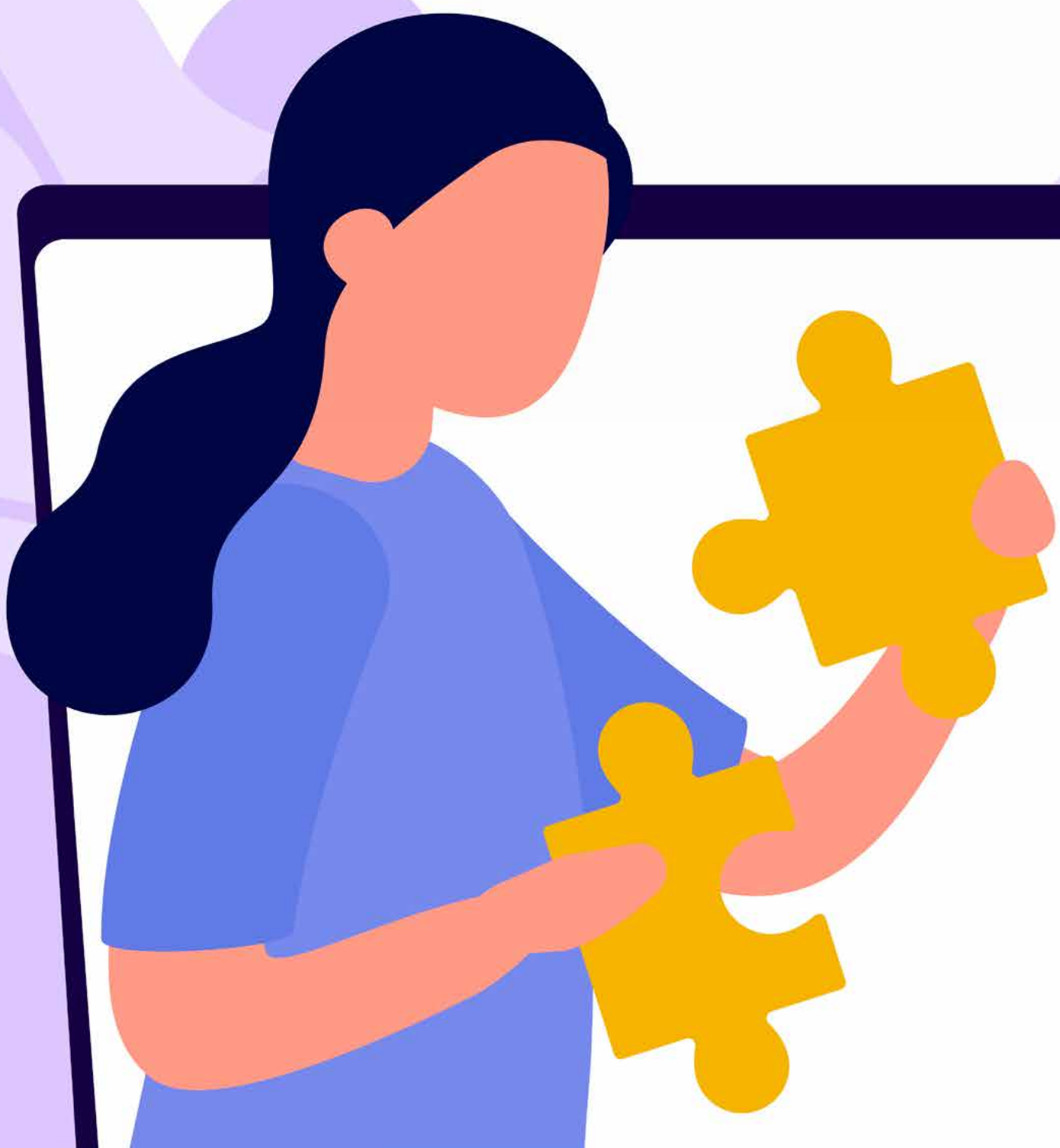


Psyken

Første steg endring



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

Første steg.....	4
Hvorfor får vi egentlig psykiske plager?.....	5
Hva er vanskelig for deg?.....	6
Hva har du prøvd?	7
Hva håper du på?.....	8
Å komme i gang	9
Tips til å komme i gang.....	10
Vanens makt.....	11



Første steg

Når vi har psykiske plager, er det vanskeligere å skape en endring. Lite energi, engstelse, konsentrasjonsvansker eller manglende initiativ hindrer oss. Noen vet hva som kunne vært til hjelp, mens andre er mer usikker. For alle er det likevel vanskelig å starte. 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.

