

Kognitive teknikker. ABCD modellen

Kan brukes til å:

- å stimulere evnen til å tenke alternativt
- å skifte perspektiv/synsvinkel
- å akseptere eller forsones deg med hvor du er i dag



kan bidra til bedre opplevelse av mestring og helse

Disposisjon for kursdag 4

- Kort oppsummering
- Alternative og hensiktsmessige tanker og tolkninger
- ABCD modellen
- Individuell oppgave
- Grupperefleksjon
- Kort om andre verktøy
- Hjemmeoppgave ABCD modellen



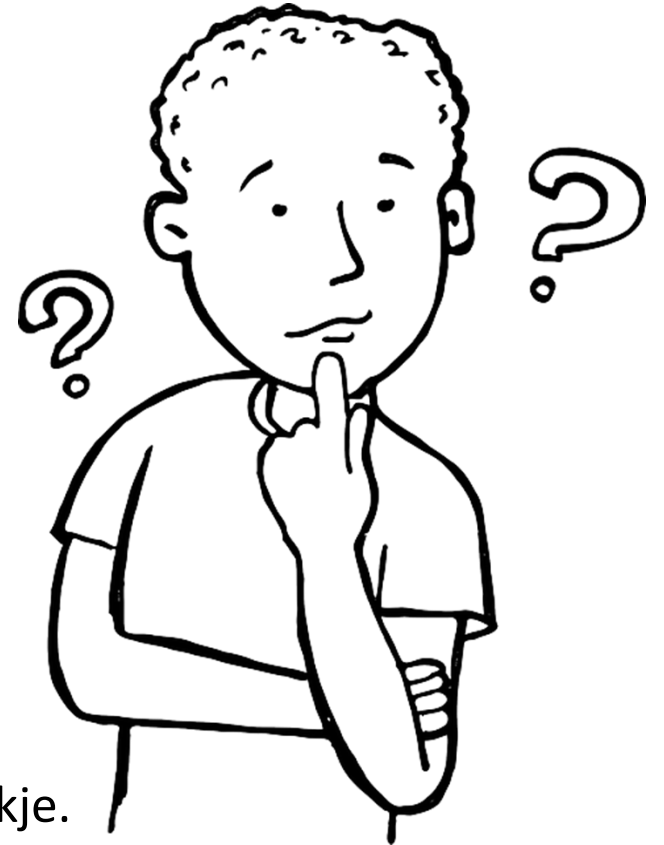
Vår forståelse/tolkning påvirker vår reaksjon

FØLELSER:

- kan være gode veiledere, «magefølelsen»
- er biologisk forankret i oss, er tillært.
- grunnfølelser kan være: -ro, glede, tristhet, redsel, angst, sinne
- produseres av hvordan vi forstår, kan være feil.

TANKENE:

- ord, setninger og *språk*.
- erindringsbilder som: lyder, lukter, smak
- kan være knyttet til noe som har skjedd, skjer nå eller noe vi tror vil skje.



Tankemønstre

Negative automatiske tanker

- raske- skaper følelser
- Bidrar til å vedlikeholde/forsterke nedstemthet/depresjon

