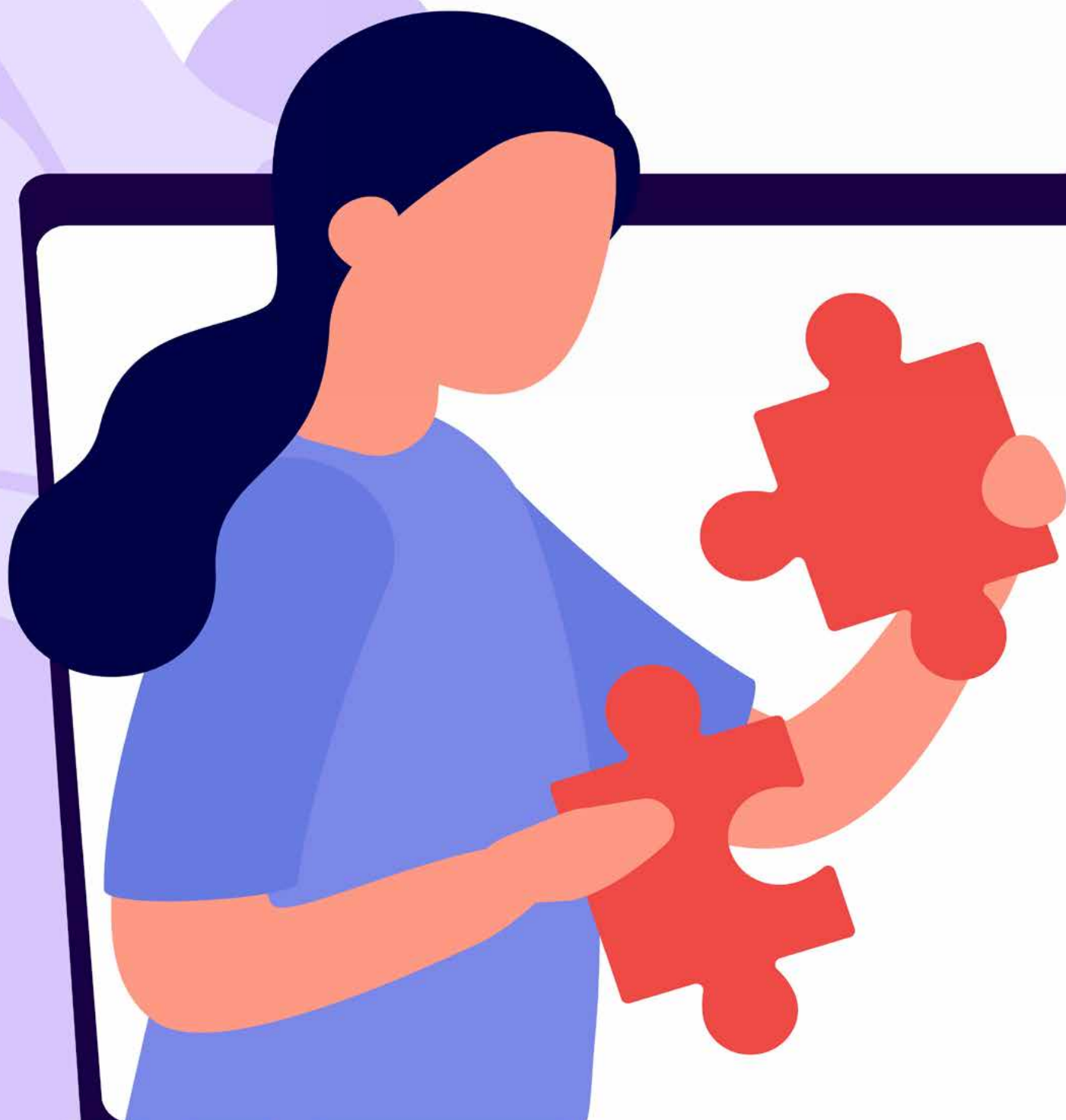


Psyken

Neste steg følelser



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

Følelser	4
Hva er følelser ?.....	5
Når følelser blir vanskelige.....	6
Tillate følelser og få nye erfaringer	9
Sette ord på følelser.....	10
Kan følelser ta feil?	12
Kan følelser være farlige.....	14
Tips for å komme i gang	16



Følelser



Mange kan oppleve følelser som vanskelige, og en del blir også forvirret av følelsene sine. I denne modulen vil du få informasjon om hva følelser er, hvordan følelser hjelper oss, og hvordan vi kan forholde oss til vonde følelser.

