

Kognitive teknikker

-verktøy til å leve best mulig med en endret livssituasjon



Eva Bjørnø, kreftsykepleier, KID instruktør
Kreftrehabiliteringssenteret, OUS



»Det er ikke hvordan du har det, men hvordan du tar det»

«Bekymringer er som spebarn-
de vokse bare når de pleies»

G.K Chesterton

Kognitive teknikker - verktøy for å identifisere og endre negative tankemønstre

Aaron Beck, amerikansk psykiater og psykolog ,

- kjent som grunnlegger av kognitiv adferdsterapi (på 1960 tallet)
- Introduserte den negative kognitive triaden= neg tanker om: selvet, verden og fremtiden
- Godt dokumentert nyttig metode for behandling og selvhjelp av angst, depresjon, bekymringer kroniske smertet og fatigue
- en av de mest anbefalte behandlingsalternativ, alene og/eller i kombinasjon med medikamentell behandling

Hovedprinsipper:

- 1 tankemønstre påvirker følelser
- 2 identifisering av negative tanker
- 3 kognitiv omstrukturering
- 4 atferds-eksperimenter og eksponering.



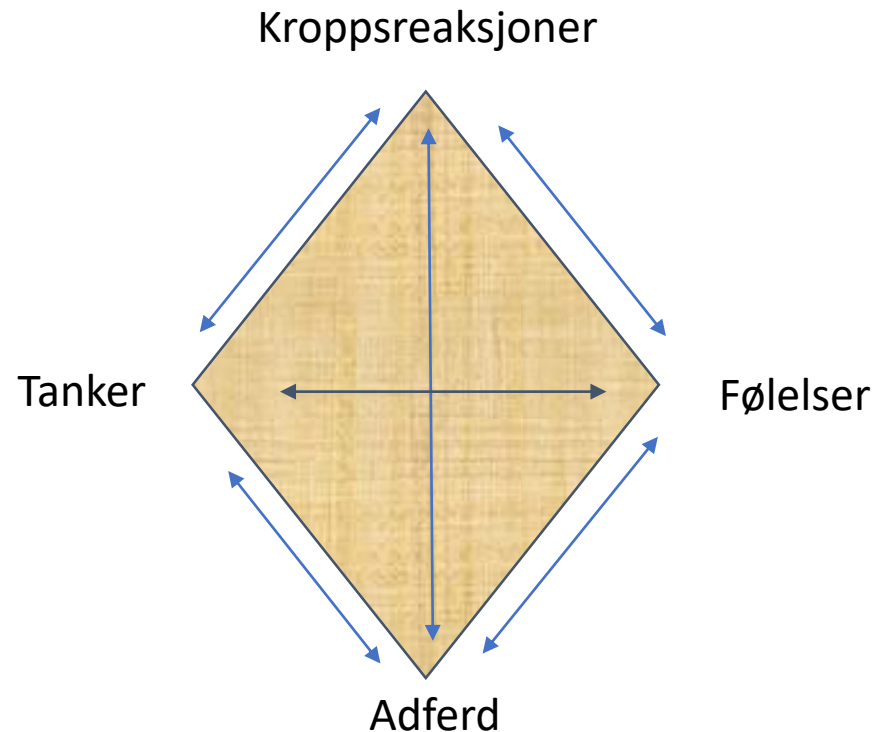
Sentrale begreper i kognitiv terapi

- Negative Automatiske tanker(NAT)
 - spontane forestillingsbilder og assosiasjoner
- Tankefeller
 - negative og fastlåste tolkningsmåter
 - mentale filter, (selektiv oppmerksomhet)
 - svart/hvitt tenkning
 - følelsesmessige resonering
 - må, skal, burde
 - katastrofetenkning.
 - tanke lesing
- Grubling (fortid) og bekymring (fremtiden)



Den kognitive diamanten

Ytre kontekst/hendelse ↔ Nåtidsrettet-Hva skjer nå



Den kognitive diamanten er en modell som illustrerer hvordan tanker, følelser og kroppslige reaksjoner /adferd henger sammen og påvirker hverandre gjensidig

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

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



Kognitive teknikker

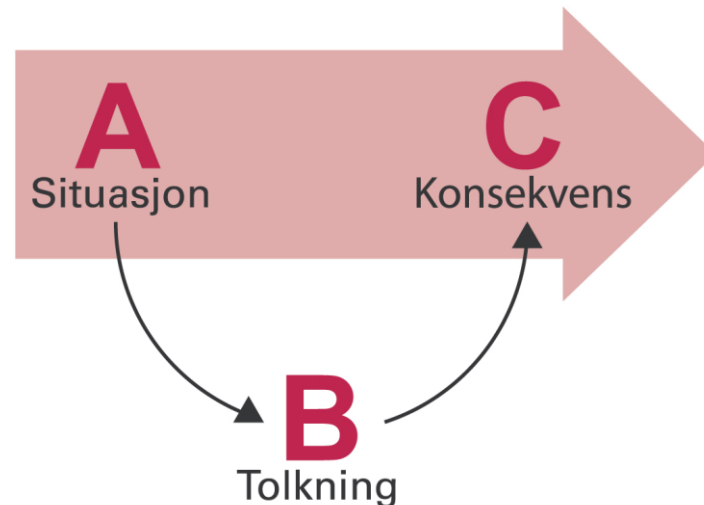
- Målet er å lære ferdigheter for å bli din egen «terapeut»
- Å bli en konstruktiv støttespiller for deg selv
- Krever evne til refleksjon og egeninnsats
- Vilje/evne til å utfordre egne tanker/reaksjoner

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



ABC(D)- modellen.

