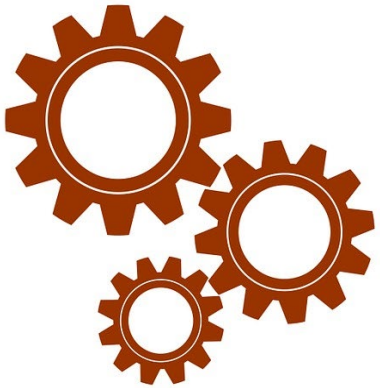
Stange kommune

StangeHjelpa
Kom i gang

Negative tanker og nedstemthet.

Hver tirsdag! 09.00-11.00

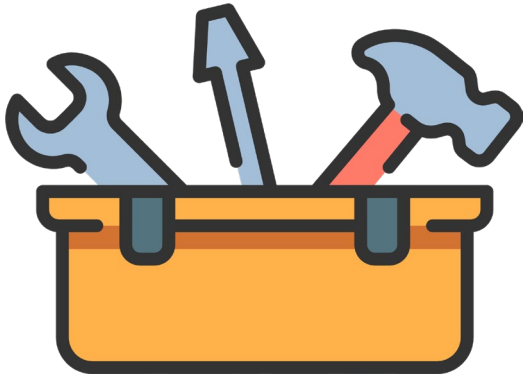
1. Negative tanker og nedstemthet
2. Grensesetting og selvhevdelse
3. Mediyoga m. tema (i kjelleren på Stange råd
4. Angst, stress og bekymringer
5. Hvem er jeg – mitt livs tre



Vi anbefaler deltakelse på alle kurs.

For best utbytte av kurset oppfordrer vi til egeninnsats.

Plan for i dag



Hva ER psykisk helse?

Forslag?
«Psykisk, psyke, sjel.» Fra gresk: *det som puster liv i oss.*
Vår opplevelse av å ha det bra, muligheter til å bruke oss selv, mestre vanlige problemer, finne glede i arbeid og aktivitet og delta i samfunnet?
Også noe POLITISK: hvordan samfunnet ivaretar innbyggernes sivilrettslige, økonomiske, sosiale og kulturelle rettigheter.
Opplevelse av sammenheng
Eksistensiell mening. Åndelig mening.

Hva ER negative tanker og nedstemthet?

Vanlig i perioder

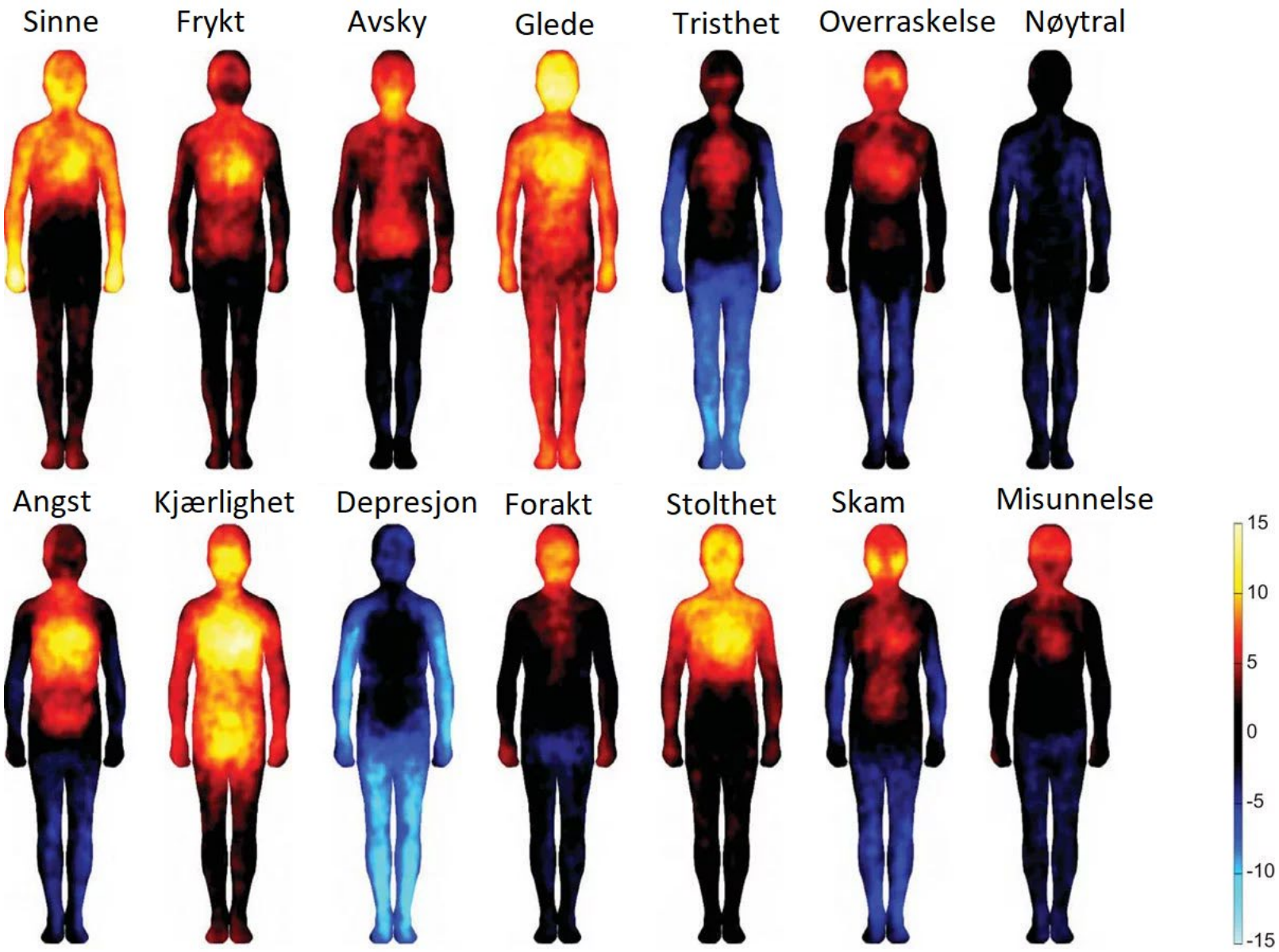
Reaksjon på **økt belastning**, **tap**, **skuffelse**

I **overgangsfaser**, flytting

Relasjonsbrudd

Går som regel over av seg selv

Vedvarende over uker eller måneder? Søk hjelp og ikke isoler deg.


