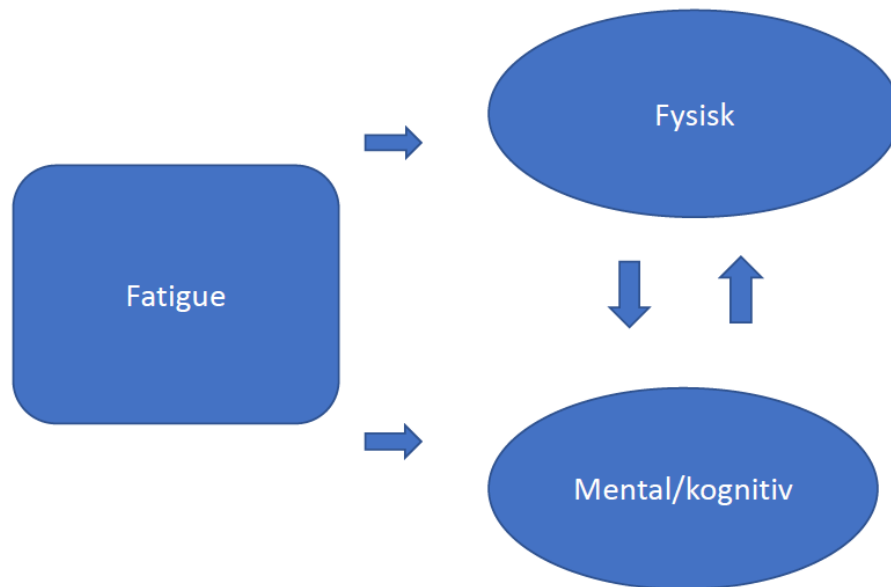


Bruk av kognitive metoder for å mestre livet med fatigue

Hva kan være til hjelp?



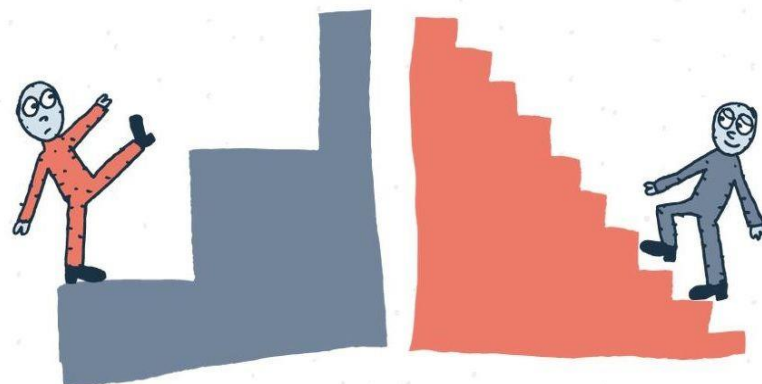
Tilnærming/tiltak:
-hva kan hjelpe

Fysisk aktivitet
Trening
Kognitive teknikker
Stressmestring
Avspenning
Hvile
Søvn
Kosthold

K. Reinertsen m.fl .okt. 2017

Fatigue kan gi utfordringer av ulik karakter

- Fysiske/ kroppslige
- Psykiske/ kognitive
- Sosiale
- Eksistensielle/ åndelige



Tanker har kraft

Hvordan jeg tenker om det som skjer meg i livet det har betydning for hvordan jeg har det. (Epiktet f.55 e.kr)

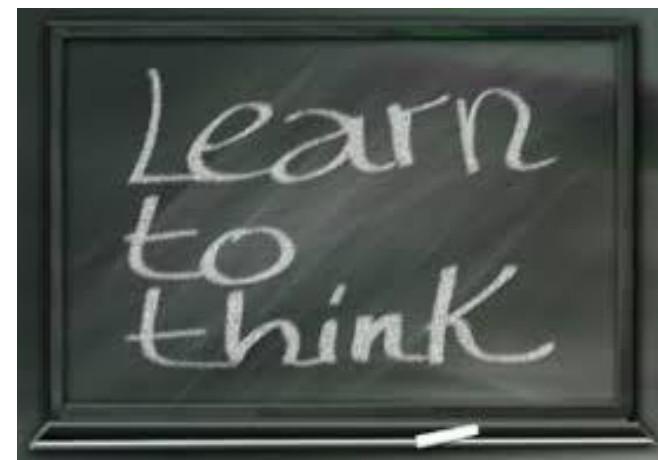
Hva er kognitive teknikker?

