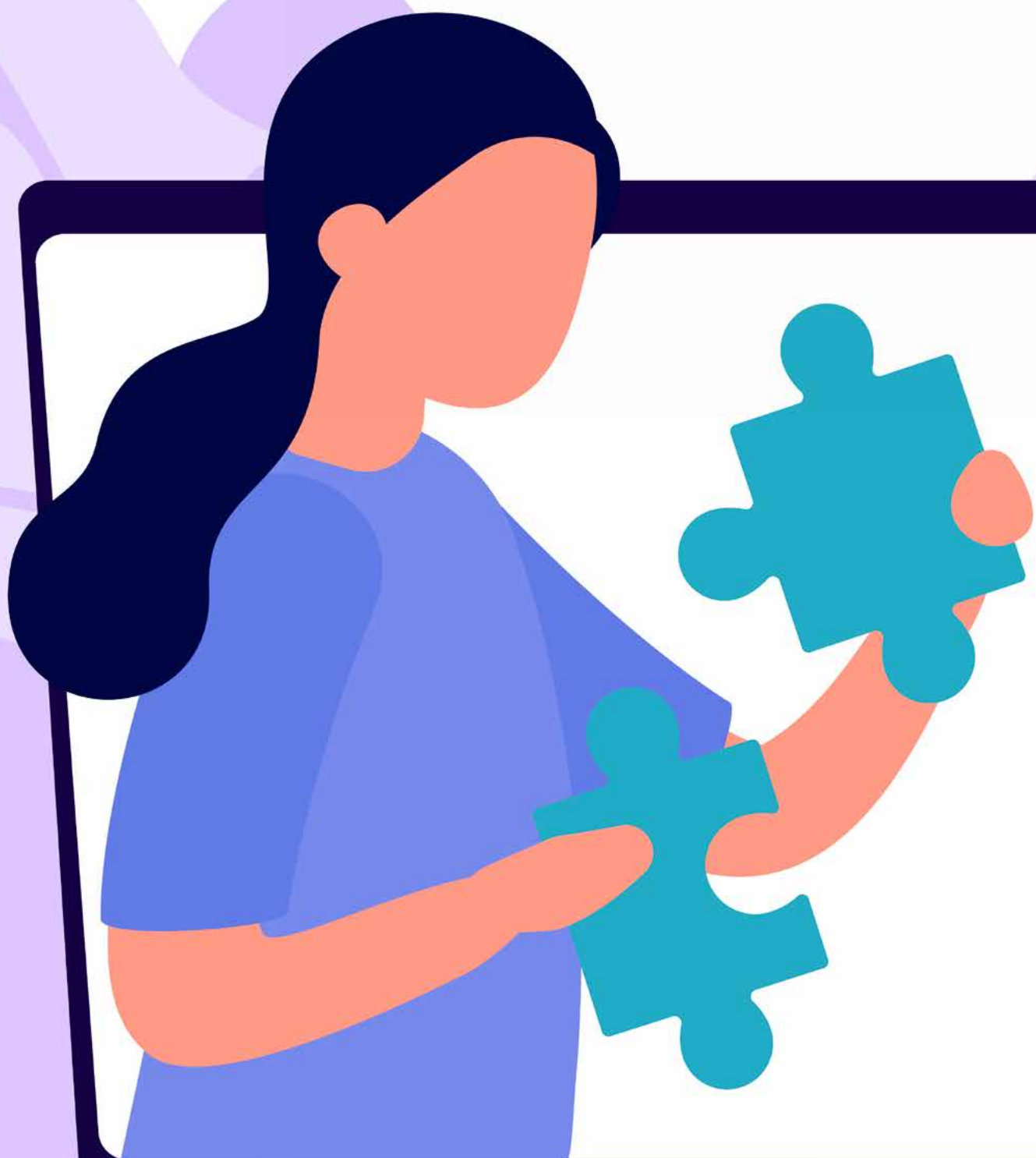


# Psyken

Neste steg tanker



## Om Psyken

Psyken er et selvhjelpsprogram som baserer seg på psykologisk forskning. Programmet passer for deg som ønsker å jobbe med å mestre vanlige psykiske plager. Vi anbefaler deg å starte med **Første steg endring**. Du velger så hvilken modul du vil jobbe videre med: **Neste steg atferd**, **Neste steg kroppen**, **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.



### Teknikk

Teknikkene i programmet 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.