Sinne
Frykt
Avsky
Glede
Tristhet
Overraskelse
Nøytral
Angst
Kjærlighet
Depresjon
Forakt
Stolthet
Skam
Misunnelse
15
10
5
0
-5
-10
-15

Hva ER negative tanker og nedstemthet?

Tapsfølelser:

Tap av forutsigbarhet, trussel	= frykt
Tap av verdi, skuffelser	= tristhet

Avgrensende følelser:

Selvhevdelse/avgrensning	= sinne
Avstandtaking	= forakt
	= avsky

Følelser av verdiløshet:

Sosial ansvarlighet, verdi	= skam
Lojalitet	= skyld
Inkludering/ekskludering	= misunnelse

Hva ER negative tanker og nedstemthet?

Mønstre i tenkningen som fordyper seg i det negative, er gjentakende, tilbakevendende, og vanskelig å kontrollere.

Bekymring, Grubling

Fokus på opplevde trusler, fokus på indre ubehag

Forsøk på å kontrollere tanker, som ikke hjelper

Unngåelse

Dette forverrer situasjonen vår

Grader av nedstemthet

Alle mennesker har slitsomme tanker og vonde følelser som:

motiverer oss

Vonde tanker, følelser, og fokus som gjentar seg og er vanskelig å kontrollere:

Orker ikke jobb eller andre

Innviklede mønstre:

Kommer seg ikke ut av sengen

Meningsløshet

Ønske om å dø

Motivasjon

«Jeg skal gjøre alt når jeg har lyst…»

Motivasjon → Handling?

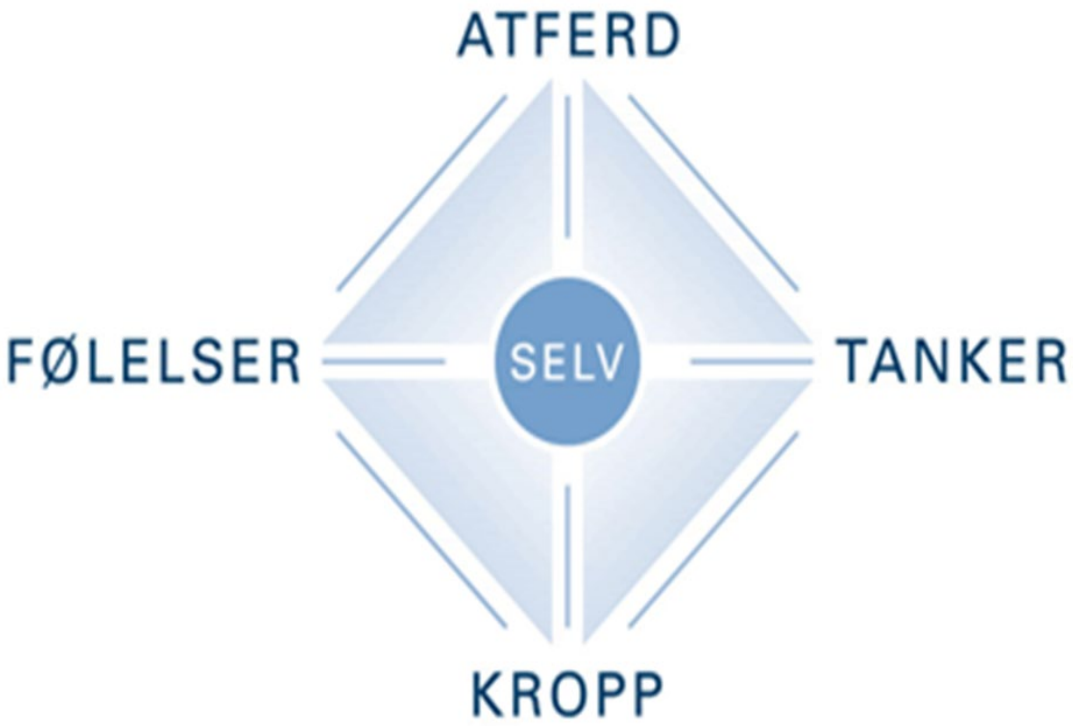
«Jeg skal gjøre det selv om jeg ikke har lyst»

Handling → Motivasjon!