- grunntanken i kognitiv terapi er at tanker, følelser og handlinger påvirker hverandre

Målet er å endre tankemønster og uhensiktsmessig adferd.

Tankefeller

Bli bevisst
dine tanker



- Svart/ hvitt tenking
- Katastrofetenkning
- Tolkning som bare bygger på følelser
- Tankelesning
- Briller som filtrerer ut det positive og slipper igjennom det negative
- Overgeneralisering; alltid og aldri, «sånn er det bare»
- Raske konklusjoner
- Kartlegge kvernetanker (grubling og bekymring)

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 for kan skje)
- Fremtidsrettet
- Starter ofte med hva, hvis, tenk om



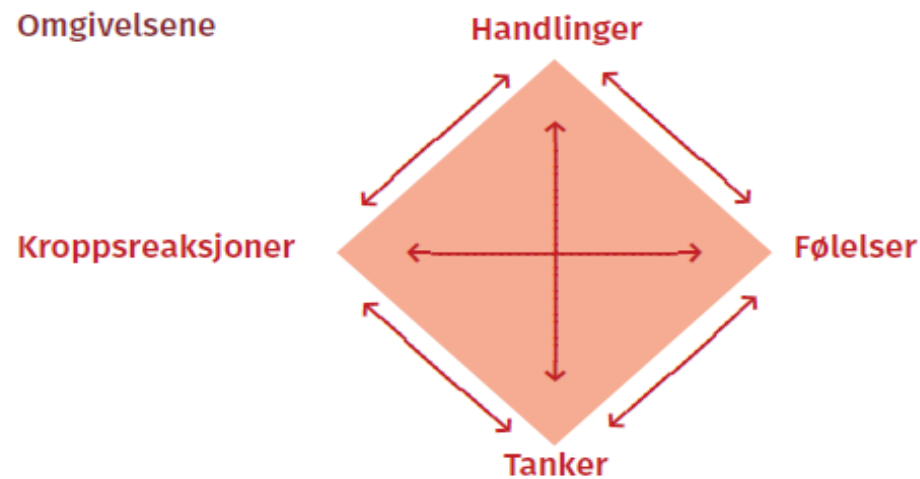
- **Målet er at tolkningene skal bli mer bevisste, nyttige og hensiktsmessige**

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



Diamanten- et hjelpemiddel for å se sammenhengen mellom tanker, følelser og handlinger.



For eksempel...

Våkner uopplagt og trett

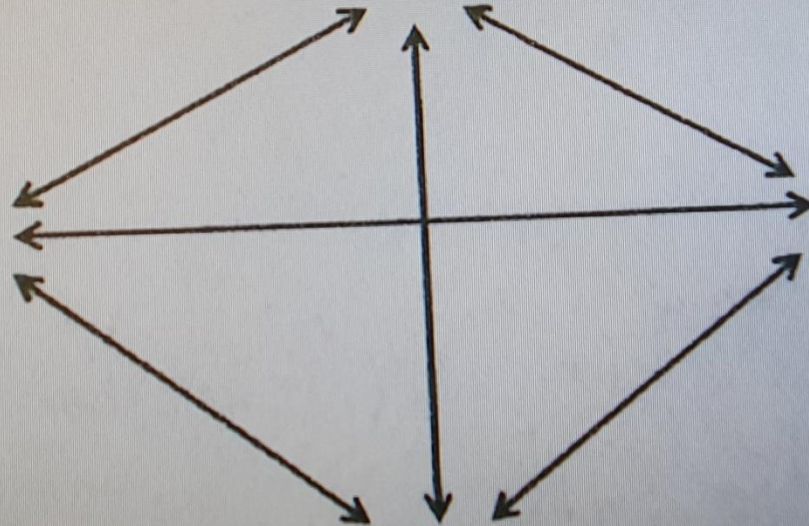
Det blir et ork å stå opp, jeg klarer ingenting i dag