Hva er følelser ?

Følelsene er et av menneskets viktigste overlevelsessystemer, og er der for å hjelpe oss – helt fra fødselen av. Et eksempel på hvordan følelser hjelper oss å overleve er frykt. Om vi opplever noe som kan føre til at vi blir skadet eller mister livet, blir vi redd. Frykten motiverer oss til å komme oss i trygghet.

Følelser hjelper oss ikke bare med synlige eller øyeblikkelige farer, men motiverer oss til å møte langsiktige farer og de grunnleggende behovene våre. Her er noen eksempler på vanlige følelser og hvordan disse er nyttige.

Følelse

Nytte

Frykt

Hjelper oss med å raskt skape trygghet eller redusere fare.

Skam

Hjelper oss med å handle i tråd med kulturen vår og samfunnets forventninger. Mennesker er sårbare alene. Skamløs oppførsel kan føre til at vi ikke inkluderes av andre mennesker.

Sinne

Hjelper oss med selvivaretagelse og med å beskytte det som er viktig for oss i livet.

Tristhet

Tristhet hjelper oss å søke omsorg og støtte når vi har opplevd noe vondt.

Glede

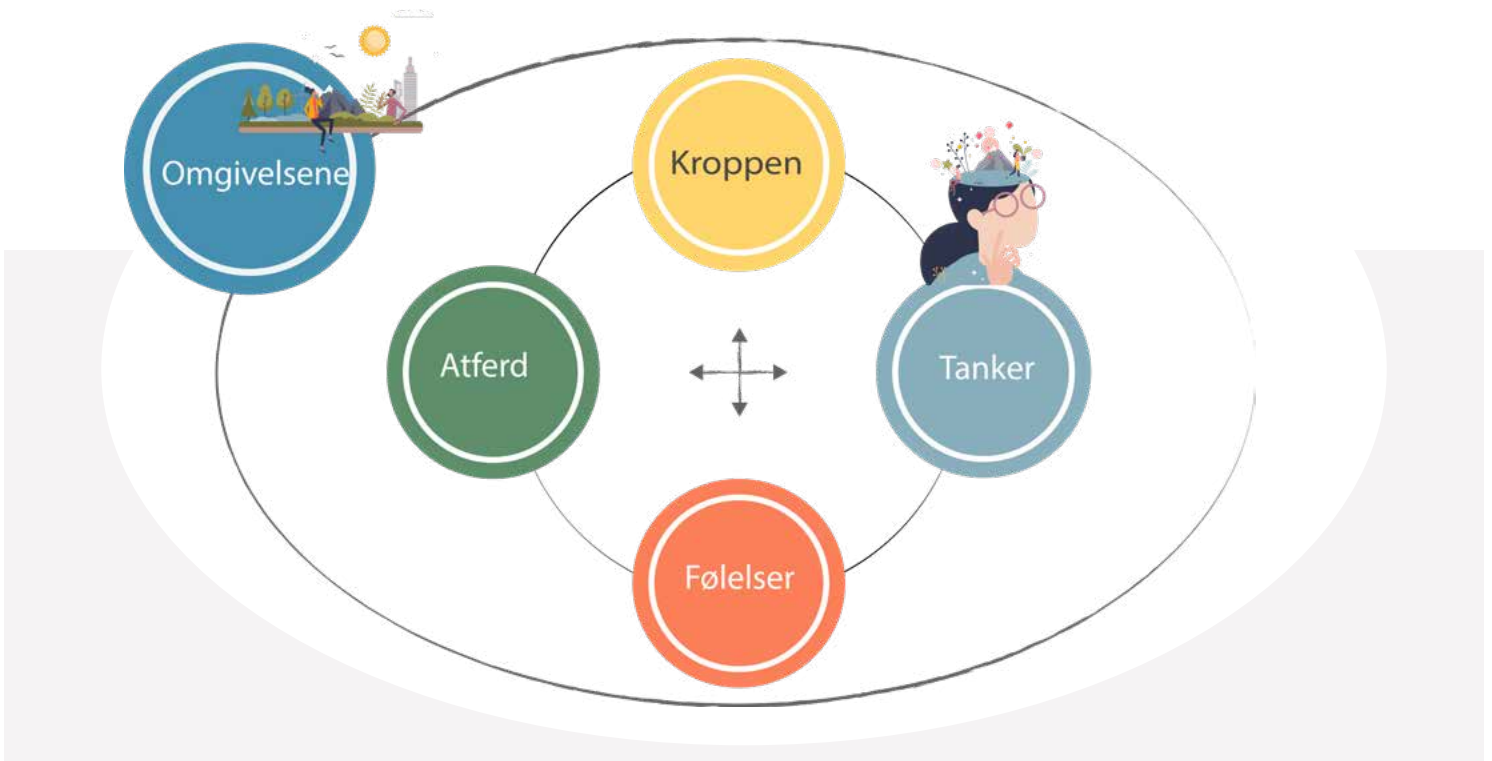
Glede motiverer oss til å gjøre det som er godt for oss, og hjelper andre til å forstå hva vi trives med.