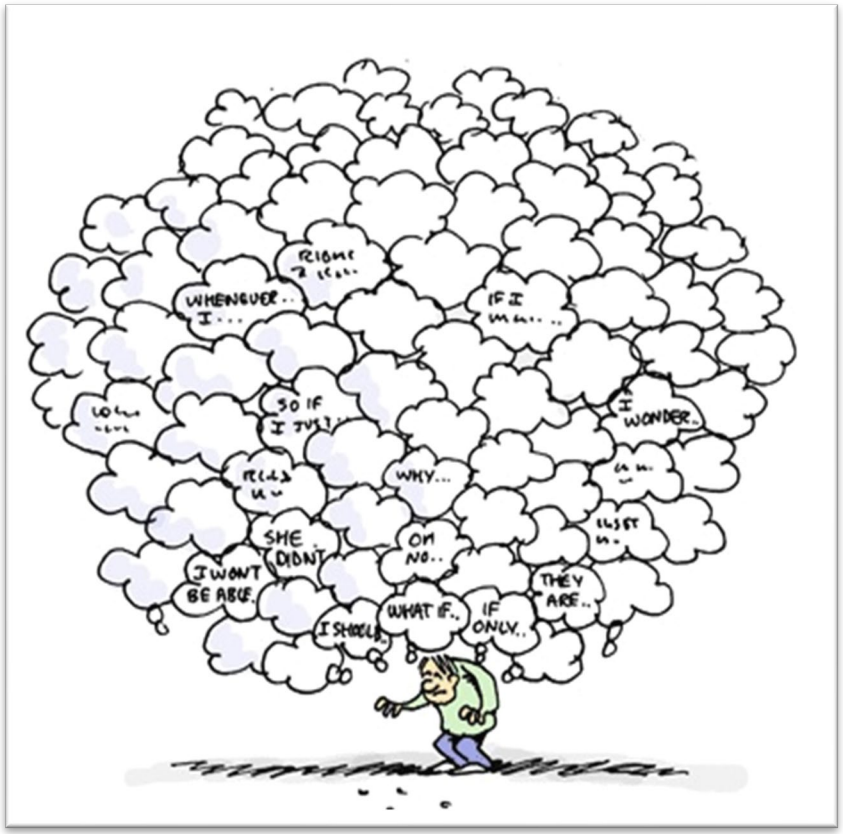
I Had a Black Dog

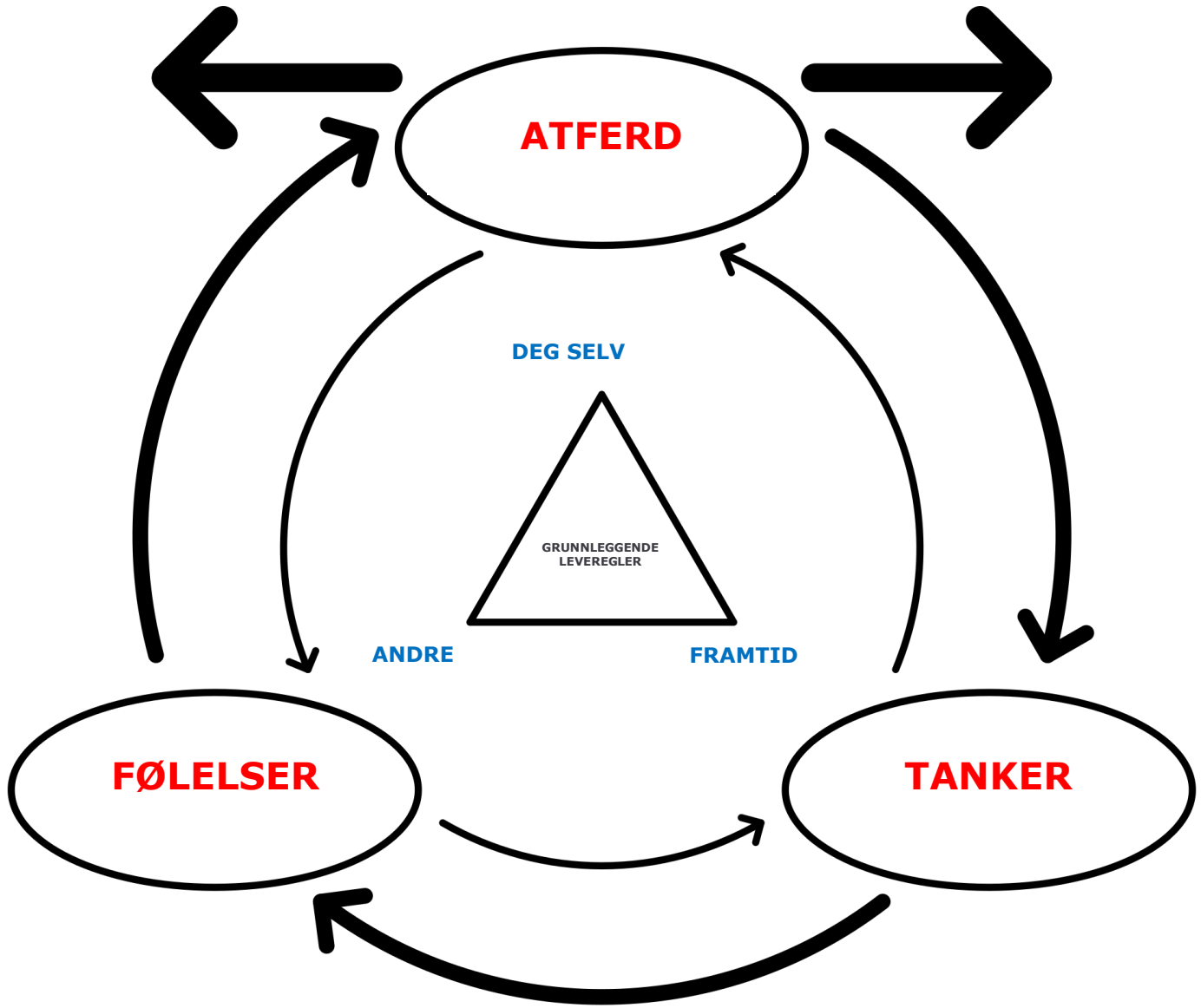
Hvordan påvirker dette oss?

Hvordan vi tenker, føler, gjør, og har det i kroppen vår henger sammen!