Grubling/kvernetanker

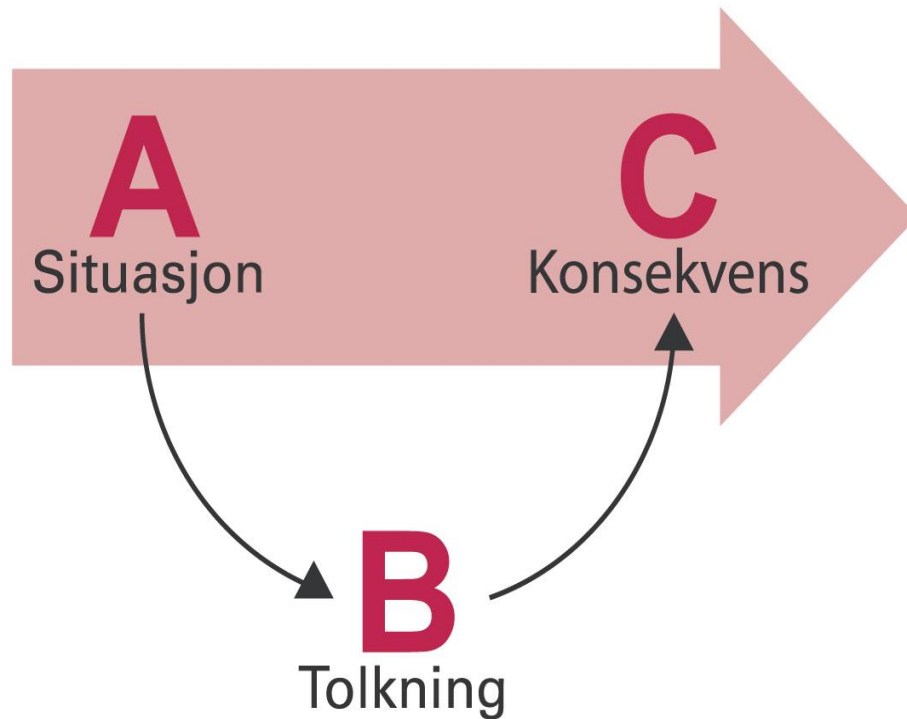
- repeterende
- egne feil /mangler

Bekymringstanker

- Ting vi er redd forskal skje
- Fremtidsrettet
- Handler om det som er mulig men lite sannsynlig (Broen faller ned)



- **Målet er at tolkningene skal bli mer bevisste, nyttige og hensiktsmessige**



A- hva er situasjonen?

B- hvilke tanker eller bilder farer gjennom hodet?

C - hvilke følelser dukker opp?

Hvordan reagerer kroppen, hva gjør du?

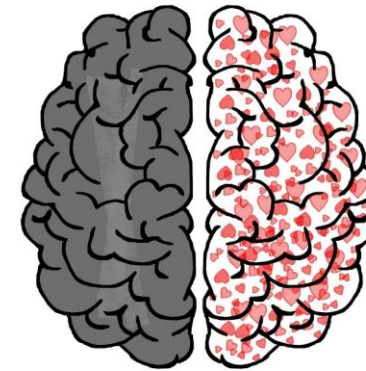
D- Finnes det en annen måte å forstå situasjonen på.

© Foiler KiD-R

ABC- D

Alternative og hensiktsmessige tanker og tolkninger

Man kan ikke tenke bort sine utfordringer, men hvordan du tenker og snakker til deg selv kan påvirke hvordan du har det i kropp og sinn



«Dersom noen skal være sjef i ditt liv, må det være deg selv»

Ingvar Wilhelmsen

Mentale strategier ved utmattelse og sykdom

- Aksept innover -tankene kan være forståelige
 - må ikke fornektes eller bagatelliseres (flua)
- Fokus utover
 - ikke la tankene få for stor plass
 - livet er mer enn sykdom (de to sirklene-sykdom/helse)
- Aksept av det som må aksepteres
- Håp og vilje til å endre det som lar seg endres



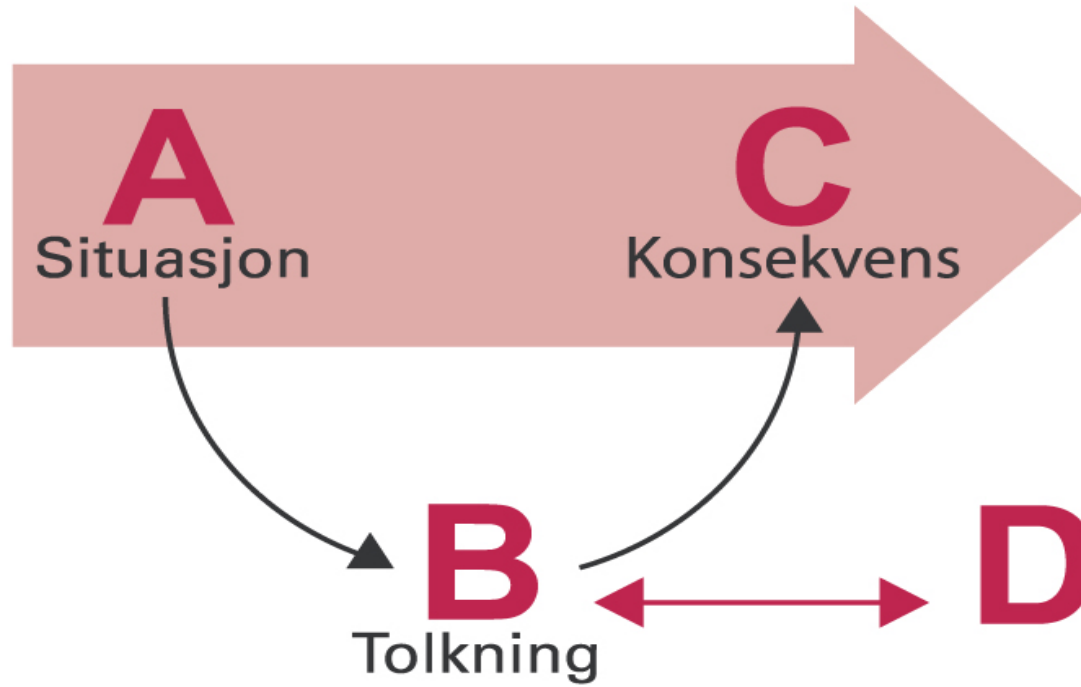
ABCD - modellen



- A: Hendelsen
- B: De tanker/tolkninger vi gjør oss om hendelsen
- C: **Følelser**, kroppslige reaksjoner og atferd