Skyld

Skyld hjelper mennesker å behandle hverandre rettferdig, og med å ta vare på hverandre. Mennesker er avhengig av samarbeid med andre. Hvis folk flest ikke opplevde skyldfølelse ville rettferdig samarbeid vært vanskelig, og vi ville hatt liten grunn til å stole på hverandre.

Når følelser blir vanskelige

Selv om følelser som oftest er nyttige, kan følelser være vonde for alle mennesker. Følelser oppleves spesielt vanskelige om vi har psykiske plager. De kan da være sterkere eller mer overveldende. I tillegg til at følelser kan være veldig ubehagelige eller vonde å kjenne på, kan reaksjonene våre på følelser skape problemer. Følelser kan nemlig påvirke og bli påvirket av hva vi tenker på, hvordan vi handler, hvordan kroppen vår kjennes og omgivelsene rundt oss. Samlet er dette også en vanlig forståelse av hva psykisk helse består av – våre følelser, tanker, handlinger og opplevelser i kroppen.



Følelser bor i kroppen

Følelser er mest merkbare i kroppen vår. Gleder kan for eksempel oppleves som energi, eller «sommerfugler i magen». Om vi blir redd, kan vi oppleve tørr munn, svette hender eller urolighet i kroppen. Fra studier vet vi at de fleste følelser kan kjennes i magen eller brystet.

Siden følelser oppleves så fysisk, kan de være ubehagelige og vonde. Vi kan også oppleve smerter i for eksempel nakke, hodet eller magen på grunn av følelser. Disse fysiske reaksjonene på følelser kan gjøre at vi kan tro at følelsen er farlig eller at det er noe gale med kroppen vår.

Tanker og handlinger

Hvordan følelser påvirker tankene og handlingene våre er mindre merkbart enn i kroppen. Tankene våre, og hva vi gjør er likevel en av de vanligste årsakene til problemer med følelser. Vi kan for eksempel tenke at en følelse er pinlig, eller tenke negative ting om oss selv fordi vi kjenner en følelse. Hvis vi ikke vil ha en følelse er det også naturlig å handle på måter som fjerner følelsen. Eksempler på dette er å unngå ting som gjør oss redd, eller å late som om alt er greit, selv om vi kanskje kunne hatt behov for omsorg.

Tolkninger av følelser

Ofte kan en følelse føre til at vi får flere følelser. Det er for eksempel vanlig å være redd for å få angst, eller sagt på en annen måte – å ha angst for angst. Andre eksempler på dette er å oppleve skam fordi vi blir sint, eller oppleve verdiløshet fordi vi er ensomme.



I psykologien kaller vi dette «primære følelser», og «sekundære følelser». Primære følelser er vår øyeblikkelige reaksjon på noe som skjer. Vi blir for eksempel triste når vi mister noe verdifullt, sinte når noen krenker oss, eller redd når vi blir truet. Sekundære følelser er de følelsene vi får som en reaksjon på vår primære følelse. Et eksempel på dette er å få skyldfølelse fordi vi blir sint. Skyldfølelsen er i dette eksempelet den sekundære følelsen, altså reaksjonen vår på sinne – den primære følelse. Noen ganger har vi bare kontakt med den sekundære følelsen, uten at vi vet hva den primære følelsen er.