A= Hendelse/situasjon, B= Tanker/tolkning, C= Følelser/kroppsreaksjoner



© Foiler KiD-R

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

Situasjon/trigger	NAT – negative automatiske tanker	Følelser/ kroppsreaksjoner/adferd
Jeg skal på kontroll og er redd for å få en dårlig beskjed	Jeg gruer meg Jeg klarer det ikke Jeg kommer til å besvime Jeg får ikke puste. Kommer til å gråte Hva om jeg må ha ny behandling	Redd Kvalm Panikk Svett Angst Hodepine Stive skuldre

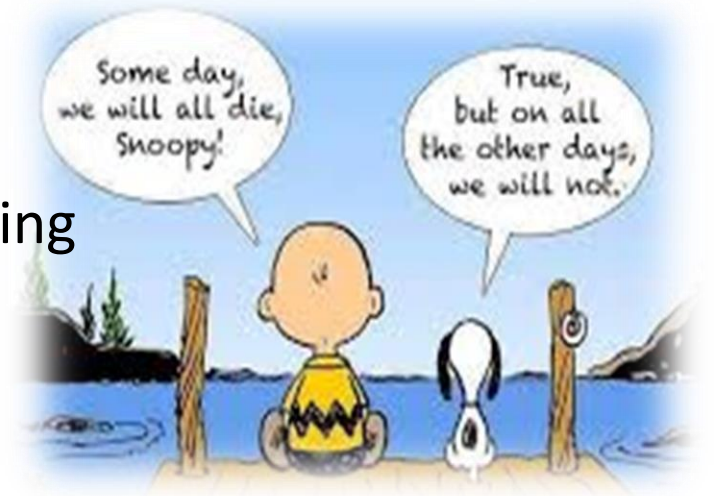
Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon/trigger	NAT	Følelser/ kroppsreaksjoner/adferd
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 Kanskje jeg aldri kan jobbe igjen Jeg vil ha tilbake hverdagen jeg hadde	Trist Lei deg Sint Skam Ensomhet

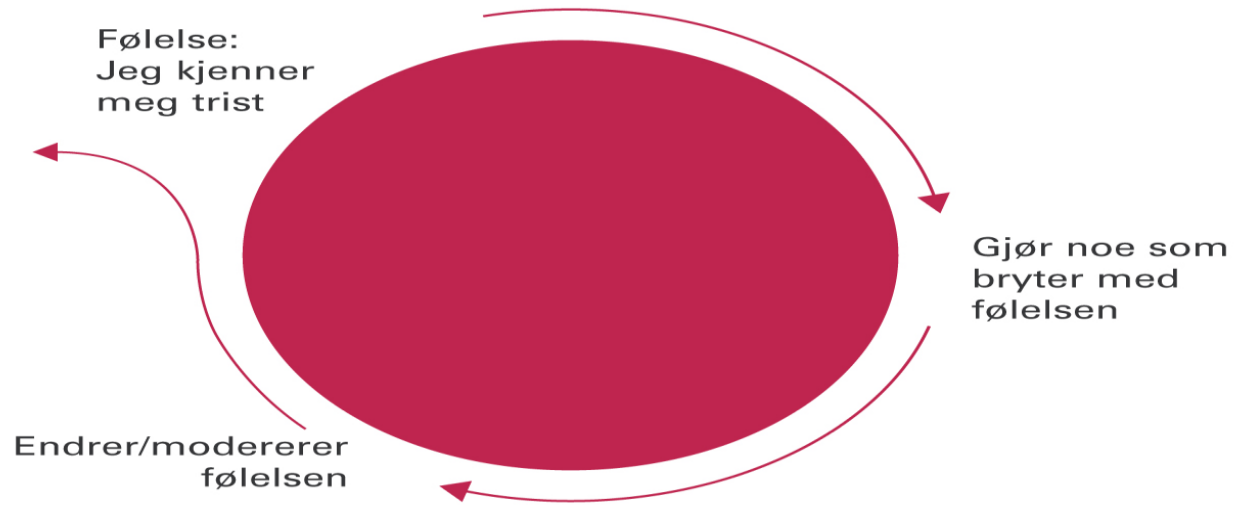
Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon/trigger	NAT	Følelser/ kroppsreaksjoner/adferd
Du er hjemme og prøver å slappe av, men kjenner på en vedvarende indre uro	<p>Jeg klarer ikke å slappe av</p> <p>Hva er galt, jeg må bare roe meg ned, jeg trenger det</p> <p>Jeg gruer meg sånn til neste kontroll, det er i hodet mitt hele tiden</p> <p>Jeg blir bare mer og mer oppkavet, hva skal jeg gjøre</p>	<p>Stress</p> <p>Maktesløshet</p> <p>usikker</p> <p>Trist</p> <p>Fortvilet</p> <p>-----</p> <p>Kjenner pulsen slår</p> <p>Går og legger deg</p>

- 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



Handlinger kan også endre tanker og følelser



© Foiler KiD-R

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

Situasjon	NAT	Følelser

Litteratur

- 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