### Hvem har utviklet Psyken?

Psyken er utviklet av psykologspesialist Reidar Næval og psykolog Marthe Brurok Myklebost ved eMeistring ved Bjørgvin DPS i samarbeid med personer med pasienterfaring, psykologer, ledere ved distriktpsykiatriske senter og ansatte ved Helse Bergen med kompetanse innen digitalisering. Psyken er finansiert av innovasjonsmidler fra Helse Vest. Se våre nettsider for mer informasjon om hvordan bruke Psyken.

## Innhold

Tanker .....	4
Hvorfor blir noen tanker viktige? .....	6
Hva vi gjør med tankene? .....	7
Unyttige mestringsstrategier .....	8
Hva skaper vanskene? .....	12
Hvordan arbeide med tankene? .....	14
Kan jeg velge hvor stor plass jeg gir tankene? .....	15
Unyttige handlinger .....	18
Tips for å komme i gang .....	20



# Tanker

---



Alle mennesker har selvkritiske tanker, tanker om katastrofer, vonde minner, kverning og bekymring. Det er smertefullt å tenke på et vondt minne eller ha negative tanker om oss selv.

Når vi har psykiske plager, har vi gjerne flere slike tanker og vi bruker mer tid på dem. Mange med psykiske plager opplever at tankene er altoppslukende eller overveldende. Det er også vanlig å tro at vi ikke kan la være å tenke på noen tanker, eller at tankene vi har er skadelige eller farlige.

I denne delen vil vi se på hvorfor noen tanker kan skape plager, og hvordan vi kan forholde oss til tankene våre på en nyttig måte.

## Tanker er som lyder

Hver dag går tankene våre. De stopper ikke, men dukker bare opp. Med jevne mellomrom legger vi merke til en tanke og bruker tid på den. Kanskje det er tanken om hva vi skal ha til middag, at vi ikke får til noe, eller et vondt minne vi bruker tid på. Andre ganger er det kanskje tanken om at vi er trygge, at det skal regne i morgen, eller et godt minne. Det er bokstavelig talt ingen grenser for hva du kan tenke.

Noen tanker bruker vi mye tid på, mens andre tanker forsvinner like fort som de kom. Dette er også grunnen til at det kan

være vanskelig å huske hva vi har tenkt på. Hvor mange av tankene du hadde i går kan du huske for eksempel?

En god måte å forstå tanker på, er å sammenligne tanker med lyder. Noen er umulig å overse, og noen forsvinner inn i bakgrunnen. Noen har vi hørt mange ganger før, mens noen er nye. Noen ganger er vi et stille sted, mens andre ganger bråker det. Stillhet kan være godt, men hvis vi kunne skru av hørselen vår ville hverdagen vår trolig blitt vanskelig. Slik er det også med tanker. De hjelper oss, men kan likevel være plagsomme.



# Hvorfor blir noen tanker viktige?

Hvilke av tankene våre vi legger merke til bestemmes av oppmerksomheten vår. Akkurat som vi kan bestemme over hvor ofte vi blinker, kan vi bestemme over hva vi legger oppmerksomheten vår på. Men når vi ikke tenker oss om vil både blinking og oppmerksomheten vår styre seg selv. Oppmerksomhet er altså både viljestyrt og automatisk. Noen tanker blir altså viktige uten at vi tenker oss om, men vi kan også velge å bruke tid på tanker.

Oppmerksomheten vår er også nært knyttet til følelsene våre. Både følelser og oppmerksomhet er viktige overlevelses-systemer som hjelper oss med å holde oss

trygg. Om vi møter en sulten bjørn i skogen vil all oppmerksomhet være rettet mot hvordan komme seg i trygget. Om vi er glade, legger vi lettere merke til alt det fine som skjer. Når vi er trist, blir vi mer oppmerksom på det som er vondt.

Ingen mennesker har full kontroll over oppmerksomheten sin, og vi kan derfor ikke stoppe at tanker automatisk dukker opp. Forlenget oppmerksomhet på en tanke er likevel noe vi kan styre, og når vi arbeider med vår psykiske helse er det denne viljestyrte delen av oppmerksomhet som er av betydning.



# Hva vi gjør med tankene?

Hvis vi ikke liker hva en tanke får oss til å føle, forsøker vi ofte å gjøre noe med det. Disse reaksjonene er ofte noe vi gjør uten å tenke oss om. Som regel er reaksjonene våre til hjelp, mens andre ganger er de med på å opprettholde problemene våre. Under kan du se noen eksempler på tanker, og vanlige reaksjoner. Kan du komme på noen andre måter å reagere på tankene?