De sekundære følelsene våre kommer ofte av tanker, eller antagelser, om hva vi burde føle. Istedenfor å la følelsene våre være som de er, og føle det vi føler, har vi altså meninger om følelsene våre. Hva vi forventer av oss selv, eller hva vi tror andre forventer av oss, er utgangspunktet for de sekundære følelsene våre.

Her er noen eksempler på meninger som ofte skaper sekundærfølelser:

- «Mine følelser er ikke viktige»
- «Å gi uttrykk for følelser er et tegn på svakhet»
- «Jeg er for følsom»
- «Jeg burde alltid være glad»
- «Jeg orker ikke føle meg ensom»
- “Jeg tåler ikke disse følelsene”
- “Tenk om jeg blir gal av disse følelsene”

Hva vi mener om følelsene våre kommer ofte fra omgivelsene våre. Det kan for eksempel være forskjell på hvor akseptert det er å uttrykke sinne eller tristhet i familien vår, blant venner eller i nære forhold. Samfunnet vi lever i påvirker oss også. I mange samfunn er det for eksempel mindre akseptert for menn å uttrykke tristhet, og for kvinner å uttrykke sinne.

For mennesker som har opplevd mobbing, vold eller andre vanskelige situasjoner, kan andres foraktfulle holdninger påvirke deres antagelser om følelser. Dette kan gjøre det ekstra vanskelig å kjenne på primære følelser, og disse kan oppleves som overveldende og skremmende.

Våre antagelser om følelser kan gjøre at vi forsøker å unngå følelser, ved for eksempel å mentalt fjerne eller stenge følelsene ute. All tiden og forsøk vi bruker på å håndtere følelsene kan føre til at de blir forsterket. Vi får flere følelser og den følelsesmessige reaksjonen varer lengre.



Tillate følelser og få nye erfaringer

I denne delen vil vi fokusere på tre teknikker som går ut på å tillate følelse å være som de er, slik at følelsene kan regulerer seg selv. I tillegg vil vi se på hvordan vi kan få nye erfaringer med følelsene våre. Den første teknikken handler om å sette ord på følelsene dine. Den andre teknikken handler om hvordan du handler i møte med følelsene dine. Den tredje teknikken handler om hva du kan gjøre når du opplever så sterke følelser at de er overveldende og vanskelig å tåle.

Jeg er sint

1



Sett ord på følelsen

2

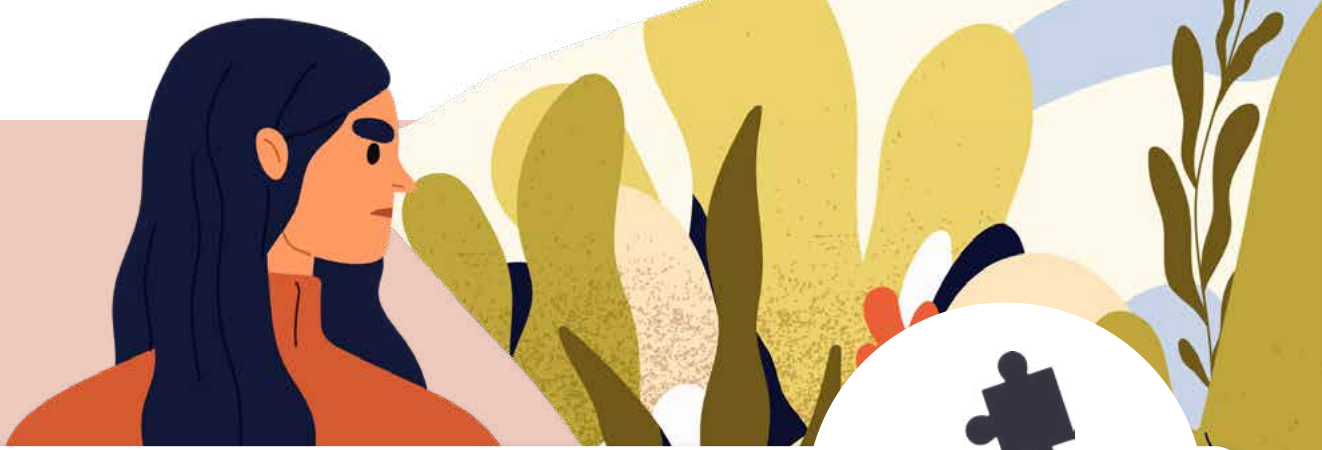


Handle motsatt

3



Ankerøvelse



Teknikk: Sette ord på følelser

Teknikken “Sette ord på følelser” er en enkel og effektiv teknikk.