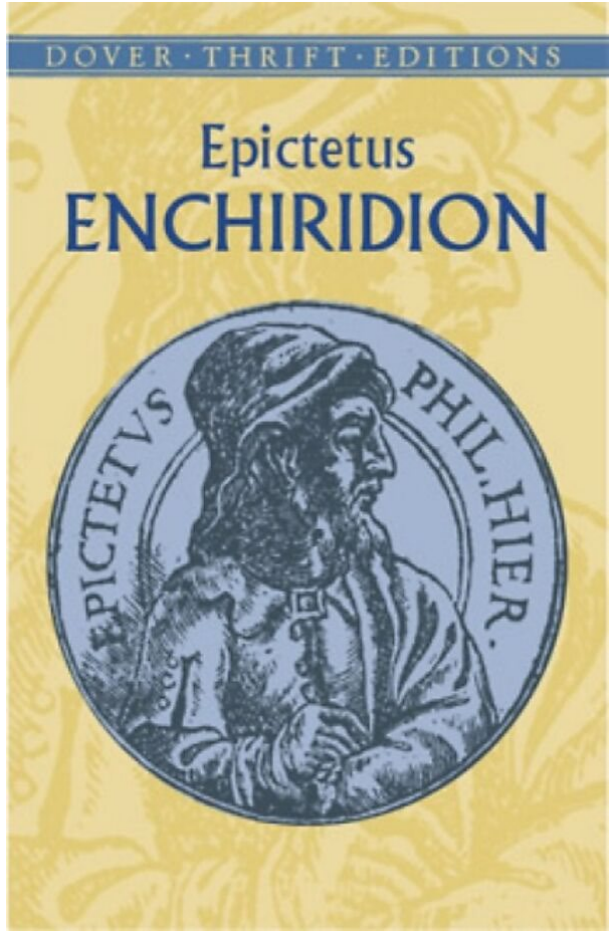


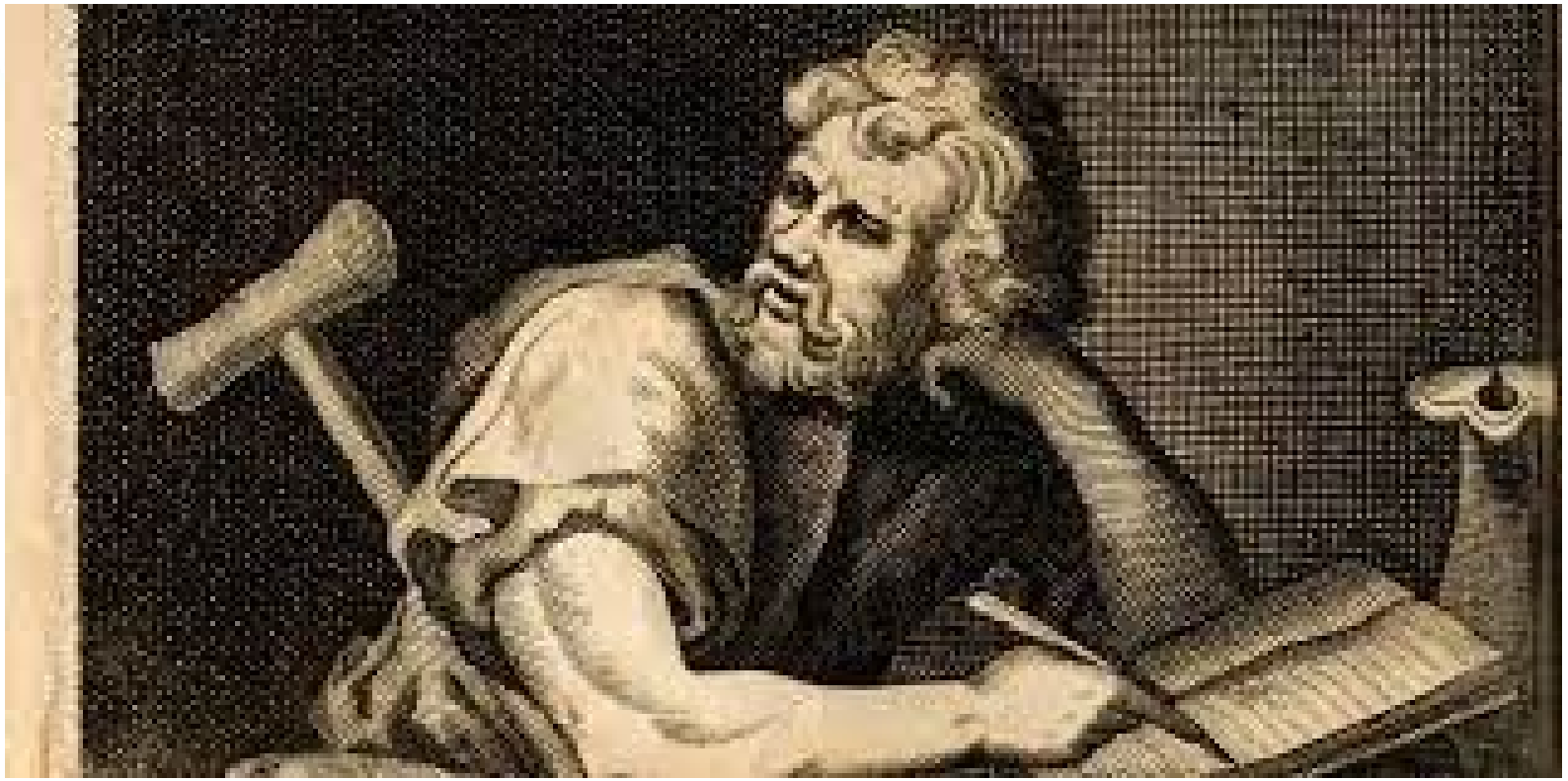
Tanker, tolkninger og kvernetanker




ATFERD
DEG SELV
GRUNNLEGGENDE LEVEREGLER
ANDRE
FRAMTID
FØLELSER
TANKER

Tolkninger

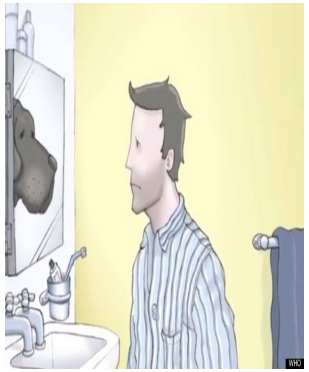

DOVER · THRIFT · EDITIONS
Epictetus
ENCHIRIDION
EPICTETVS
PHIL. HIER.