- **D: Hvorfor B?**
Ta stilling til tankene/tolkningene sin gyldighet og funksjon

ABCD-modellen



Konsekvens:

- **Følelser**
- Kroppslige reaksjoner
- Adferd

© Foiler KiD-R

Alternative tanker/grønne tanker

- Konstruktive tanker → problemløsning, pågangsmot, motivasjon og gode følelser
- Din egen støttespiller inn i den indre dialogen.
- Kan du være din egen heiagjeng
- Fornuftig, pragmatisk, vennlig støttespiller



Hjelpespørsmål

- Hva er fakta?
 - Har jeg glemt viktige opplysninger?
 - Sammenligner jeg med hva jeg var i stand til før?
 - Bruker jeg kategoriske ord (aldri, alltid, må, skal, burde)?
-
- Er tanken nyttig?
 - Noen fordeler ved å fokusere på dette?
-
- Hva ville jeg sagt til venn i samme situasjon?
 - Bebreider jeg meg for noe som ikke er min skyld?
 - Hva ville vært mer vennlig å tenke?

Fornuftig
støttespiller

Pragmatisk
støttespiller

Vennlig
støttespiller

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

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Du våkner en hverdag og blir liggende i sengen	<ul style="list-style-type: none"> • Trist • Lei deg • Har lyst til å trekke dynen over hodet igjen • Ensomhet 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Kanskje det er lurt at jeg planlegger dagene fremover • Hvem kan gjøre meg godt nå • Hva med å starte dagen med en kort tur • Kan jeg bruke tiden til å lære meg noe nytt 	<ul style="list-style-type: none"> • Oppløftet • Følelse av selvbestemmelse • Opplevelse av muligheter • Blir mer positiv • Fremtidsrettet

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

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Du og din mann sitter i sofaen etter middag, det er fredag kveld, og han tar ikke øynene opp fra nettbrettet	Ensom Oversett Lite verdt Irritert ----- Trekker deg tilbake Setter deg og ser på TV	-Hvorfor tar han ikke initiativ til å prate, han vet jeg har det tungt om dagen -Han har vært på jobb hele uken, nå kan han vel ha litt tid til meg -Det var hyggelig da vi spiste, men nå overser han meg helt -Han tenker sikkert at jeg prater best med venninner	-Han er kanskje sliten etter en uke på jobb -Vi snakket jo om mine problemer under middagen og jeg har også godt av litt pause -Jeg må kanskje være tydeligere på mine behov, han kan ikke lese mine tanker -Jeg kan ringe til en venninne	Lettet Føler du har noen valg Det handler ikke om meg Oppløftet

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Du er hjemme og prøver å slappe av, men kjenner på en vedvarende indre uro	Stress	Jeg klarer ikke å slappe av	-Det er ikke så rart at jeg er urolig, jeg må bare akseptere det	Akseptasjon
	Maktesløs		-Hva handler uroen om, hva er jeg egentlig redd for?	Selvstøtte
	Opplevelse av lite selvkontroll	Hva er galt, jeg må bare roe meg ned, jeg trenger det	-Kanskje det kan hjelpe meg å snakke med noen?	Følelse av hvile
	Lei deg og fortvilet	Jeg gruer meg sånn til neste kontroll, det er i hodet mitt hele tiden	-Det er ikke uvanlig å bekymre seg for kontroller, men det har ikke skjedd noe nytt med meg	Valgmuligheter
	----- Kjenner pulsen slår		-Jeg har faktisk ingen mulighet til å påvirke kontrollen og det hjelper ikke at jeg hele tiden tenker på den	
	Går og legger deg	Jeg blir bare mer og mer oppkavet, hva skal jeg gjøre	-Jeg må ha tillit til og stole på at jeg er i de beste hender -Jeg vil tenke på og snakke om dette en avgrenset tid, og så vil jeg «legge det bort» -God musikk gir meg ofte gode følelser, jeg vil høre på.... -Kanskje det kan gjøre meg godt å gå en tur	