Tanke	Reaksjon	Andre mulige reaksjoner
Jeg vil få mer vondt om jeg ikke hviler	Prioritere å hvile	
Ingen liker meg	Unngå kontakt med andre	
De kjeder seg	Si noe interessant	
Det kan gå galt!	Forsøke å få bedre kontroll	
Jeg dummet meg ut	Tenke gjennom hva du kunne gjort annerledes	
Stress gjør meg gal	Forsøke å tenke på noe annet	

Selv om det ikke er farlig i seg selv å ha vonde tanker og følelser, er det ofte vanskelig å la tanker og følelser være som de er. Det gjør vondt og er ubehagelig, så vi forsøker ofte å endre på det vi føler. Om vi tenker "jeg dummet meg ut", kan vi la denne tanken være og gå videre med livet vårt. Ofte gjør vi likevel ikke dette. Vi forsøker heller å endre på tanken og hva vi føler.



# Unyttige mestringsstrategier

For å endre på tankene våre og det vi føler, bruker vi generelt to unyttige mestringsstrategier:

1. Unngå å tenke på det
2. Tenke mye på det

## 1. Unngå tanker

Unngåelse av tanker innebærer å forsøke å bli kvitt en tanke med vilje. Dette kan vi gjøre inni oss, men det er også vanlig å distrahere seg med å alltid ha noe å gjøre på, jobbe hele tiden, eller stadig være på farten.

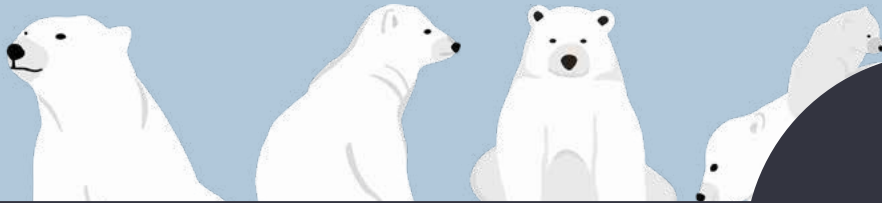
Unngåelse av tanker gjør vi ofte når tankene er vonde, ekle eller ubehagelige for oss. Eksempler på dette er tanker om at noe fælt skal skje noen vi er glade i, el-

ler at livet vårt ikke er slik vi ønsker. Det er også vanlig med unngåelse hvis vi har voldelige eller seksuelle tanker, negative tanker om andre eller tanker som av en eller annen grunn skremmer oss.

Det er vanlig å unngå tanker, og det er ikke et problem i seg selv, men hjelper unngåelse med å redusere vonde tanker? I eksperimentet under kan du teste dette.







## Eksperiment: Isbjørn

I dette eksperimentet skal vi forsøke å unngå en tanke. Før du begynner, gjør klar en nedtelling på klokken eller mobiltelefonen din på 60 sekunder.

Start med å lukke øyene og se for deg en isbjørn. Se for deg den hvite pelsen og de fire store potene. Forsøk ditt beste å lage et så tydelig bilde av isbjørnen som du kan. Gjenta så ordet isbjørn inni deg. Gjør dette nå.

