

# Bruk av kognitive metoder for å leve best mulig med en endret livssituasjon



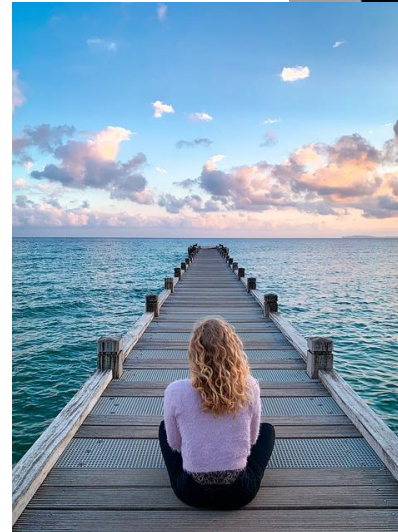
Pernille Varre, rådgiver, kreftsykepleier, MNSc, KID instruktør  
Lærings- og mestringssenteret, Radiumhospitalet

## Disposisjon for kursdag 3

- Utfordringer av psykisk karakter
- Kognitive teknikker, hva er det
- Negative automatiske tanker (NAT)
- ABC modellen
- Individuell oppgave
- Grupperefleksjon
- Hjemmeoppgave ABC modellen

# Utfordringer av psykisk karakter

- Økt stress og indre uro
- Bekymringer for fremtiden
- Forventninger, fra seg selv og andre
- Angst og depresjoner
- Relasjoner til familie og venner
- Verdier, hva er egentlig viktig for meg nå
- Redusert sosialt liv
- Følelsen av ikke å bli forstått, ensomhet
- Utmattelse, manglende energi



# Sårbarhetsfaktorer

## Kreftspesifikke forhold

- diagnose, stadium, prognose, behandling, kroppslige endringer
- ledsagende fysiske symptomer (smerte, kvalme, ubehag)

## Psykososiale og demografiske forhold

- ung alder
- omsorg for barn
- manglende sosial støtte
- lav sosio-økonomisk status

Personlighetstrekk og tidligere negative erfaringer/traumer

Tidligere eller pågående psykisk lidelse eller ruslidelse



# Kognitive teknikker (kognitiv adferdsterapi, Aaron Beck)

- Kognitiv er det som har med tenkning, oppfatning og erkjennelse å gjøre
- Måten du tenker omkring en hendelse på vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til denne hendelsen
- Tanker, følelser og adferd henger sammen
- Dokumentert nyttig metode for behandling og selvhjelp av angst, depresjon, bekymringer, kroniske smerter og fatigue
- **Du kan ikke endre det som har skjedd, kun måten du tenker om det på**

## Målet er ikke å slutte å bekymre seg, hverken mulig eller fordelaktig

- Ikke kjemp mot tankene. Det nytter ikke å si IKKE TENK PÅ...
- Handler ikke om å tenke positivt
- Bekymringstanker og grubletanker stjeler energi
- Jobbe med å bli bevisst og ta mere kontroll på tanker og tolkninger
- Aksepter at tankene kommer, men uten å gi dem for mye oppmerksomhet

# Tanker er som busser. Du kan velge hvem du vil gå på....



# Tankens kraft - tolkning av virkeligheten

- En av de sentrale læresetningene i kognitiv terapi er:  
**«En tanke er ikke en sannhet.»**

Ingvard Wilhelmsen, lege og professor, spesialist i indremedisin og psykiatri



- Negative tanker kan virke troverdige. Men tanker og følelser er ikke fakta



# Kognitive teknikker

- Et mål er at du selv kan lære deg ferdigheter for å bli din egen «terapeut», en konstruktiv støttespiller for deg selv
- Det krever en del av deg, - evne til refleksjon, egeninnsats og vilje/evne til å utfordre deg på det tankemessige og handlingsmessige plan

<https://www.kognitiv.no/>



# Din indre dialog

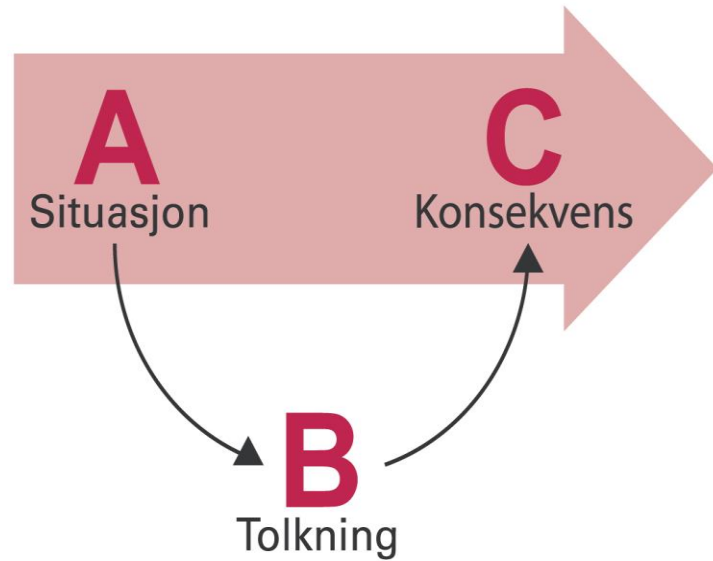
- Negative automatiske tanker (NAT)
  - Sammenheng mellom situasjon, tanker, følelser og adferd
  - Søk å bli bevisst på din indre dialog
  - Er tankene gyldige, nyttige og hensiktsmessige
- 
- Vår indre dialog påvirker oss følelsesmessig og kroppslig