Denne behandlingen vil hjelpe deg med å ta stegene du trenger for å oppleve en bedre psykisk helse. Innholdet i behandlingen er laget for å være nyttig uavhengig av hvilken plage du har. All informasjon, øvelser og teknikker er godt dokumentert av psykologisk forskning, og satt sammen av fagekspertene, pårørende og mennesker som selv har opplevd psykiske plager. Om du vil vite mer om hvem vi har laget behandlingen for, kan du lese om det på våre nettsider.



Eksperiment: Kom i gang med endring

Hva er det som gjør endring vanskelig? Før du går videre vil vi at du forsøker et eksperiment som kanskje gir deg bedre innsikt i hvordan du kan skape endring. Eksperimentet gjennomfører du ved å stoppe opp, ta på deg ytterklær og gå en kort tur på to minutter.

Om du ikke kan gå tur på grunn av sykdom eller skade, så forsøk å finne en kort aktivitet du kan gjøre som passer deg. Gjør dette nå, før du leser videre. Litt senere vil du få informasjon om hva som er meningen med eksperimentet.



Hvorfor får vi egentlig psykiske plager?

Alle mennesker kan oppleve psykiske plager. Ifølge Folkehelseinstituttet vil hver tredje voksen oppleve en psykisk lidelse i løpet av et år. Om vi får vansker i løpet av livet er det altså ikke noe vi har gjort galt eller har skyld i. Det er noe som kan skje med alle.

Noen ganger oppstår psykiske plager uten en tydelig grunn. Det er da også vanlig å oppleve skam eller skyldfølelse for vanskene vi kjenner på. Fra utsiden ser kanskje livet problemfritt ut, men på innsiden kjennes det tungt eller vanskelig.

Andre ganger kan livsbelastninger føre til psykiske plager. Noen ganger er det en enkelthendelse, som for eksempel sykdom eller dødsfall som skaper plagene,

men det er også vanlig at flere mindre belastninger over tid blir vanskelig. Det kan også være opplevelser fra tidligere i livet som skaper vanskene. Vanlige eksempler på dette er mobbing eller andre vanskelige forhold i oppveksten.

Samtidig som alle mennesker kan oppleve psykiske plager, har alle også muligheten og evnen til å påvirke sin psykiske helse. Vi vet at dette kan være vanskelig å tro på når du sliter. Innholdet i denne behandlingen har vi laget for å gi deg dette håpet tilbake. Troen på at du, som alle andre, fortjener å ha det godt med deg selv, og at du kan påvirke din psykiske helse.

- Psykiske plager kan oppstå uten tydelig grunn og på grunn av ytre belastninger.
- Vi kan påvirke vår psykiske helse



Hva er vanskelig for deg?



Vet du noe om hva som er vanskelig for deg? Selv om psykologer er eksperter på psykologisk behandling, er du eksperten på din psykiske helse. Hva som er vanskelig for deg er viktig informasjon når vi skal prøve å skape bedring.

Skriv gjerne hva som er vanskelig for deg i feltet under:





Hva har du prøvd?

Vår erfaring er at menneskene vi møter har forsøkt mye for å få det bedre. Problemet er ikke at de ikke har prøvd, men at det rett og slett er veldig vanskelig å skape endring. Noe av det du har prøvd var kanskje unyttig, men kanskje du allerede kjenner til noe som var til hjelp? Kanskje er det noe du allerede gjør som hjelper deg i hverdagen?

Det kan være nyttig å tenke tilbake på en god periode i livet der du følte du fikk til en del ting som var bra for deg. Hva gjorde du? Var det noen som hjalp deg? Er det noe du gjorde da som du kan gjøre nå? Nedenfor kan du skrive inn det du har prøvd. Til høyre kan du krysse av for om dette var til hjelp for deg eller ikke.

Hva er poenget med å få en oversikt over hva du har prøvd?

Grunnen til at vi anbefaler deg å tenke gjennom hva du har prøvd er at det er lett å glemme de tiltakene vi har gjort som faktisk var nyttig. Vår erfaring er at menneskene vi møter som har det vanskelig, har flere ressurser enn de tror. De er ikke svake mennesker som gir seg lett, men mennesker som jobber hardt og har tålt mer motstand enn folk flest.