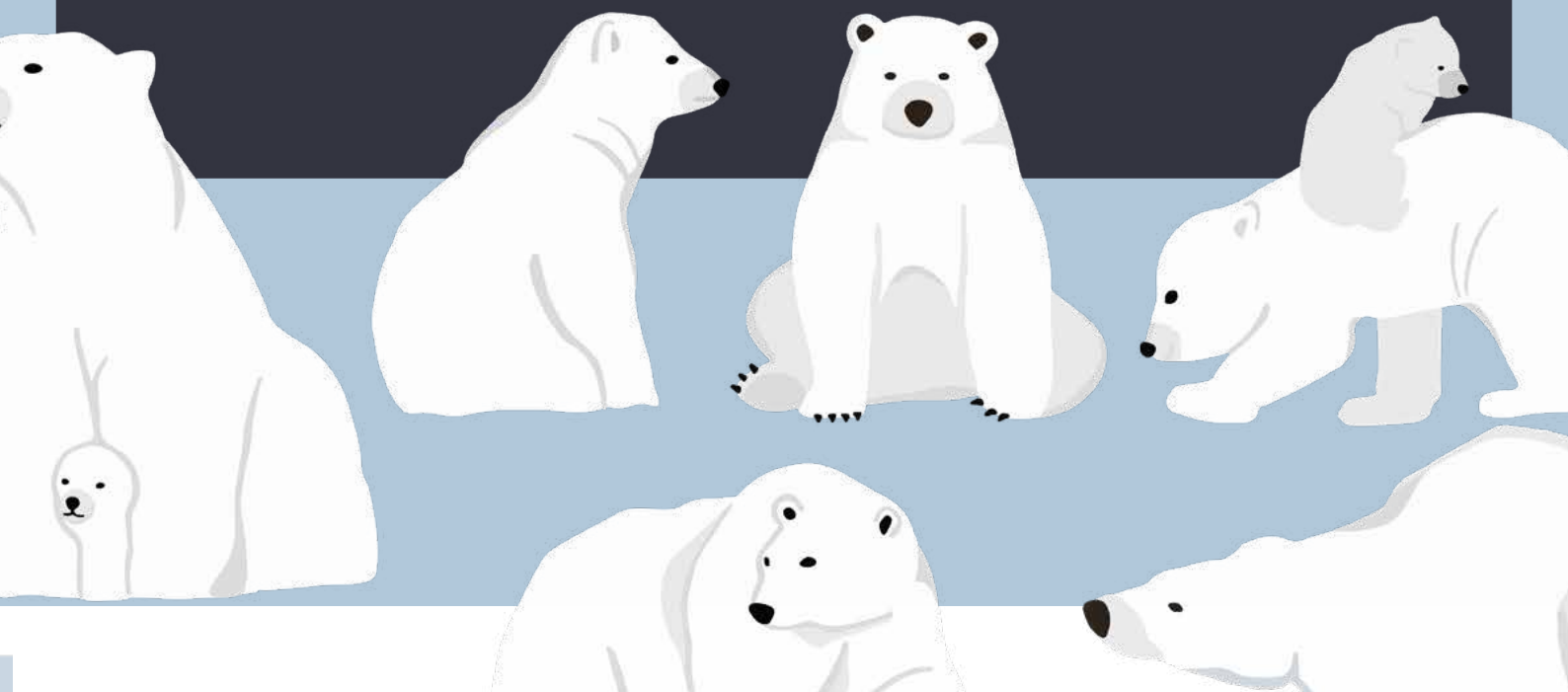
Når du har tanken om Isbjørnen klart for deg, skal du forsøke ditt aller beste på å ikke tenke på en isbjørn i 60 sekunder. Du skal ikke se for deg en isbjørn, eller tenke på ordet isbjørn. Om du kommer på denne tanken skal du forsøke å tvinge den bort så fort som mulig, og unngå den videre. Start nedtellingen og forsøk nå. .

### Refleksjon:

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

### Poenget med eksperimentet:

De fleste som gjennomfører eksperimentet, klarer ikke å unngå tanken om en isbjørn. Grunnen til at tanken dukker opp er at du må huske på isbjørnen for å vite hvilken tanke du skal unngå. Vi ber altså hjernen vår: "vær oppmerksom på isbjørnen" fordi denne tanken ikke er velkommen. Siden en del av oss alltid må være oppmerksom på isbjørnen, dukker den oftere opp enn om du ikke hadde et mål om å unngå tanken.



## 2. Å tenke mye på en tanke

Å tenke mye på en tanke kalles ofte bekymring, kverning eller grubling. Vi gjør dette fordi vi forsøker å forstå eller løse noe. Om vi har tanken "jeg dummet meg ut", kan det være viktig å tenke gjennom hva vi gjorde, hvorfor vi gjorde det, og hva vi kunne gjort annerledes.

Ofte merker vi ikke at vi har begynt å kverne før det har gått en stund, og det er en del som opplever at de ikke har kontroll over kverningen. Siden tankene gir oss vonde følelser, er det naturlig at vi blir ekstra oppmerksomme på disse tankene. Vi legger merke til de, og de føles viktige.

Kverning og bekymring er også noe alle mennesker gjør. Det er ikke farlig å bekymre seg, og det gjør oss ikke syk i seg selv. Det kan for eksempel føles godt å kverne på en tidligere krangel, og mange kan kose seg med å planlegge noe nøye eller tenke ut ulike scenarioer. Men hva skjer når vi bruker mye tid på en vond tanke? Hjelper det oss med å redusere det vonde vi kjenner på? I eksperimentet under kan du teste hva som skjer når du bruker tid og tenker nøye gjennom en tanke.





## 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 slik at du får en sitronbåt. Plukk opp sitronbåten, og løft den opp mot munnen. Sitronbåten er så saftig at det renner sitronsaft over fingrene dine. Gap over sitronbåten, og bit sakte ned. Kjenn all den sure sitronsaften som renner over tungen inne i munnen.

Refleksjon om eksperimentet:

Hva opplevde du når du gjorde eksperimentet? Påvirket tankene om sitronen hva du kjente på i kroppen din?

Poenget med eksperimentet:

Mange som gjør eksperimentet opplever at de får vann i munnen, og noen merker til og med at de får et ansiktsuttrykk som om de har bitt i en sitron. Forestillingen om en sitron er bare tanker, men tankene påvirker altså hva vi kjenner på.