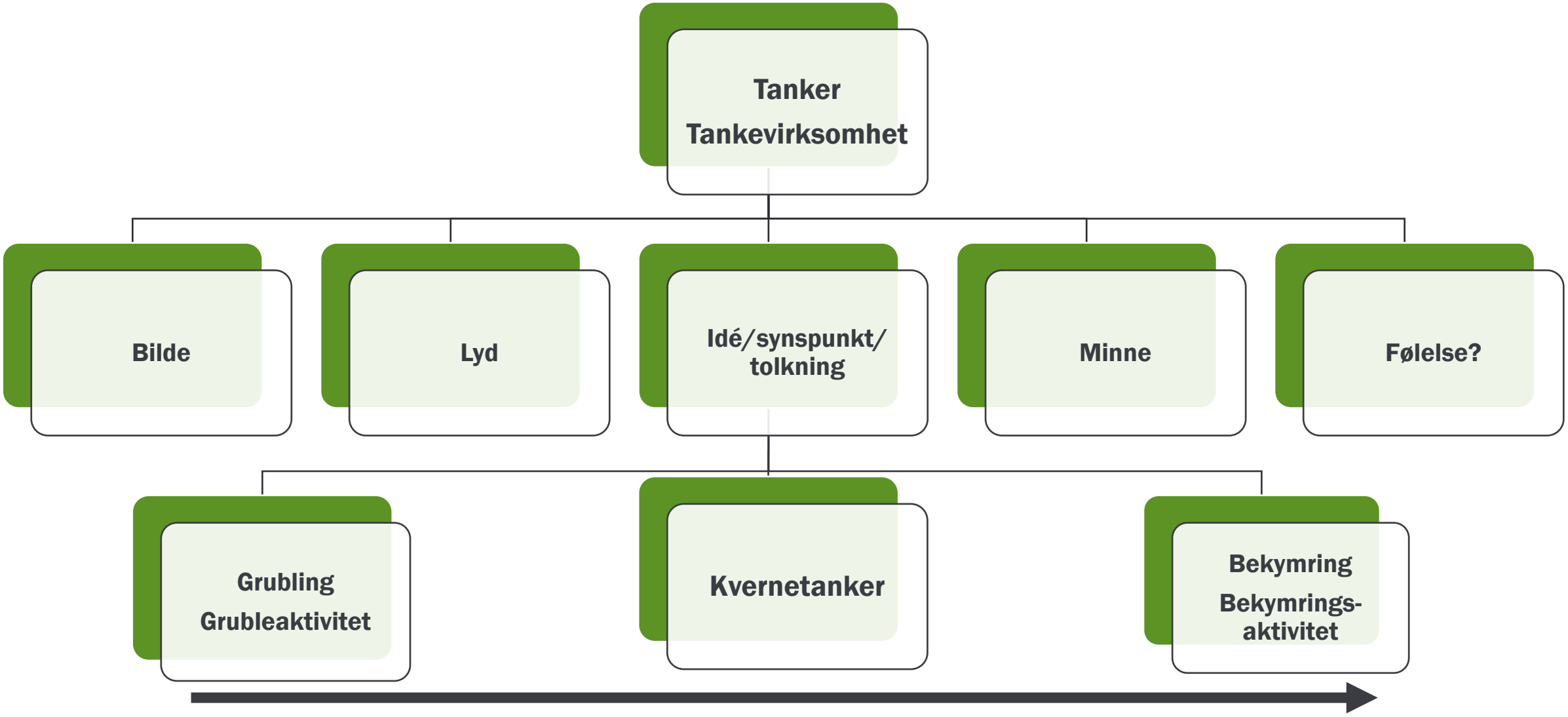
Snarveier og ”tankefeller”

- Verden er kompleks
- Vi trenger snarveier og automatikk i tenkningen
- Snarveier har bivirkninger

Tankefeller



- ***Svart/hvitt*** → *klarer jeg ikke dette, er jeg mislykket. Enten/eller*
- ***Katastrofe*** → *hjertet mitt løper løpsk, jeg får et hjerteinfarkt*
- ***Personalisering*** → *han ser på klokken, jeg kjeder han. Tar ansvar for ting som er lite med meg å gjøre.*
- ***Tankelesning*** → *vet hva andre tenker, mener, holdninger. Vi sjekker ikke om det stemmer*
- ***Selektiv fokusering*** → *Bare opptatt av negative opplevelser fordi de positive ikke får plass.*
- ***Generalisering*** → *hvis jeg gjør en feil så er alt annet feil. Ingen liker meg.*
- ***Kikkertsyn*** → *forstørrer egne tabber, forminsker det bra*
- ***Emosjonell tenkning*** → *jeg føler meg redd, derfor er det farlig å gå i skogen. Følelsene mine beviser at noe er rett.*
- ***Burde, skulle, måtte*** → *jeg burde klare dette*
- ***Tilfeldige slutninger*** → *trekker konklusjoner på manglende grunnlag. Jeg fikk ikke til oppgaven. Denne jobben passer ikke for meg.*