Om du likevel ikke kommer på noe du kan skrive, er dette helt greit. Kanskje du kommer på noe mer etter hvert, og om ikke vil vi hjelpe deg med å finne nyttige tiltak.

Hva har du prøvd?

Nyttig

Unyttig

Hva er det du håper på?

Se for deg at du har en magisk knapp du kan trykke på. Når du trykker på denne, vil vanskelige tanker og følelser du sliter med prelle av deg. De holder deg ikke tilbake lenger, og påvirker ikke livet ditt. Du kan gjøre alt du drømmer om. Alt du håper på.

Hva ville du gjort når du skjønte at knappen fungerte? Hva ville den første lille handlingen ha vært?

Hva er poenget med å tenke på livet uten psykiske plager?

Spørsmålet om hva du ville gjort hvis du ikke ble hindret av psykiske plager kan kanskje oppleves som et dumt spørsmål. Du har det vanskelig og får jo ikke gjort det du ønsker, så hva er poenget med å se for deg at alt var bra? Noen kan også oppleve ubehagelige følelser når de tenker på spørsmålet over.

Grunnen til at vi likevel ber deg svare på spørsmålene er at svarene du kommer frem til, kan gi deg nyttig informasjon om hva du har å vinne med å komme i gang. For mange er disse svarene også en god pekepinn for hva som kan være til hjelp.





Å komme i gang

Husker du eksperimentet i begynnelsen av modulen? Hva gjorde du da vi ba deg stoppe opp og gå en tur?

Alle som leser dette, ønsker trolig en eller annen form for endring i livet. Likevel velger de fleste å la være å gå turen i eksperimentet. Poenget med eksperimentet er altså ikke at du skal gå en tur, men at du får en erfaring med at selv små endringer kan være vanskelig uten riktig forarbeid.

En av de viktigste årsakene til at turen er vanskelig å gjennomføre, er at du som leser ikke har en god grunn til å gå turen.

Over har vi bedt deg skrive ned hva som er vanskelig for deg, hva du håper å kunne oppnå, og hva som tidligere har vært til hjelp. Om du senere i programmet merker at du sliter med å komme i gang - forsøk å tenke gjennom hva som er dine grunner.

- Hva er det du håper å overvinne?
- Hva er det du håper å oppnå?
- Hva har du erfaring med at kan hjelpe deg?

På neste side følger flere råd for å komme i gang, og for å skape varig endring over tid.

Tips for å komme i gang



1 Små steg

Lag små overkommelige mål, og ta ett om gangen. Du trenger ikke en livsstilsendring for å få det bedre. Små konkrete handlinger i hverdagen hjelper, og er mer overkommelige.

2 Ikke vent på motivasjon

Det er vanlig å ikke kjenne på motivasjon når vi har psykiske plager. Hvis du skal vente til det føles riktig før du starter, kan du risikere å måtte vente lenge. Istedenfor å vente på motivasjon, forsøk å bare begynne, så kommer lysten kanskje etter hvert.

3 Mål som møter dine behov

Alle mennesker har biologiske behov og psykologiske behov. Biologiske behov er for eksempel søvn, mat og bevegelse i hverdagen. Fra forskning vet vi at tre psykologiske behov er særlig viktige for oss mennesker. Disse er:

1. Tilhørighet: At vi har kontakt med noen vi stoler på og trives med
2. Dugelighet: At vi har noen gjøremål hver dag som vi opplever at vi får til
3. Selvbestemmelse: At vi har noen aktiviteter hver dag som vi har bestemt selv

Om vi kan gjøre noe som møter disse behovene, litt hver dag, kan hverdagen føles bedre. Om du står i en situasjon hvor du tenker det er umulig å dekke disse behovene så er det helt greit. Senere i programmet vil vi se på øvelser og verktøy som kan hjelpe deg å nå disse etter hvert.

4 Egenomsorg

Vær så vennlig mot deg selv som du klarer. Dette er ofte en vanskelig oppgave fordi psykiske plager ofte fører med seg selvkritikk og negative tanker. For mange er det også uvant å ta vare på seg selv. Når du arbeider, forsøk likevel å være raus mot deg selv. Ha en vennlig holdning. Ved å ta vare på deg selv kan du skape bedre rom for endring. Alle mennesker har lettere for å skape endring når de føler seg trygg.