Det er ikke alltid tankene om en sitron skaper så sterke opplevelser. Hva skjer om du for eksempel bare tenker ordet "sitron" om igjen og om igjen i noen minutter? Hvis vi håndterer tanker og følelser med kverning, analysering, grubling eller bekymring kan det føre til forlengelse av følelsene våre. Jo mer vi prøver å fjerne, løse og analysere problemene, jo lengre varer følelsene og jo større oppmerksomhet gir vi tanken og hva vi kjenner på.

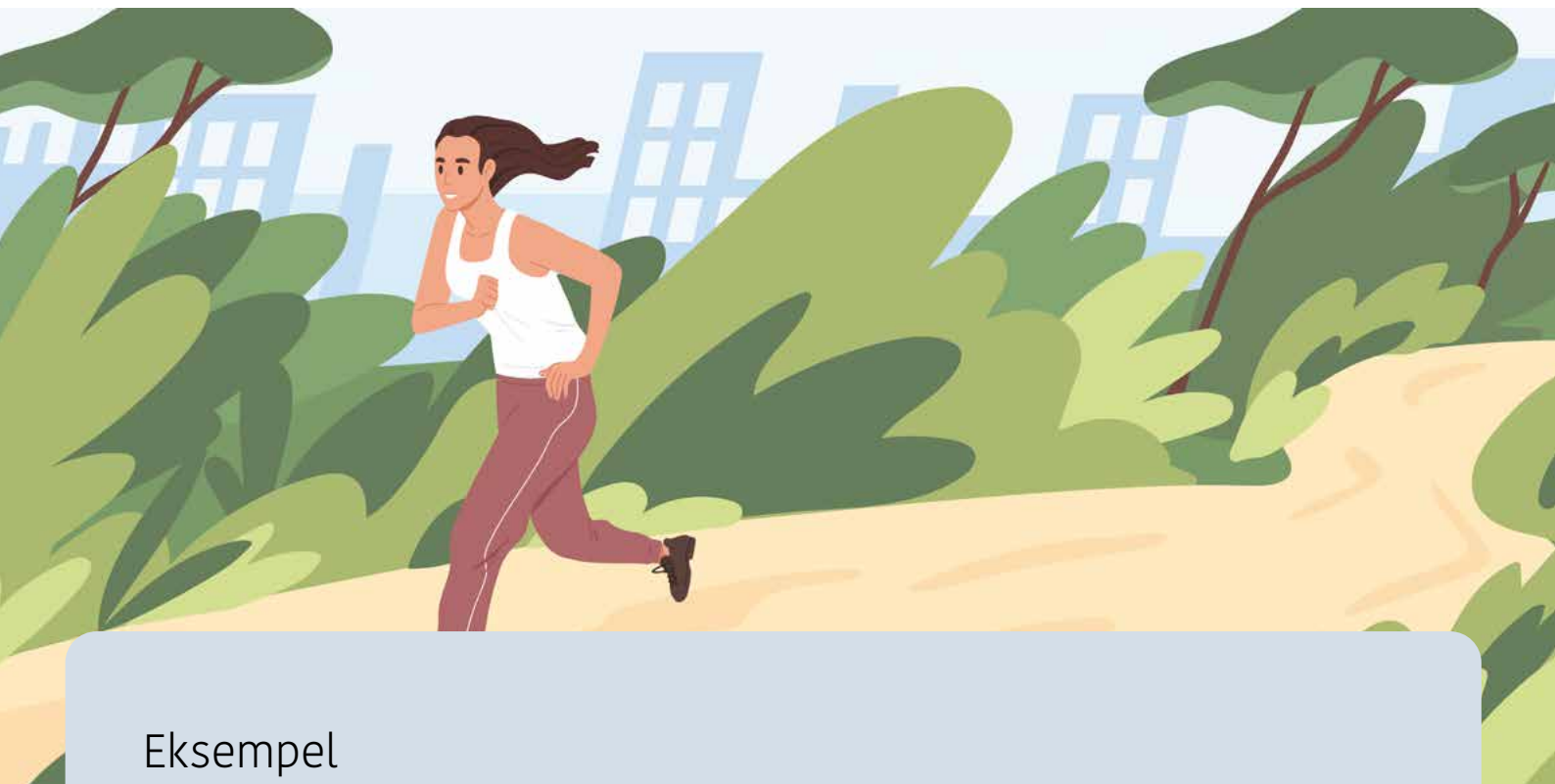
## Hva skaper vanskene?