Enkelt forklart innebærer teknikken å sette ord på følelsene dine. Hvis du for eksempel er trist, si til deg selv: “Jeg kjenner på tristhet”. Ikke forsøk å endre på følelsen, men forsøk heller å flytte oppmerksomheten tilbake til situasjonen du er i.

Forskning viser at å gi følelsen vi kjenner på et navn kan gjøre det enklere å forholde seg til følelsene våre. Hvis du for eksempel opplever tristhet, vil du altså oppleve tristheten som mindre overveldende om du sier “jeg er trist”. På denne måten gir du følelsen et navn og anerkjenner til deg selv hva du føler.

Tips for å sette ord på følelser

- Når du bruker teknikken - forsøk å være åpen for det du kjenner på, selv om det er vondt eller vanskelig. Hensikten med å sette ord på følelser er ikke å bli kvitt det vi føler, men å tillate det vi føler å være der. Forskning viser nemlig at følelser regulerer seg selv om vi lar de være. På denne måten forsterker eller forlenger vi ikke følelsene våre. Om følelsen blir for overveldende kan du bruke teknikken “Kaste anker” som presenteres senere.

- Finn en måte å navngi følelsene dine på som du er komfortabel med. Er det best for deg å sette ord på følelsene i tankene dine? Er det bedre å si det du føler høyt? Kanskje det er bedre å skrive de ned?
- Du trenger ikke å komme på ordene for følelsen selv. En versjon av teknikken er å finne følelsen din på en oversikt. På neste side finner du en oversikt over følelser du kan bruke hvis du ønsker det.
- Forsøk å sette ord på tankeprosesser eller kroppslige opplevelser også. For eksempel - “nå bekymrer jeg meg”, eller “jeg har vondt i magen”. Ved å navngi opplevelsene dine kan du lettere forholde deg til disse også.
- Det er helt vanlig å oppleve flere følelser samtidig, og noen ganger kan følelsene virke motstridende. Du kan likevel bruke teknikken. For eksempel: “Jeg er redd, men også veldig glad”.
- Du kan ikke gjøre noen feil når du bruker denne teknikken, og mange følelser kan oppleves nokså likt. Det vil være nyttigere å sette noen ord på følelsene som nesten er riktige, enn å bruke mye tid og energi på å forstå nøyaktig hva du føler. Hvis du ikke vet hva du føler er dette greit. Da kan du si “ jeg vet ikke hva jeg føler”.

Følelsesordbok

Glede

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

Sjalusi

Forvirret
Mistenksomhet
Tvilende
Forfjamset
Skadefryd

Kjærlighet

Bry seg om
Elske
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
Ergelig
Tåpelig
Skamfull
Svak
Skam

Trygghet

Avslappet
Beroliget
Fornøyd
Lettet
Modig
Rolig
Sikker
Stille
Tilfreds

Sinne

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

Overrasket

Interesse
Engasjement
Ivrig
Nysgjerrig
Forundret
Forbauset
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

Kan følelser ta feil?

Selv om følelser er nyttige, kan de være en del av problemet. Hvordan vi reagerer på følelser kan føre til handlingsmønstre som vi gjentar uten at vi tenker over det. Under kan du se noen eksempler på følelser, hva vi kan lære av å være åpen for følelsene våre, og nyttige reaksjoner vi kan ha.

Følelse	Informasjon	Behov
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 grunnen til at følelser kan skape dårlige handlingsmønstre? Under har vi skrevet inn situasjoner før alle følelsene. Se gjennom eksemplene og tenk gjennom hva konsekvensene av å automatisk reagere på følelser kan være.