Vanens makt

Mange som ønsker bedre psykiske helse er redd for at de ikke vil klare å skape endring, eller at de ikke vil klare å holde på endringen over tid. Siden det er krevende å komme i gang med endring, er dette en logisk bekymring. Hvor skal en få energien og motivasjonen fra?

Selv om endring er krevende, er det likevel ikke sant at det alltid vil være slitsomt. Hvis vi først klarer å øve på noe over tid skaper vi mennesker vaner, og vaner er automatiske og lettere å følge opp.

Vaner kan være til hjelp, men vi kan også ha vaner som hindrer oss. Noen har for vane å trene, mens andre har for vane å se på TV mens de spiser. I hverdagen er det ikke viljestyrke som avgjør hvordan vi handler, men det vi gjør automatisk og uten å tenke oss om. Dette er vanens makt.

Når vi jobber med vår psykiske helse, er vaner et kraftfullt verktøy. Nye vaner tar gjerne noen måneder å etablere, men når de er etablert er de enklere å holde ved like.





Teknikk: Handlingsregel

Vaner er automatiske, og det er vanskelig å bryte vaner hvis vi ikke har en strategi. En effektiv strategi er såkalte handlingsregler. Du lager en handlingsregel ved å bestemme noe du skal gjøre, hvis noe annet skjer. Et annet navn på handlingsregler er derfor "Hvis - Så regler".



Hvis det er søndag og jeg har spist frokost



Så skal jeg trene i 10 minutter

Her er noen eksempler på handlingsregler:

- Hvis jeg får en følelse jeg synes er ubehagelig, skal jeg tillate den å være der, og flytte fokus mot det jeg holder på med
- Hvis jeg har stått opp, så skal jeg re sengen
- Hvis jeg får prestasjonsangst, så skal jeg minne meg selv om at jeg ikke trenger å være perfekt, og flytte fokus på det jeg skal gjøre
- Hvis jeg er ferdig med frokosten, så skal jeg rydde av bordet
- Hvis noen hilser på meg, så skal jeg møte blikket deres og hilse tilbake
- Hvis jeg kverner på tanker, så skal jeg si inni meg "der er en kvernetanke, den lar jeg være å analysere nå", og flytte oppmerksomheten mot det jeg holder på med.

Lag egne handlingsregler

Handlingsregler kan brukes for å gjennomføre noe du øver på jevnt over tid, men også for å handle på en nyttig måte dersom noe plutselig og uforutsett oppstår. Hvis du allerede vet noe du ønsker å starte med - forsøk å lage en handlingsregel som du tror du kan følge. Om du ikke kommer på noen nyttige handlingsregler akkurat nå, vil vi senere i programmet hjelpe deg med å finne nyttige handlingsregler. Lag egne handlingsregler:

Lag egne handlingsregler

Mange studier har vist at handlingsregler har god effekt for de som ønsker å skape endring. De er også spesielt nyttig hvis du har vansker med konsentrasjon og oppmerksomhet, eller hvis du prøver å gjennomføre noe du synes er vanskelig å komme i gang med.

Nyttige handlingsregler er:

- Konkrete
- Overkommelige
- Tilgjengelige

Konkrete handlingsregler

Hvis det du skal gjøre er konkret og godt beskrevet, med for eksempel tidspunkt eller et bestemt sted du skal gjennomføre handlingen, er det mer sannsynlig at handlingsregelen lagres som noe automatisert i hjernen. Du har på et vis forhåndsprogrammert deg selv.