---

Psykiske plager skyldes ikke kverning, bekymring, grubling eller unngåelse alene. Det skyldes heller ikke innholdet i tankene våre. Så hva er da problemet? Svaret er at forsøket på å fjerne vonde tanker og følelser forlenger ubehaget. Når vi alltid jobber for å fjerne eller løse det vonde vi kjenner på, får vi heller ikke oppleve at følelser og tanker regulerer seg selv. Vi kan bli fanget i troen på at vi ikke har noe valg. "Vi må unngå tanken". "Vi må kverne."

På neste side finner du ett eksempel på hvordan dette fungerer. Altså - hvordan vansker med tanker oppstår.





## Eksempel

Når vi drar på trening, tenker vi kanskje lite på bekymringene våre, og glemmer kanskje vonde tanker. Selv om vi har vært stresset eller lei oss hele dagen, letter kanskje de vonde følelsene under treningen. Etter vi er ferdig dukker kanskje tankene opp igjen, men vi ser de på en ny måte. Kanskje de ikke var så viktige. De føles i hvert fall ikke like vonde.

Det er ikke et problem at treningen distraherer oss eller hjelper oss å håndtere

vonde tanker og følelser. Men om vi aldri klarer å kjenne på følelsene våre eller ha vonde tanker, og den eneste grunnen til at vi trener er for å håndtere vonde tanker, kan vi bli fanget i et mønster. Vi vil rett og slett aldri oppleve at følelser og tanker kommer og går av seg selv. Tvert imot blir vår erfaring at vonde følelser og tanker må unngås, og når de oppstår må vi trene. Vi blir fanget, og mangler erfaringen vi trenger for å håndtere tanker og følelser på en fleksibel måte.

# Hvordan arbeide med tankene?

Det finnes mange måter å arbeide med tanker på. Et fellestrekk for disse tilnærmingene er at de tar utgangspunkt i at tanker ikke er farlige, unaturlige eller et problem i seg selv. Tanker kan være plagsomme, og de kan gi oss vonde følelser, så hvordan kan vi forholde oss til tankene uten at vi kjemper med dem?

## Ikke klikk på reklamen

Se for deg at tankene dine er som reklame som dukker opp på sosiale medier. Du blar gjennom innleggene på siden, blir underholdt av morsomme videoer og bilder fra kjente og ukjente. Innimellom dukker en reklame opp. Reklamene kan være irriterende, men selv om du ikke ønsker at de skal dukke opp, får du ikke fjernet de. Som plagsomme eller vonde tanker dukker de bare opp.

Har du noen gang lagt merke til hva som skjer om du klikker på en av reklamene? Kanskje du ble interessert og klikket med vilje, eller kanskje du klikket ved et uhell? Ved å klikke på en reklame, får du mer reklame om samme temaet. Nettsiden antar at du er interessert i det produktet det var reklame for, og gir deg mer. Kanskje du til og med begynner å få epost?

Tanker er som reklamene. De kan være plagsomme, men det beste vi kan gjøre er å behandle de som det de er – tanker. De er ikke nødvendigvis nyttige for oss, og vi kan da bla forbi. De tankene vi ikke blar forbi vil trolig bli mer synlige, og kunne dukke opp oftere.

Å ikke klikke på reklamene betyr ikke å late som reklamene ikke er der. Istedenfor ser vi reklamen, men velger å bla videre. Slik er det også med tanker. Teknikkene under viser også dette. De vil hjelpe deg med å legge merke til tankene, og ta et valg om hva du ønsker å gjøre med dem.



## Kan jeg velge hvor stor plass jeg gir tankene?

Mange opplever at de ikke har noe valg om å kverne på tankene sine. De opplever at vonde tanker er gjengangere som de ikke klarer å bli kvitt. Vonde tanker og følelser kan da bli overveldende og skremmende, og veldig mange blir nedstemt eller opplever håpløshet.

Opplevelsen av at tankene våre er ute av kontroll kan oppleves skremmende, og kan være vanskelig å bryte ut av. En viktig del av dette problemet er oppmerksom-

heten vår. Den kan lete etter det som er vondt eller farlig, og automatisk dra frem tanker og følelser som plager oss.

For å oppleve at du ikke er fanget i tankene dine, jobber vi med viljestyrt oppmerksomhet. Det kan ta tid å lære seg å velge bort bekymring og kverning, men med trening blir det lettere. Så hvordan gjør vi dette? La oss gjøre et eksperiment.





## Eksperiment: Kan du flytte oppmerksomheten din?

Eksperimentet går ut på at du sitter i et rom med en del lyder. Du skal finne 4 lyder du skal lytte til. Først lytter du til den første lyden i 20 sekunder, og så neste i 20 sekunder. Du fortsetter slik til du har lyttet til alle lydene. Blir du distraheret av andre lyder, tanker eller andre ting, flytt oppmerksomheten din tilbake til lyden du skal lytte til.