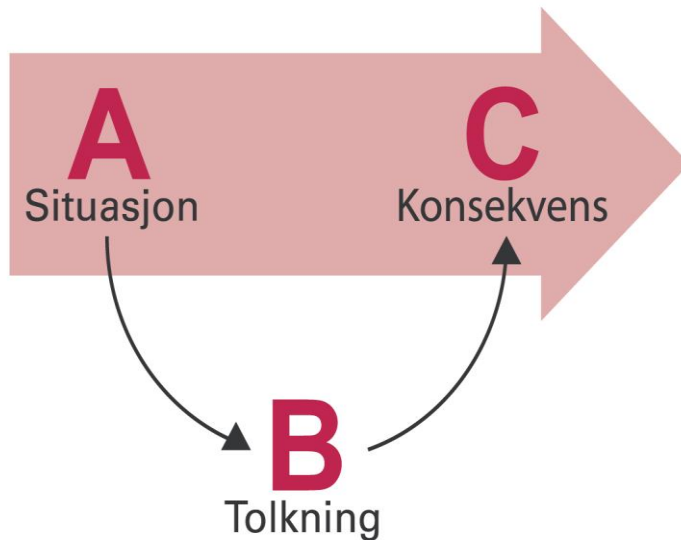
iallfall ikke å trene

Blir i sengen, drar ikke
på trening

Oppgitt, lei meg

Tung, tom





© Foiler KiD-R

A- hva er situasjonen?

B- hvilke tanker eller bilder

C - hvilke følelser dukker opp

Hvordan reagerer kroppen?

D- Finnes det en annen måte

Bekymringer....

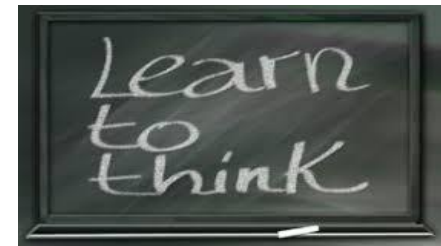
"Tenk om et tre veltet og vi var rett under det?" sa Nasse Nøff. "Tenk om det ikke veltet," sa Brumm, da han hadde tenkt seg om en stund.

Fra boken: Huset på Bjørnehuset



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

- Handler ikke om å tenke positivt. Det nytter ikke å si IKKE TENK PÅ.....
- Aksepter at tankene kommer, men uten å gi dem for mye oppmerksomhet
- Bekymringstanker og grubletanker stjeler energi
 - hvis bekymringstankene kommer, skal jeg utsette dem
- Jobbe med å bli bevisst og ta mere kontroll på tanker og handlinger
- Hva ville du sagt til en venn i samme situasjon



Bekymringskuffene



Sortering av tanker og bekymringer kan redusere unødvendig stress og frigjøre energi

Sykdom påvirker identiteten



Situasjon 1: _____

Kroppsreaksjoner: _____

Følelser: _____

Tanker: _____

Handlinger: _____

Omgivelser (for eksempel andre som var til stede):

Registrering av negative automatiske tanker (NAT) 3-kolonne skjema, hentet fra www.kognitiv.no

Situasjon	NAT	Følelser
Det regner og jeg skal ut og gå 1km – har det på ukeplanen	Jeg kommer ikke til å klare det	Irritert
	Jeg orker ikke i dette været	Fortvilet
	Det kan vente til i morgen	Stresset/uvel
	Hvorfor har jeg latt meg overtale?	Føler meg mislykket
	Dette gidder jeg ikke	Vurderer å droppe det

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

Situasjon	NAT	Følelser	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Det regner og jeg skal ut og gå 1 km – det står på min ukeplanen	<ul style="list-style-type: none"> Jeg kommer ikke til å klare det Jeg orker ikke i dette været Det kan vente til i morgen Hvorfor har jeg latt meg overtale Dette gidder jeg ikke... 	<p>Irritert Stresset Uvel</p> <p>Følelse av utilstrekkelighet</p> <p>Vurderer å droppe det</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jeg tåler da vann, jeg får bare kle meg Jeg vet det er godt å komme ut og få luft Kan hende jeg kan låne naboens hund Jeg har satt meg et mål, det skal jeg holde 	<ul style="list-style-type: none"> Opplevelse av å ha kontroll Oppløftet Stolt Pågangsmot