Overkommelige handlingsregler

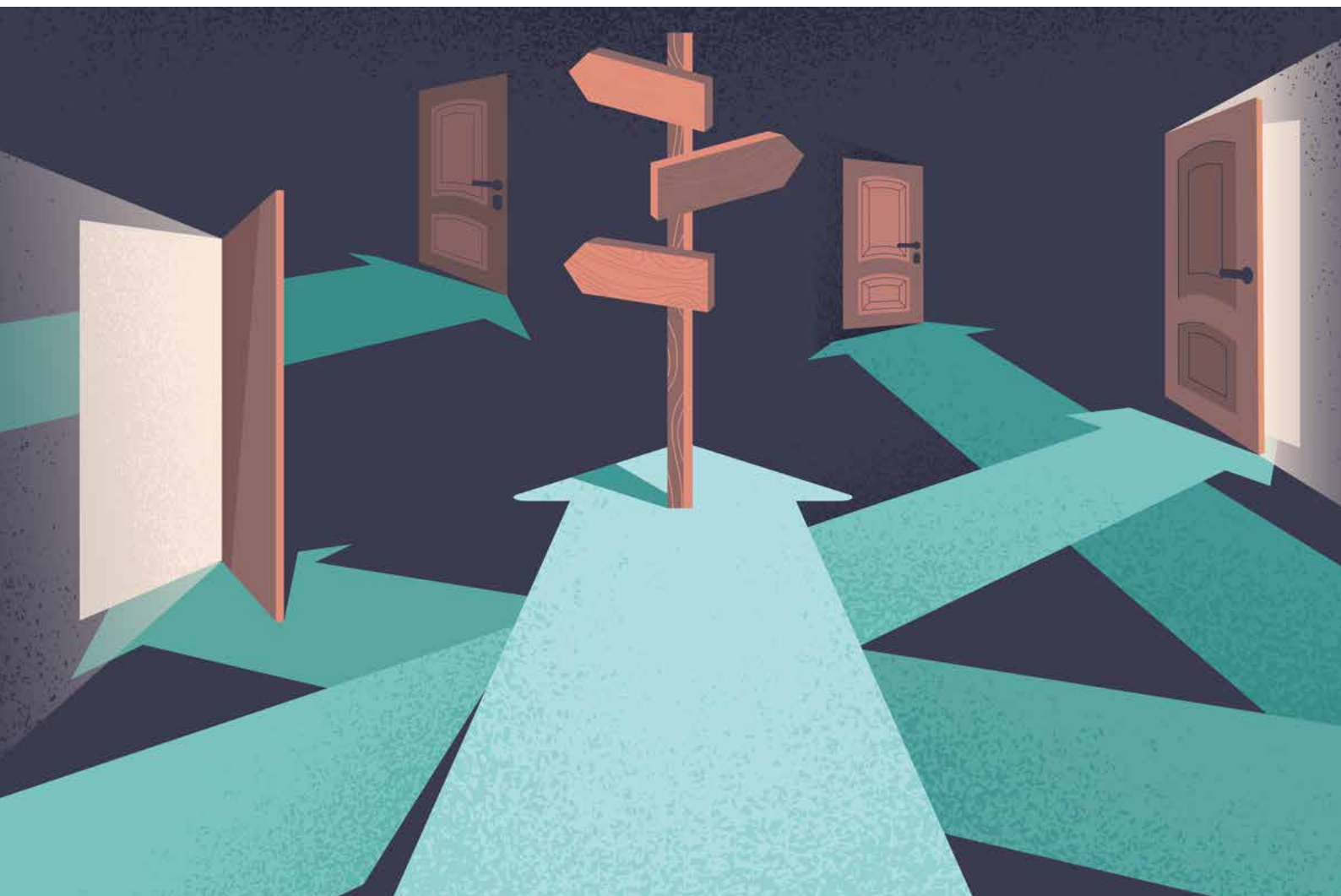
Hvis det du skal gjøre er en liten handling som du tror på at du vil klare, er det mer sannsynlig at du klarer å følge handlingsregelen. Små steg vil skape

gode vaner, og etter hvert vil det bli lettere å ta større steg.

Tilgjengelige handlingsregler

Pass på at det du trenger for å utføre en bestemt handling er lett tilgjengelig for deg når du skal handle. Hvis du må bruke mer enn et halvt minutt på å finne frem det du trenger, for eksempel lete etter noe å skrive med, eller gå i kjelleren etter treningsutstyr, er risikoen stor for at gamle vanemønsteret tar over og styrer deg i en annen retning.





Neste steg

Du har nå arbeidet deg gjennom Første steg i behandlingen. Vi håper at innholdet har gitt deg noen tanker om hva som kan være til hjelp, og hva du håper å få til. Etter vår erfaring vil det være vanskelig å huske alle detaljer, og det kan derfor være nyttig for deg å gå tilbake til innholdet for å friske opp hukommelsen senere. Om du likevel skal huske en ting fra innholdet, vil vi at det er:

Du kan få det bedre med små steg i hverdagen

Neste steg i behandlingen kan du velge selv. På Psyken sin nettside kan du lese om de ulike modulene.