### Refleksjon om eksperimentet

Kunne du flytte oppmerksomheten din mellom lydene i eksperimentet? Hva skjedde med de andre lydene da du var oppmerksom på lyden du skulle være oppmerksom på?

### Poenget med eksperimentet

Tanker er som lyder – noen legger vi merke til, og noen forsvinner inn i bakgrun-

nen. Lydene var kanskje der selv om du flyttet oppmerksomheten din over på en ny lyd. Samtidig viser eksperimentet at vi kan flytte oppmerksomheten mot noe annet. Vi kan ikke direkte fjerne lydene, men vi kan la de være og fokusere der vi ønsker. Lydene, som tankene, forsvinner av seg selv tilslutt.

Det første steget for å flytte oppmerksomheten bort fra en tanke, er å legge merke til at du jobber med tanken. Teknikken "Nå kverner jeg", er en god måte å gjøre dette. Det neste steget er å ta et valg – skal jeg fortsette å kverne, eller skal jeg gjøre noe annet? Hvis vi ønsker å gjøre noe annet, flytter vi oppmerksomheten.







## Nå kverner jeg

Teknikken “Nå kverner jeg” innebærer å sette ord på hva du gjør med tankene dine. Når du oppdager at du kverner, si til deg selv: “nå kverner jeg”.

Grunnen til at vi anbefaler denne teknikken, er at det er en enkel måte å stoppe opp og bestemme – skal jeg fortsette å kverne, eller skal jeg flytte oppmerksomheten min over på noe annet? Vi forsøker ikke å overse eller skyve bort vonde tanker. Som reklamene, vil vi øve på å se at tankene er der, men ta et valg om hva vi vil gjøre.

Du kan sette ord på alle tankeprosesser, ikke bare kverning. Om du oppdager at du skyver bort en tanke kan du altså si: “nå unngår jeg”. Du kan også bruke egne ord som “analysere”, “bekymre”, “gruble” og så videre. Målet er å bruke språket til å stoppe opp og gjøre tydelig for deg selv at du jobber med en tanke.

Å sette ord på tanker og følelser kan være vanskelig til å begynne med, og det er helt vanlig å ikke merke at en unngår eller bruker mye tid på en tanke før det har gått en lang stund. Mange har også brukt kverning og unngåelse over lang tid og gjort det til en vane å håndtere vonde følelser på denne måten.

### Tips til å sette ord på tanker

- Om du synes det er vanskelig å merke at du kverner eller unngår tanker, kan det være nyttig å heller legge merke til følelsene dine. Om du kjenner tydelige vonde følelser - spør deg selv om du kverner eller skyver bort noen tanker.
- Mange synes det er nyttig å også sette ord på følelsene sine samtidig som de setter ord på tanker. For eksempel: “Nå kverner jeg”. “Tanken jeg kverner på gjør meg trist”. Du kan lære mer om å sette ord på følelser i Neste steg - Følelser.
- Det er vanlig at plagsomme og vonde tanker ikke forsvinner selv om du flytter oppmerksomheten din. Dette er ikke et problem. Tanken kan få være der, men du velger hva du vil bruke tiden din på.
- Det er vanlig å plutselig oppdage at oppmerksomheten er tilbake på plagsomme eller vonde tanker. Du sluttet kanskje å kverne en stund, men har automatisk begynt igjen. Dette er vanlig. Bare gjenta øvelsen - Si til deg selv at du kverner, og flytt oppmerksomheten tilbake til situasjonen du står i. Etter hvert vil tankene bli mindre plagsomme og oppmerksomheten lettere å styre.

## Unyttige handlinger

Når vi har ubehagelige tanker og følelser, er det vanlig å gjøre handlinger for å bli kvitt tankene og følelsene. I likhet med unyttige tankestrategier, er det ikke noe feil med å unngå situasjoner eller handle for å redusere ubehag. Men hvis vi gjør dette hele tiden, og vi opplever at vi ikke har noe valg, kan handlingene våre forlenge vonde følelser og tanker. Alle tingene vi gjør for å unngå følelsene og tankene våre kan være slitsomme, ta tid og påvirke hverdagen.

Handlinger som gjøres bare for å redusere vonde tanker og følelser, kan ofte oppleves som nyttige. De kan kanskje redusere ubehaget her og nå. Problemet er at unngåelsen er et hinder for å erfare at følelsene og tankene går over av seg selv..