Bevisstgjør deg hva som gir og hva som tar energi

Nærende

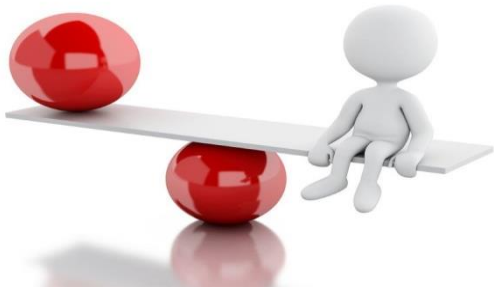
- Aktiviteter
- Samhørighet
- Utvikling
- Lyst, humor
- Annet



Tærende

- Grubling
- Isolasjon
- Inaktivitet
- Stress
- Annet

Energiøkonomisering – bruk energien du har bevisst



- Balanse mellom aktivitet og hvile
- Vær i aktivitet, men ikke overbelaste
- Planlegg og prioriter, bruk dags- og ukeplan
- Bli bevisst på hva som gir og tar energi
- Få inn lystbetonte og positive aktiviteter
- Skrive logg/dagbok
- Hold motet oppe
- Hva er god hvile for deg?
- Vær en god støttespiller til deg selv!!

Lag deg dine mål

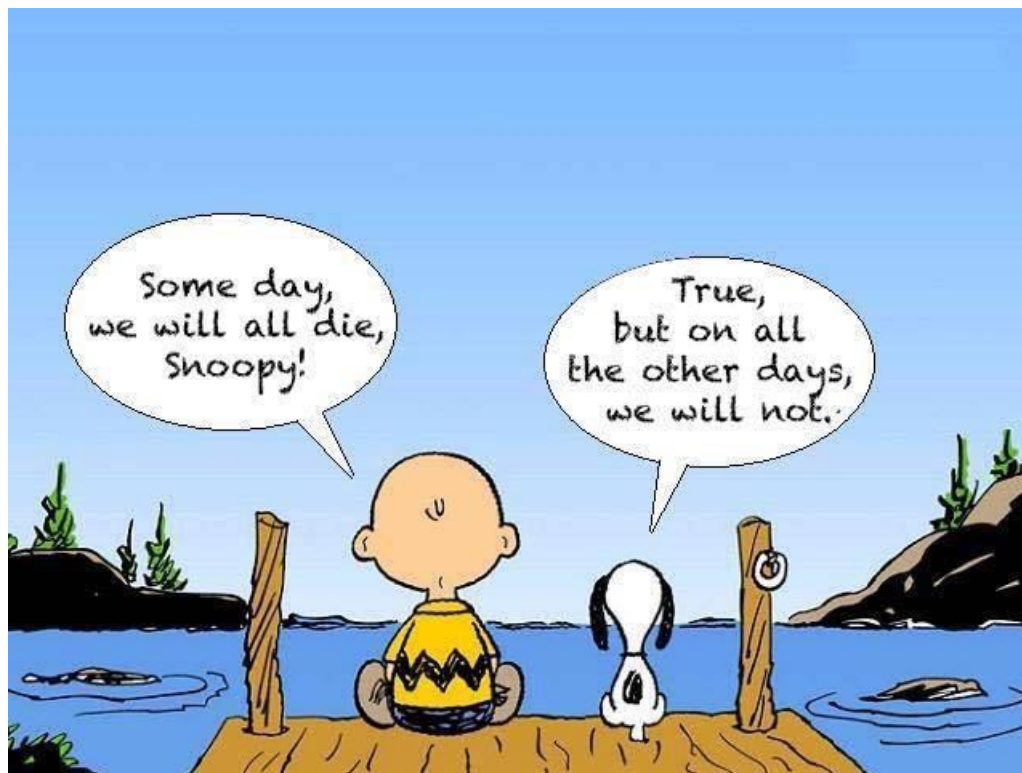
Skjema for daglig kartlegging av hverdagens gjøremål

Dato: Tid	Aktivitet (hva gjorde jeg?)	Grad av utmattelse 0-----10	F - forfriskende fornyet energi
KL 06-08			
KL 10-12			
KL 12-14			
KL 14-16			
KL 16-18			
KL 18-20			
KL 20-22			
KL 22-24			

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

“Den store kunsten i livet er ikke å gi opp. Det er å være skaper av et så godt liv som mulig slik livet har blitt” (Per Anders Nordengen)



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

Takk for oppmerksomheten!