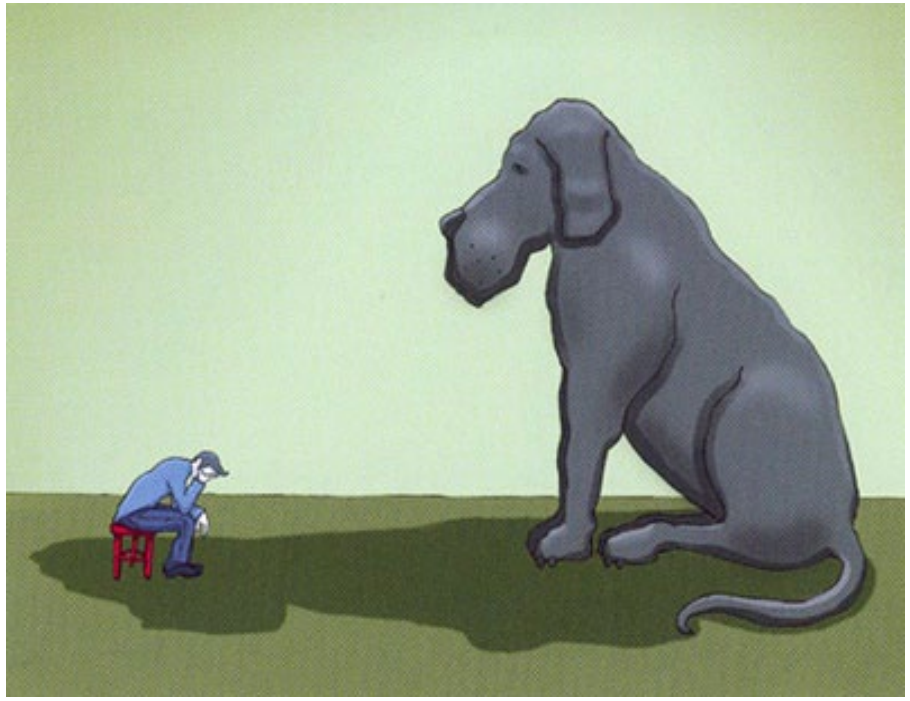
FORTID **NÅ** **FREMTID**

Hva sier du til deg selv i forskjellige situasjoner?

Din indre dialog

Automatisk?

Negativ?



Bevisstgjøring

Bli bevisst din indre dialog

Legg merke til hvordan du tenker/hva du tenker

Legg merke til hva du tenker om deg selv og hvordan du behandler deg selv

Når nedstemtheten er sterk, trenger du støtte fra deg selv

Utforsk og utfordre din indre dialog

Hvordan: Begynn å skriv ned tankene dine!

Justering: Tenker jeg realistisk og konstruktivt?

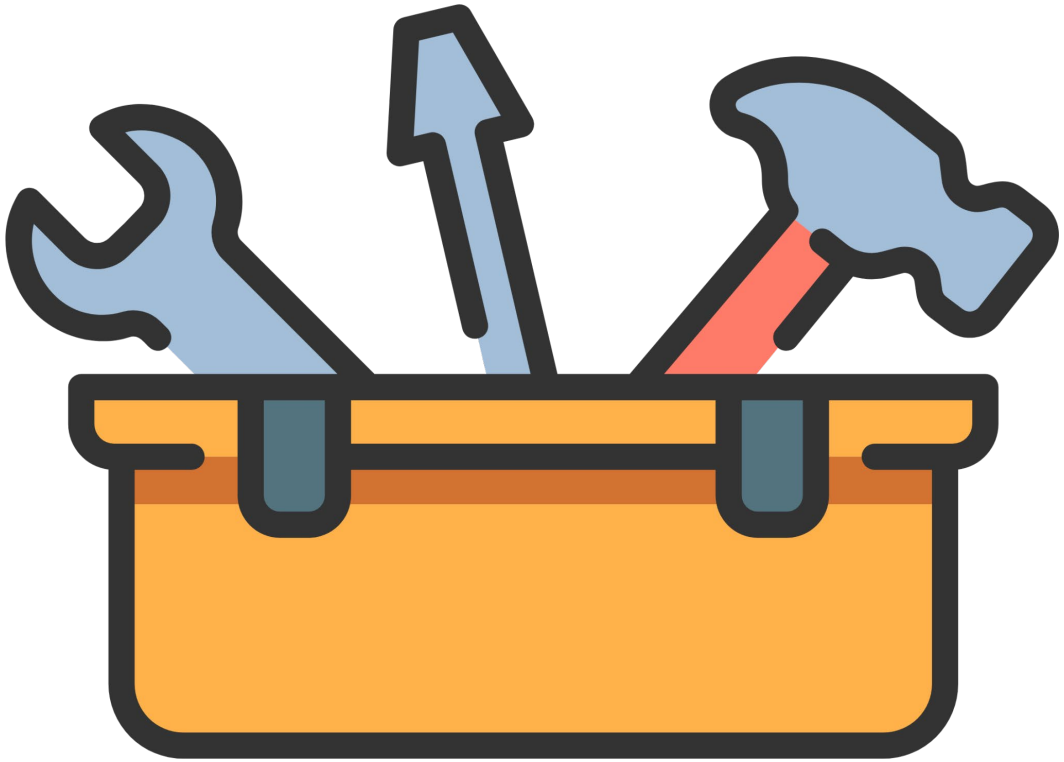
Legg merke til hvordan du tenker

- Er det andre måter å se det på?
- Finnes det andre forklaringer?
- Er jeg litt streng med meg selv?
- Er dette en hensiktsmessig måte å tenke på?
- Er jeg sikker på dette?
- Har jeg håndtert lignende situasjoner tidligere?
- **Har jeg havnet i en tankefelle?**
- **Hva er det verste som kan skje?**

Støttespiller

- Har jeg urimelige forventinger til meg selv?
- Hva ville jeg sagt til en venn?
- Hva ville en venn/venninne ha sagt?
- Hva ville jeg sagt til en venn/venninne?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Hjelper de meg til å føle meg bedre?
- Styrker de min selvfølelse og selvtillit?
- Styrker denne måten å tenke på mitt forhold til andre mennesker?