Situasjon	Følelse	Informasjon	Reaksjon
Eksamen eller intervju	Frykt	Noe kan være farlig for oss	Unngå det som er farlig
Råkjøring	Glede	Denne situasjonen kan være god for oss	Oppsøke det som gjør oss glad
En person tråkker på foten din	Sinne	Noen har behandlet deg urettferdig	Om noe er urettferdig bør jeg gi beskjed og kreve bedre behandling.





Teknikk: Handle motsatt

Teknikken Handle motsatt brukes i flere psykologiske behandlinger, og er spesielt nyttig når følelser skaper unyttige handlingsmønstre. Enkelt forklart innebærer teknikken å handle motsatt av det en følelse gir deg lyst til å gjøre. Teknikken tar altså utgangspunkt i hvordan følelser påvirker handlingene våre, eller hvordan vi reagerer på følelser. Siden følelser og reaksjonene våre på følelsene ofte er nyttig, er det ikke alltid riktig å handle motsatt. Teknikken er derfor laget for å bruke enten når følelsene dine ikke er i tråd med situasjonen, eller når det følelsen gir deg lyst til å gjøre vil være lite nyttig.

Eksempel på teknikken:

1. Gi navn: Jeg kjenner på tristhet
2. Vurdering: Følelsen gir meg lyst til å være alene og avlyse avtalen jeg har i kveld.
3. Handle: Jeg velger å handle motsatt og gå på kino med vennene mine.

Tips til å handle motsatt:

Å handle motsatt kan være vanskelig, og det er ikke meningen at du skal klare det alltid. Det viktige er å fortsette å prøve, og å være raus med deg selv. Etter hvert vil det også bli lettere.

Du kan bruke teknikken når en situasjon oppstår, men det kan også være nyttig å velge noe du vil trene på. For eksempel å nærme deg noe som gjør deg engstelig eller å være sosial selv om du føler deg nedstemt.

Av og til vil det å handle motsatt gjøre det lettere å stå i følelsene dine, men ikke alltid. Når du bruker teknikken er det derfor viktig at du fokuserer på handlingene dine. Om du har klart å handle motsatt, har du lykket – uansett hva du føler.

Følelse	Automatisk reaksjon	Handle motsatt
Sinne	Rope, krangle, slåss	Vennlig uttrykke egne grenser. Ta en pause for deg selv.
Skam	Skjule deg selv. Kritisk evaluere egne valg og ønsker	Dele det du skammer deg for med noen du stoler på. Være vennlig og gi omsorg til deg selv
Frykt	Unngå faren, forberede deg nøye for å føle deg trygg	Gradvis nærme deg det du frykter uten forbehold.
Tristhet	Unngå andre, spare energi	Oppsøke mennesker og gjøre ting du tidligere har fått glede av
Verdiløshet	Kritisere deg selv og unngå ansvar eller nære relasjoner	Om noe er urettferdig bør jeg gi beskjed og kreve bedre behandling.
Frustrasjon	Gi opp	Fortsette å prøve
Sjalusi	Anklage, kontrollere eller overvåke andre	Gi slipp på kontrollen, og gi andre tillit



Kan følelser være farlige?

Noen ganger kan det være ganske lett å la følelsene få være som de er og handle slik du vil, men ikke alltid. Av og til kan nemlig følelser bli så sterke at alt vi hadde planlagt eller ønsket å gjøre presses bort, og erstattes av følelsen. Dette kan skje gradvis eller som lyn fra klar himmel. Mens det står på, kan følelsen gjøre fysisk vondt og mange kan bli redd for at de ikke vil tåle følelsen. Kan så sterke følelser skade oss, gjøre oss gal eller føre til fysiske sykdommer?

Selv om du opplever følelser som overvelder og skremmer deg, så er ikke følelsene i seg selv fienden. De forsøker å hjelpe deg, og kan ikke være skadelige i seg selv. Alle følelser: angst, tristhet og sinne fører altså ikke til sykdom i kroppen, de kan ikke skade oss, eller gjøre at vi handler mot vår vilje.

Hvordan vi reagerer på følelsene, hvordan vi tenker og handler, kan derimot forlenge og forsterke følelsene. Derfor er det ikke rart vi kan tenke at følelser er farlige eller at vi mister kontrollen. Men hva gjør vi når følelser blir så sterke at de overvelder oss? Hvordan kan vi holde ut denne stormen?