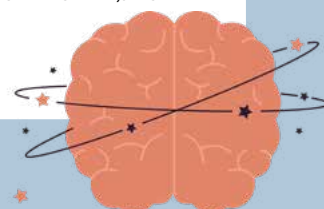


Her er noen eksempler på vanlige handlinger som brukes til å prøve å fjerne vonde tanker og følelser:

- Google symptomer fordi du tenker at du kanskje er syk
- Undersøke hvor noen er fordi du er redd for at noe galt kan skje
- Trene mye for å unngå ubehagelige tanker eller følelser
- Bruke alkohol eller narkotika for å glemme eller føle mindre
- Spørre om bekreftelse eller søke beroligelse fra andre for å redusere vonde følelser
- Overdreven planlegging for å få bedre kontroll
- Unngåelse av situasjoner en tenker kan gå galt
- Overdreven vasking
- Gjenta et rituale fordi vi er redd noe galt skal skje

Kjenner du deg igjen i dette? Har du noen eksempler fra ditt liv?

Teknikken "Du bestemmer" som du finner på neste side innebærer å ikke gjennomføre handlinger som kun har som mål å redusere ubehagelige tanker og følelser.





## Teknikk: Du bestemmer

I det du merker at du ønsker å gjøre noe for å fjerne vonde følelser eller ubehagelige tanker, si inni deg «stopp». Forsøk så å sette ord på hva du får lyst til å gjøre. For eksempel:

“Stopp. Nå får jeg lyst til å distrahere meg fra en vond tanke ved å se på mobilen”.

Når du har satt ord på hva du får lyst til å gjøre for å unngå en vond tanke eller følelse, forsøk å ta et valg om du ønsker å gjøre dette eller ikke.

For å ta denne beslutningen kan det være nyttig å spørre deg selv om det du skal til å gjøre er verdt det i seg selv, eller om du bare vil gjøre det for å unngå vonde tanker eller følelser.

Tips til teknikken “Du bestemmer”:

- Målet er ikke at følelsene skal forsvinne, men at du får en erfaring med at

du kan velge hvordan du vil handle og at du kan forholde deg til tanker på ulike måter.

- Legg merke til at mange av disse handlingene ikke er problemer i seg selv. De kan være godt for oss. Handlingene blir bare et problem når de kun brukes for å redusere vonde tanker og følelser.
- Det er ikke meningen at du alltid skal klare å stanse denne typen handlinger. De fleste mennesker gjør dette, og ingen klarer å stoppe alltid. Dette er ikke farlig, men kan skape problemer om det blir overdrevent, eller vi aldri klarer å la være.
- Neste steg – Handlinger går i dybden på hvordan handlinger påvirker din psykiske helse. Her kan du lære mer om å stanse regulerende handlinger, hvordan du kan igangsette nyttige handlinger, og hvordan du kan velge ut og jobbe med handlingene dine over tid.



# Tips for å komme i gang

Husker du innholdet fra Første Steg? Hvordan kan du ta i bruk kunnskapen din om tanker til å få en bedre psykisk helse? Hvordan kan du komme i gang?



## 1 Vaner

Du kan bruke handlingsregler sammen med alle teknikkene du har lært over.

For eksempel:

- Hvis jeg bekymrer meg, skal jeg si til meg selv "nå kverner jeg".
- Hvis en tanke gir meg lyst til å unngå en situasjon, så skal jeg forsøke å møte situasjonen.
- Hvis jeg kverner på en tanke, så skal jeg sette ord på tankeprosessen min, og flytte oppmerksomheten over på noe jeg tror er nyttig for meg.

## 2 Planlegging

Alle teknikkene kan være nyttige når vonde tanker dukker opp. For å arbeide godt med tankene dine kan du også planlegge noe du skal gjøre. Dette kan være spesielt nyttig med handlinger. Hvis du for eksempel vet at du vil få lyst til å drikke alkohol for å redusere angst når du skal ta et fly, kan du på forhånd bestemme deg for å la være.

## 3 Tro på prosjektet

Husk på at det ikke er meningen at du alltid skal "tenke riktig" eller være perfekt. Det er vanlig å kverne, bekymre seg, unngå tanker og å handle på måter som reduserer vonde følelser. Dette er ikke noe du gjør feil eller dårlig. Du arbeider nå med noe vanskelig, og det er ekstra tungt når vi har psykiske plager. Vær vennlig med deg selv og tillat at du snubler underveis. Det viktigste er at du ikke gir opp, men tror på prosjektet ditt.

Husk på – du trenger ikke gjøre en livsstilsendring for å få det bedre. Ta små overkommelige steg i riktig retning. Over tid blir små steg lange distanser.