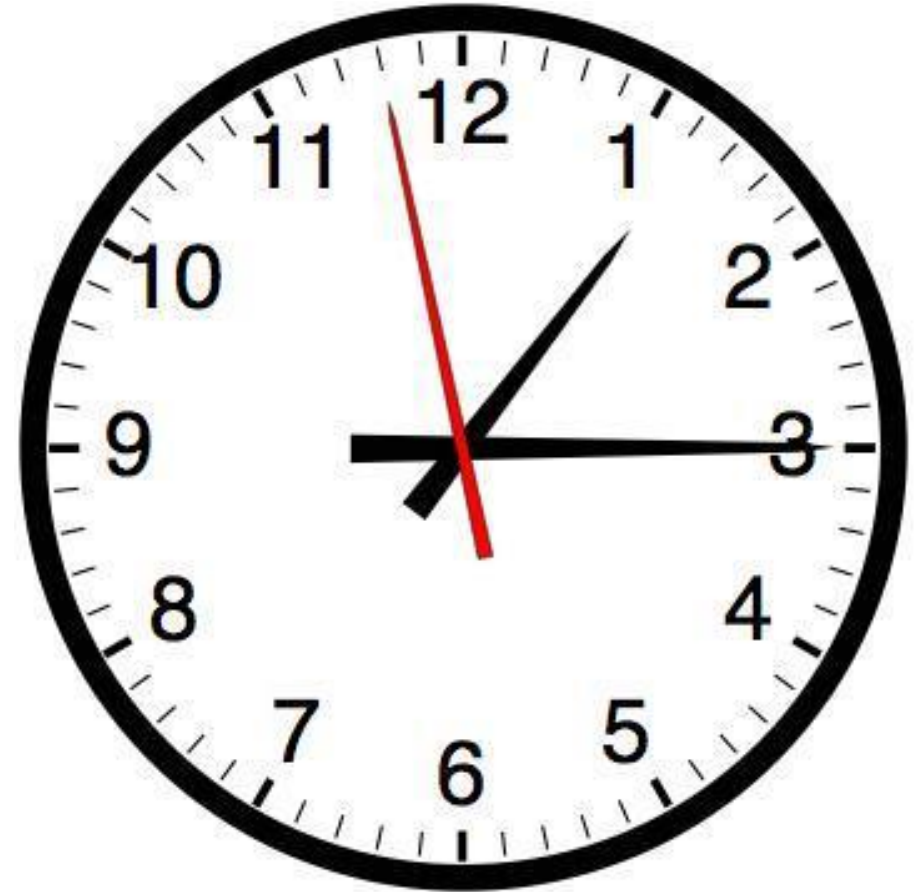
Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Du er sammen med din samboer og datter, og hun sier at hun trenger mer hjelp med lekser	Udugelig	Jeg klarer ikke lenger å hjelpe henne med det	Jeg har vært en del borte så det er ikke så rart at hun søker den andre også	Lettet
	Fortvilet			Jeg har alternativ
	Irritert	Hvorfor spør hun aldri meg direkte lenger, slik som før	Hun er bare et barn som trenger leksehjelp	Slik er det akkurat nå
	Ensom			Min datter har det bra
	----- Gråten presser på	Jeg klarer ikke å være en god mamma/pappa lenger	Jeg må snakke med henne om at akkurat slik er det nå, og at det ikke har med henne å gjøre	Følelse av kontroll
	Du vurderer å gå	Jeg strekker ikke til	Jeg må forklare at behandlingen har påvirket min konsentrasjon	Glede
		Hun har en dårlig mamma/pappa	Kanskje kan vi gjøre noe annet hyggelig som hun kan velge	

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

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

Andre verktøy for å sortere tanker og følelser

- Bekymringskvarteret
- Bekymringsskuffer
- SOAL stopp –observer –aksepter –la gå
- Oppmerksomt nærvær



BEKYMRINGSSKUFFENE:

Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har mulighet til å påvirke

Skuff 1- er det noe jeg kan gjøre noe med i dag?

Skuff 2- er det noe jeg kan be om hjelp til?

Skuff 3- dette kan utsette/vente med

Skuff 4- dette kan jeg ikke gjøre noe med/akseptere



SOAL

Når tanker om fortid, fortvilelse over nåtid og bekymringer for framtiden fyller deg

Stopp og reflekter.

Observer deg selv fra utsiden.

Aksepter det du møter og at livet er som det er akkurat nå.

La gå Kan du klare å la noen av bekymringene og tankene gå.

Hvor kan du lære mer om oppmerksomhetstrening? Og hvordan starte med å praktisere?

- Oppmerksomhetstrening og stressmestring-FHI

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/oppmerksomhetstrening-og--stressmestring.pdf>

Helse Norge <https://syktfrisk.no/episode/oppmerksomt-naervaer/>

Spotify: Ragnhild Skari Luell

www.kognitiv.no

Psykisk helse for alle

Psykisk helse:

- utmattelse/angst/depresjon/smerter/søvnløshet

Hjelp til deg:

- veiledet selvhjelp

Kognitiv terapi:

- hva er kognitiv terapi
- kognitive terapeuter



Anvendt 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
- Jeanett Røseth og Emmeline K. Werner. Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt

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

Bruk av kognitive teknikker



Målet må være å skape **et så godt liv som mulig**, slik livet er blitt