Teknikken Kaste anker finnes i flere versjoner og brukes i flere psykologiske behandlinger. Teknikken er laget for å håndtere overveldende følelser som tar all oppmerksomhet og plass inni oss. I disse tilfellene har vi ikke bare følelser – vi kan tenke at vi er følelsene våre. Vi drukner i skam, stivner i skrekk, koker av sinne eller oversvømmes av sorg.



Teknikk: Ankerøvelse

Ankerteknikken innebærer to steg:

1. Fokuserer på nåtiden og det som er til stede rundt deg her og nå
2. Ta styring over handlingene dine her og nå

Teknikken fjerner ikke følelser, men ved å «kaste anker» kan du stå i sterke følelser. Eller sagt på en annen måte: Å kaste anker stopper ikke stormen, men ankeret vil støtte deg og hindre at stormen drar deg av gårde.

Her er et eksempel på bruk av teknikken som du kan øve på:

- Rett deg opp i ryggen. Om du sitter – sitt deg frem på stolen.
 - Press fingrene dine mot hverandre, strekk på kroppen eller beveg på skuldrene.
 - Legg merke til om du har noen tanker
 - Legg så merke til hva du føler
 - Legg merke til det vonde du kjenner på, men legg også merke til at du har en kropp som rommer følelsene. En kropp du kan bevege og har kontroll over.
 - Flytt fokus ut og over på verden rundt deg
- Legg merke til tre ting du kan høre.
 - Legg så merke til tre ting du kan se.
 - Legg så merke til hvor du er og hva du gjør på, og vurder – hvor trenger jeg å flytte fokus nå for å få mest mulig ut av situasjonen jeg står i.

Tips til å kaste anker

- Du kan ikke gjøre noe feil når du bruker denne teknikken, og du må ikke følge instruksjonene nøyaktig.
- For mange kan det være nyttig å velge et spesifikt «anker». For eksempel å presse bena mot bakken, finne tre ting i omgivelsene med en bestemt farge, eller vennlig presse fingrene sammen.
- Hensikten med øvelsen er ikke å bli kvitt følelsene, men å stå i dem til de forsvinner av seg selv.
- Du kan øve på denne teknikken når som helst, både når du har sterke følelser, og når du ikke har det. Ved å trene på teknikken mens følelsene dine ikke er overveldende, vil du kanskje lettere kunne kaste anker når du opplever sterke følelser.

Tips for å komme i gang

Husker du innholdet fra Første Steg? Har du en plan for hvordan du kan komme i gang med å bruke noe av det du har lært om følelser?



1 Vaner

Du kan bruke handlingsregler sammen med alle teknikkene du har lært i denne delen. For eksempel:

- Hvis jeg kjenner meg lei meg, så skal jeg si inni meg «jeg er lei meg» og så skifte fokus ut på situasjonen jeg er i.
- Hvis jeg blir overveldet av en følelse, så skal jeg legge merke til hva jeg føler og finne tre ting jeg kan høre
- Hvis jeg blir redd og får lyst til å unngå noe, så skal jeg handle motsatt og nærme meg det jeg frykter.

2 Planlegging

Du kan øve på teknikkene når følelser dukker opp, men det kan være spesielt nyttig å planlegge noe spesifikt du skal gjøre på et gitt tidspunkt om du bruker handlingsregler. Dette øker sjansen for at du får trent på å håndtere følelsene dine. For eksempel:

- Selv om jeg er trist og får lyst til å isolere meg, skal jeg møte vennen min på onsdag klokken 17:00, hjemme hos henne.
- Selv om jeg er redd og har lyst til å ta liten plass, skal jeg foreslå en film vi kan se på fredag klokken 18:00
- Selv om jeg føler meg verdiløs og ikke tror noen vil like meg, skal jeg takke ja og komme i bursdagsfeiringen til vennen min.

3 Tro på prosjektet

Du arbeider nå med noe vanskelig som tar tid, og du har mindre overskudd enn vanlig. Vær vennlig med deg selv og fokuser på hva du klarer å få til. Selv om du ikke alltid klarer det du prøver på er det viktigste at du ikke gir opp. Det er lettere å skape endring når du føler deg trygg, så vis selvomsorg og vær på lag med deg selv.

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.