# NAT – negative automatiske tanker

- Forte tanker, som slår inn i hodet
  - Ofte negative og ikke gode for deg
  - Tanker som gjør deg usikker, lei deg el. lign.
  - Tanker som gjør situasjonen mer vanskelig
  - Er ofte ubevisste
  - Alle har NAT
- 
- Å klare å kjenne igjen «rødtankene» er første skritt til å kunne gjøre noe med dem





© Foiler KiD-R

Konsekvens:

- **Følelser**
- Kroppslige reaksjoner
- Handlinger

Måten du tenker på i en situasjon vil påvirke hvilke følelser som blir knyttet til denne situasjonen

# Kan være vanskelig å skille følelser og tanker

**Følelser** er ofte bare ett ord: trist, redd, sinna, skam, glede, kjærlighet

**Tanker** er ofte korte setninger:

- jeg kommer sikkert alltid til å ha det slik
- jeg klarer ikke å konsentrere meg
- jeg tenker bare på neste kontroll
- de tror sikkert ikke på meg
- mine venner vet ikke hvordan jeg har det
- jeg kommer til å få panikk

## Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	NAT	Følelser
Du våkner en hverdag og blir liggende i sengen	Alle andre er på jobb Hva skal jeg bruke dagen til i dag Hvorfor har jeg blitt syk, det er ganske urettferdig Dette er så meningsløst Jeg vil ha tilbake hverdagen jeg hadde	Trist Lei deg Har lyst til å trekke dynen over hodet igjen Ensomhet

## Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	NAT	Følelser
Du og din mann sitter i sofaen etter middag, det er fredag kveld, og han tar ikke øynene opp fra nettbrettet	<p>Hvorfor tar han ikke initiativ til å prate, han vet jeg har det tungt om dagen</p> <p>Han har vært på jobb hele uken, nå kan han vel ha litt tid til meg</p> <p>Det var hyggelig da vi spiste, men nå overser han meg helt</p> <p>Han tenker sikkert at jeg prater best med venninner</p>	<p>Ensom</p> <p>Oversett</p> <p>Lite verdt</p> <p>Liten</p> <p>Irritert</p> <p>Får lyst til å gå</p>

## Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	NAT	Følelser
Du er hjemme og prøver å slappe av, men kjenner på en vedvarende indre uro	Jeg klarer ikke å slappe av  Hva er galt, jeg må bare roe meg ned, jeg trenger det  Jeg gruer meg sånn til neste kontroll, det er i hodet mitt hele tiden  Jeg blir bare mer og mer oppkavet, hva skal jeg gjøre	Stress  Maktesløshet  Opplevelse av lite selvkontroll  Lei deg og fortvilet  -----  Kjenner pulsen slår  Går og legger deg



- Våre tolkninger kan være korrekte, men de endres ofte ved stress, fatigue, angst, sykdom mm
- **Målet er at tolkningene skal bli mer bevisste, balanserte, nyttige og hensiktsmessige**
- Målet er også å få forståelse av hvilke tanker som hemmer eller fremmer mestring, tilpasning eller endring
- For å oppnå en opplevelse av bedre mestring er det nødvendig med systematisk arbeid

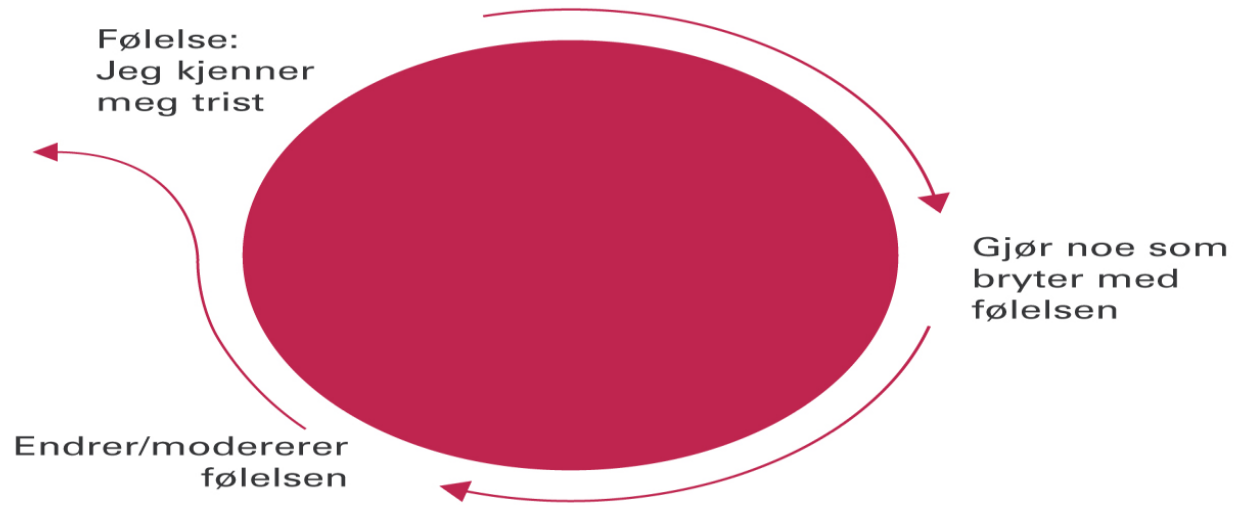
## Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	NAT	Følelser

## Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

# Handlinger kan også endre tanker og følelser



© Foiler KiD-R

# Bevisstgjør deg hva som gir og hva som tar energi

## Nærende

- Aktiviteter
- Samhørighet
- Utvikling
- Lyst, humor
- Annet



## Tærende

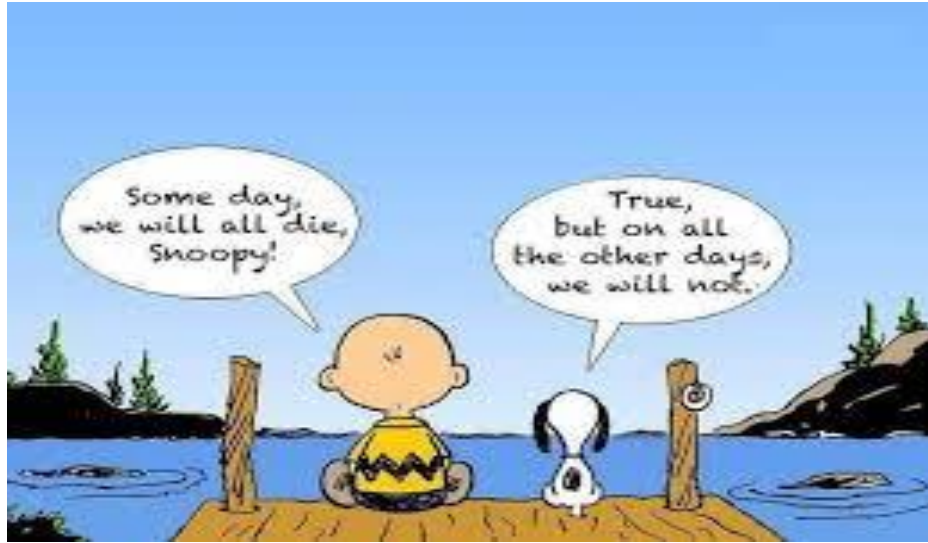
- Grubling
- Isolasjon
- Inaktivitet
- Stress
- Annet

# Valg av handlinger kan bryte en dårlig sirkel

- For å bryte sirkelen så kan en bevisst velge en positiv aktivitet eller situasjon
- Hva kan du like å gjøre? Kan en tur ut i naturen, et kafebesøk, eller kino bidra til å endre din følelse og dermed hvordan du har det i situasjonen?
- Lag deg en liste over dine aktiviteter/handlinger som kan være gode, gi mestringsfølelse.

Lag deg en liste over dine aktiviteter/handlinger som nærer og som tærer, dvs hvilke aktiviteter gir energi og mestringsfølelse, og hvilke aktiviteter tar/suger energi. Søk å bli mest mulig bevisst

God aktiviteter/handlinger som gjør meg godt	Aktiviteter/handlinger som stresser, sliter, tar energi, ikke gjør godt



-hvor er fokus

-vær bevisst

-hva er dine verdier

-det du fokuserer på blir det mere av

**Mental trening er som fysisk trening, det krever innsats over tid, men vi vet det fungerer**



# Anvendt litteratur

- [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no) Norsk forening for kognitiv terapi
- Trygve Bøvre. Kompendie og instruksjonsbok fra KID kurs for kursholdere
- Ingvard Wilhelmsens, lege og professor. «Sjef i eget liv, en bok om kognitiv terapi»
- Solfrid Raknes, psykolog og forsker. Utviklet Psykologisk førstehjelp for skole og hjelpesystemer
- Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag
- Anners Lerdal og Maj Solveig Fagermoen, Læring og mestring,- et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning
- Elin Fjerstad. Frisk og kronisk syk. Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom

Alle bilder og foto i presentasjonen er godkjente og mange hentet fra pixabay.com

# Hverdagsgleder

5 forskningsbaserte områder som bidrar til hverdagsglede.  
Rådet for psykisk helse

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_I51ozqfBT8](https://www.youtube.com/watch?v=_I51ozqfBT8)