Verktøy du kan starte med i dag….



Greker’n er tilbake!

Noen ting er i vår kontroll, og andre ikke.

Vi kan kontrollere våre meninger, mål, motvilje og det som er våre egne handlinger.

Utenfor vår kontroll er kropp, rykte (…) og det som ikke er våre egne handlinger.

Forsøk: Kan jeg kontrollere dette? Hva av dette kan jeg kontrollere og ikke?

Egenomsorg

Hvordan du behandler deg selv reflekterer hvordan du tenker om deg selv

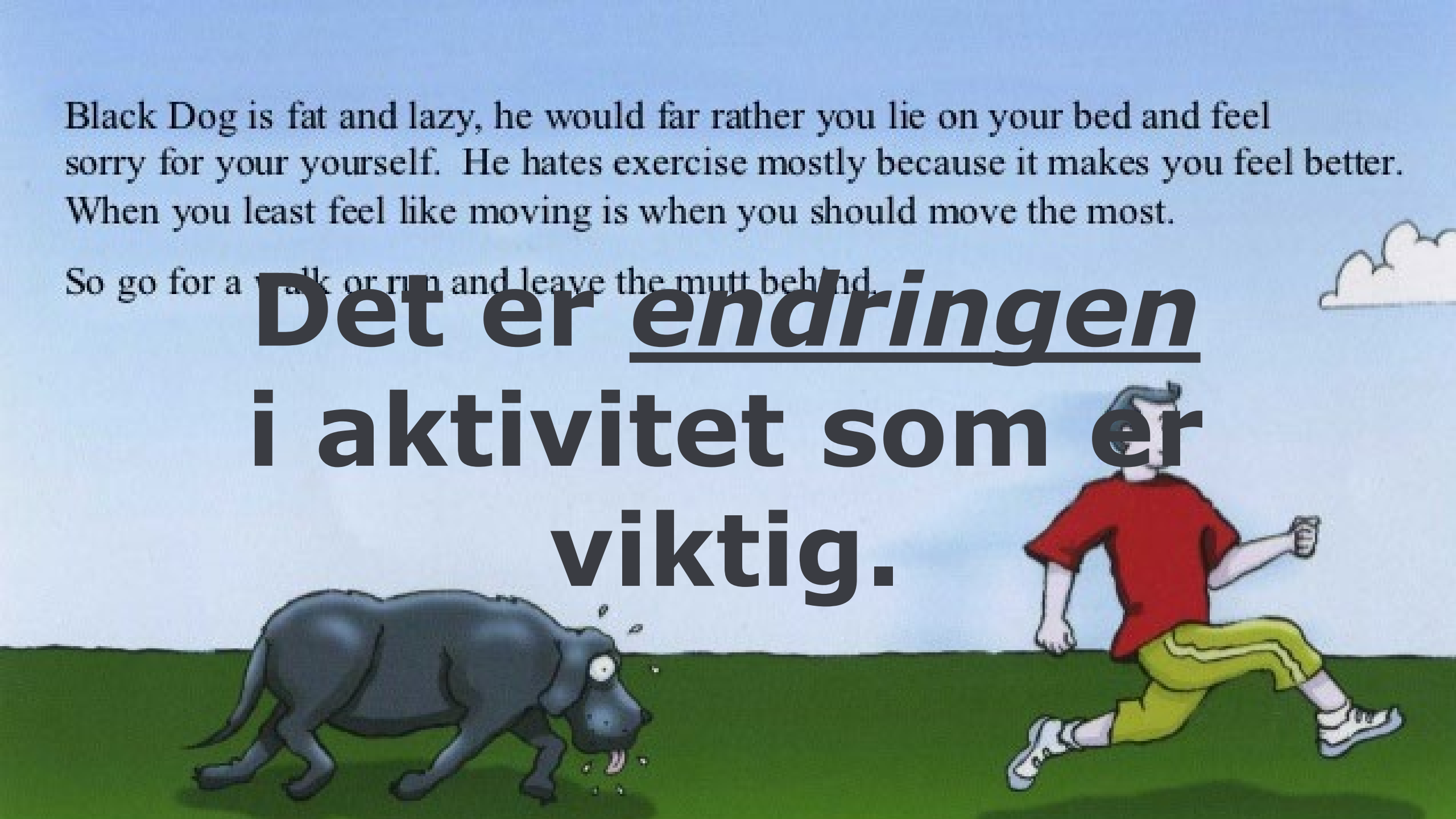
Søvn – 30 min dagslys daglig

Kosthold – D-vitaminer

Relasjon
Tilbringe tid med mennesker som får deg til å føle deg bra.

Selvmedfølelse
Aksept og støttende selvtale. Har du spurt deg selv hva du trenger?

Hyggelige aktiviteter – gjøre hver dag ☺ Mestring og glede



Det er *endringen* i aktivitet som er viktig.

Sosialt nettverk og jobb

Tilstedeværelse i fellesskap gir bedring

Fellesskap gir identitet tilhørighet og mening

Aktivitet og struktur kan gi fokus avkoblinger

Åpenhet med nettverket ditt, hva trenger jeg nå?

Sykemelding?

A: Situasjon Utløsende hendelse	B: Negative automatiske tanker, Tolkninger	C: Konsekvens (Følelser) (Kroppslig) (Handlinger)	D: Alternative tanker	E: Ny konsekvens Følelse Kroppslig Handling
Du er på jobb/studier og møter en kollega som ikke hilser på deg når du hilser	«Har jeg gjort eller sagt noe galt?» «Han/hun liker meg ikke» «Ingen liker meg» «Det er noe galt med meg» «De er lei meg, jeg må ha gjort noe galt»	Lei meg Trist Skam Klump i magen Uro i kroppen Lukker meg inn på kontoret Går hjem	Kan det finnes alternative tolkninger?	Hvordan påvirker alternative tolkninger meg?

