

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.



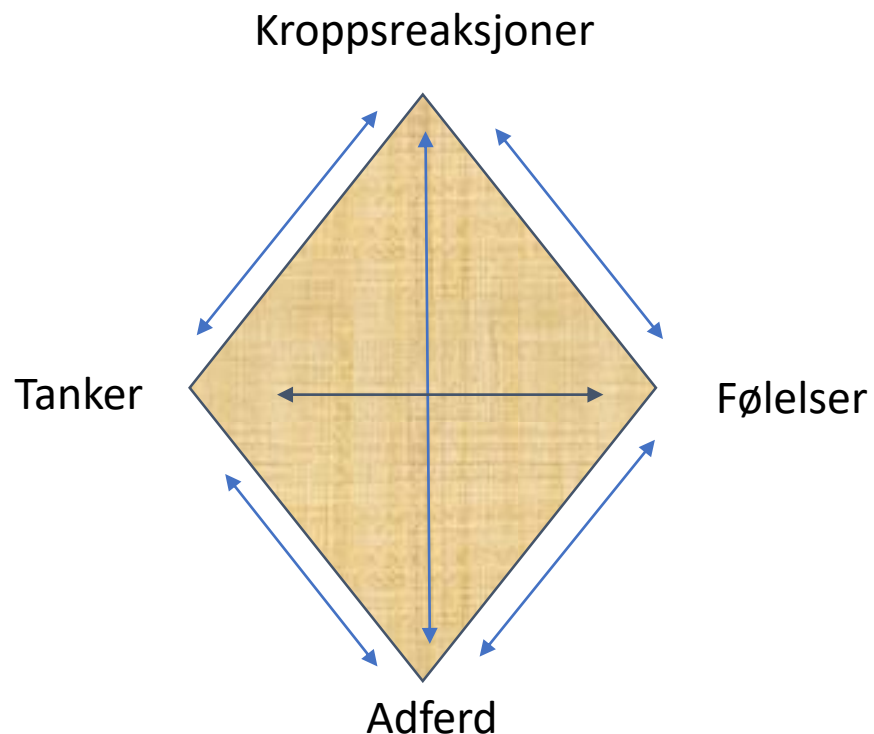
Sentrale begreper i kognitiv terapi

- 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

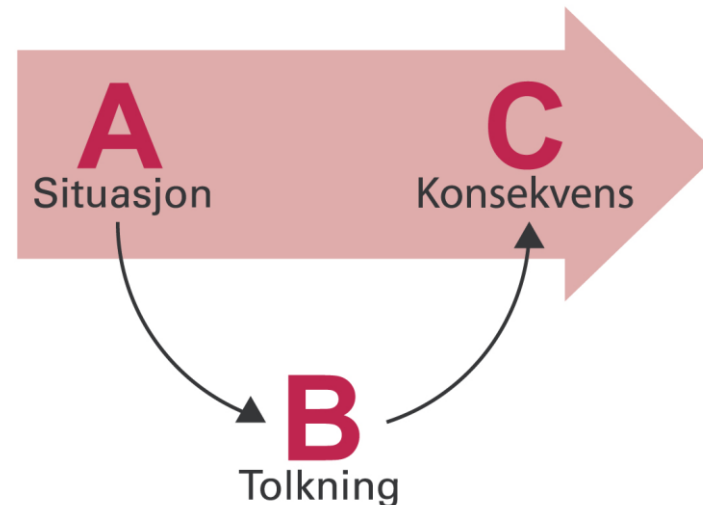
- Målet er å lære ferdigheter for å bli din egen «terapeut»
- Å bli en konstruktiv støttespiller for deg selv
- Krever evne til refleksjon og egeninnsats
- Vilje/evne til å utfordre egne

<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 tilbakefall	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

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 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

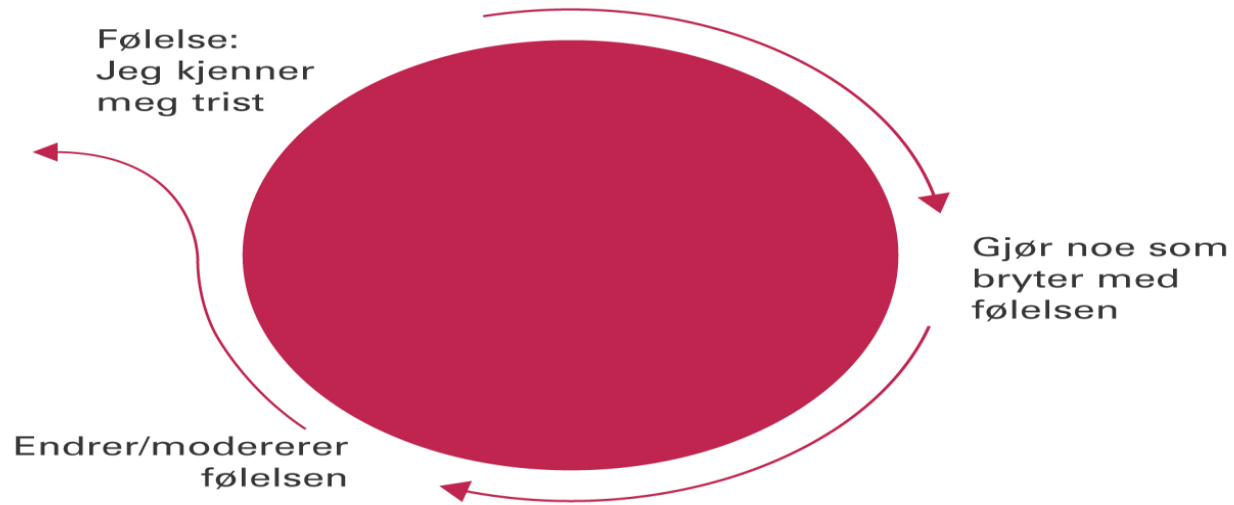
Situasjon/trigger	NAT	Følelser/ kroppsreaksjoner/adferd
Du er hjemme og prøver å slappe av, men kjenner på en vedvarende indre uro	Jeg klarer ikke å slappe av Hva er galt, jeg må bare roe meg ned, jeg trenger det Jeg gruer meg sånn til neste kontroll, det er i hodet mitt hele tiden Jeg blir bare mer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

Situasjon	NAT	Følelser

Handlinger kan også endre tanker og følelser



© Foiler KiD-R

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