

# 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

- Ulike utfordringer
- Kognitive teknikker, hva er det
- Negative automatiske tanker (NAT)
- ABC modellen
- Individuell oppgave, grupperefleksjon
- Evt kort om tankefeller/tankefeil og rflexjon
  
- Hjemmeoppgave ABC modellen

## Disposisjon for kursdag 4

- Alternative og hensiktsmessige tanker
- ABCD modellen
- Handlinger påvirker også følelsene
- Støttende teknikker
- Individuell oppgave, grupperefleksjon
- Hjemmeoppgave ABCD modellen

# Utfordringer

- Seneffekter etter kreftbehandling
- Økt stress
- Indre uro
- Bekymringer
- Angst og depresjoner
- Forventninger
- Relasjonelle
- Verdibaserte og eksistensielle
- Redusert sosialt liv

# Psykisk – stor følelsemessig påkjenning

Tanker er for hjernen, det blodet er for  
hjertet, det pumper hele tiden



«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



# Psykisk helse ved kreft,- 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 er det som har med tenkning og oppfatning og å gjøre

Ved påkjenninger, sykdom og stress kan tanker og tolkninger påvirkes.



Det skal mental styrke til for å mestre det endrede livet etter sykdom og behandling

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

Dokumentert nyttige teknikker for behandling og selvhjelp av angst, depresjon, bekymringer og fatigue



# Tanker og tolkning av virkeligheten

- Mennesker konstruerer hele tiden sin virkelighet gjennom hva vi retter oppmerksomheten mot, og hvordan vi tolker det som skjer
- En av de sentrale læresetningene i kognitiv terapi er:  
**«En tanke er ikke en sannhet.»** Ingvard Wilhelmsen, lege og professor
- Negative tanker kan virke troverdige. Men tanker og følelser er ikke fakta

Eks: Du er alene hjemme en mørk og stormfull kveld

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

- Ikke kjemp mot tankene. Det nytter ikke å si IKKE tenk på det
- Erkjenn følelsen/frykten – hva er det jeg er mest redd for?
- Handler ikke om å tenke positivt
- Bekymringstanker og grubletanker stjeler energi
  - kan være en form for problemløsning
  - tvinges til grundigere forberedelser
- **Det handler om å bli mer bevisst og ta mere kontroll på tanker, tolkninger og handlinger**

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



- 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/>



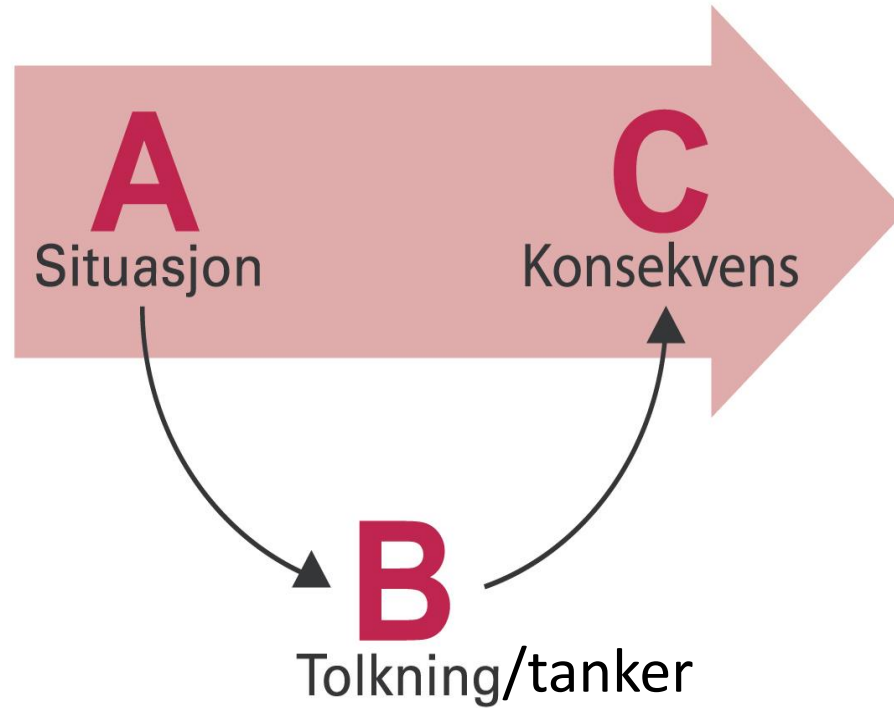
# Negative automatiske tanker (NAT)

- Bevisstgjøring av den indre dialogen
- Gjensidig forhold mellom følelser, tanker og handlinger
- Vår indre dialog påvirker oss følelsesmessig og kroppslig
- Skriv ned bekymringstankene. Dette kan hjelpe deg til å konkretisere og vurdere de



# Eksempler på negative Automatiske Tanker (NAT)

- Mine problemer vil sikkert ikke bli bedre
- Jeg har alltid uflaks
- Jeg må sikkert bare leve med dette, for det er typisk meg
- Det er ingenting å se fram til
- Jeg er en dårlig mamma/pappa
- De hører ikke på fordi de synes det jeg sier er uinteressant
- Jeg kommer ikke til å kunne jobbe full tid igjen



Konsekvens:

- **Følelser**
- Kroppslige reaksjoner
- Handlinger

© Foiler KiD-R

## 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 ----- Kjenner deg tung Blir bare liggende



## 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>Irritert</p> <p>-----</p> <p>Trekker deg tilbake</p> <p>Setter deg og ser på TV</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	<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 nesten hele tiden</p> <p>Jeg blir bare mer og mer oppkavet, hva skal jeg gjøre</p>	<p>Stress</p> <p>Maktesløs</p> <p>Opplevelse av lite selvkontroll</p> <p>Lei deg og fortvilet</p> <p>-----</p> <p>Kjenner pulsen slår</p> <p>Går og legger deg</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 med din samboer og datter, og hun sier at hun trenger mer hjelp med lekser	Jeg klarer ikke lenger å hjelpe henne med det	Udugelig
	Hvorfor spør hun aldri meg direkte lenger, slik som før	Fortvilet
	Jeg klarer ikke å være en god mamma/pappa lenger	Irritert
	Jeg strekker ikke til	Ensom -----
	Hun har en dårlig mamma/pappa	Gråten presser på  Du vurderer å gå

- Våre tolkninger kan være korrekte, men de endres ofte ved stress, 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 bedre mestring er det nødvendig å bli **bevisst dine tanker og tolkninger**

# Tankefeller (feiltolkninger/kognitive feil)

-ulike erfaringer, personlighet, forventninger, slitenhet, belastninger, sinnsstemning

- Alt eller intet tenkning (Jeg er dum for jeg klarte ikke oppgaven. Alle andre får til dette.)
- Overgeneralisering (Jeg vil aldri kunne.... Ingen liker meg.....)
- Diskvalifiserer det positive (Den oppgaven var jo så lett...)
- Tankelesning (De synes jeg er kjedelig. Alle tenker sikkert at.....)
- Skjebnetenkning (Stemmen min kommer til å skjelve. Jeg vil få panikk)
- Følelsesmessig resonering (Jeg føler meg så engstelig, så dette går sikkert dårlig)
- Skal, må og burde (Jeg må bare klare det. Jeg skal stå i det)



- Forsøk å invester energi i å bli bevisst på sammenheng mellom situasjon-tanker/tolkninger-følelser (A-B-C)
- Bli bevisst
- Lykke til