«Hete brev»

Jeg hater deg din idiot av en jævel!

...?!

Tiltak ved grubling

Akseptere at slike «kvernetanker» vil melde seg, uten forsøk på tankeundertrykking, og bruk av de tre D-er:

✓Distraksjon gjennom hverdagens gjøremål

✓Distansering, la ikke tankene svekke selvfølelsen

➢Diskusjon av tankenes gyldighet ved ABC- modellen

Skrive temaene ned, se på dem senere

Sette av fast, begrenset tid til refleksjon

Erstatte hvorfor- spørsmål med hva og hvordan

Kombinere problemløsning med selvomsorg og egenstøtte

Hvorfor versus hvordan

Hvorfor er jeg så tiltaksløs?

Hvorfor er jeg aldri glad lenger?

Hvorfor kan jeg ikke håndtere dette bedre?

Hvorfor må jeg alltid føle det slik?

Hvordan er jeg så tiltaksløs?

Hvordan er jeg trist?

Hvordan håndterer jeg dette?

Hvordan føler jeg det slik?

Hvordan kan jeg begynne å løse dette problemet?

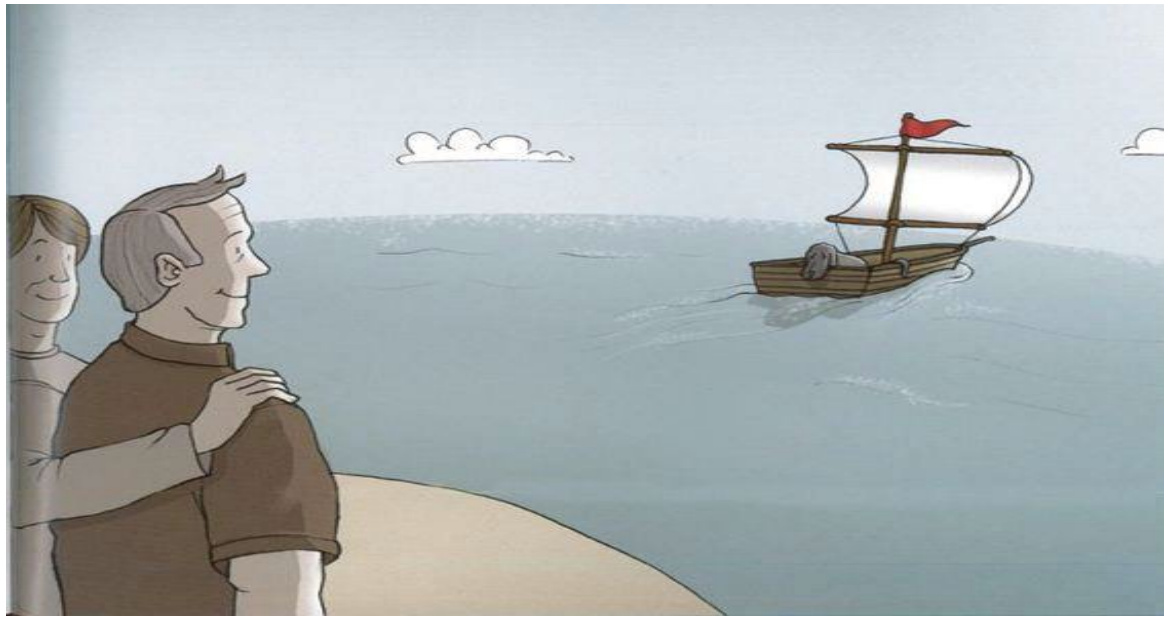
Hvordan få mer konkret informasjon om dette?

Hva trenger jeg nå?

Hva og hvem kan hjelpe meg dit jeg ønsker?

Ikke-dømmende observasjon

- Du *er* ikke tankene dine
  - tanker er kun *tanker*
- Forestill deg at tanker er den sorte hunden som seiler av sted
- Ikke-dømmende observasjon



Øvelse er nødvendig

Disse øvelsene må gjentas igjen og igjen, fordi de negative tankene er automatiske, de kjører på refleks og lar seg ikke korrigere ved at man én gang har oppnådd innsikt i at de er urealistiske.

Man må dessuten trene i å bekjempe og å endre tankene i de situasjoner hvor de oppstår. Metodene til å vurdere de negative tankene må kobles sammen med øvelser hvor man utsetter seg for angstfylte situasjoner.

https://www.youtube.com/watch?v=choOYBFZBVA

TILBUD

- Kurs og grupper
  - Ass. Selvhjelpskurs på nett
  - Søvnkurs
  - Medisinsk yoga
  - Tankeviruskurs
  - Foreldreveiledningskurs
  - Kurs i angstmestring
  - Selvhjelpsgrupper
  - Selvstyrkingskurs
  - Ta styring-kurs
  - Nettverksmøter
- Aktiviteter og trening
  - Trening i Stangehallen
  - Trening på Espern
  - Bassenggruppe
  - Bra mat-kurs
  - Aktivitetshuset
  - Kroppsbevissthet og bevegelse

Linker.

www.stangehjelpa.no

Tankevirus App –gratis.

Anniken Binz- Podcasts

Relasjonspodden - Podcasts

www.assistertselvhjelp.no

Depresjonsappen

www.kognitiv.no

www.psykologiskveiledning.com

https://www.youtube.com/watch?v=YNBUBc5Fa18 – Foredrag om «burding»

Tilbakemeldinger

- Stangehjelpa former veien videre på tilbakemeldinger fra dere
  - Hva var nyttig for deg?
  - Var det noe du savnet å høre om?
  - Hvis du har vært på Kom i gang kurs før, bruker du det du har lært?
  - Synes du at du har fått det bedre?
- Kafe?
- Kontakt med andre?