

# Kognitive teknikker. ABCD modellen

Kan det

- 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

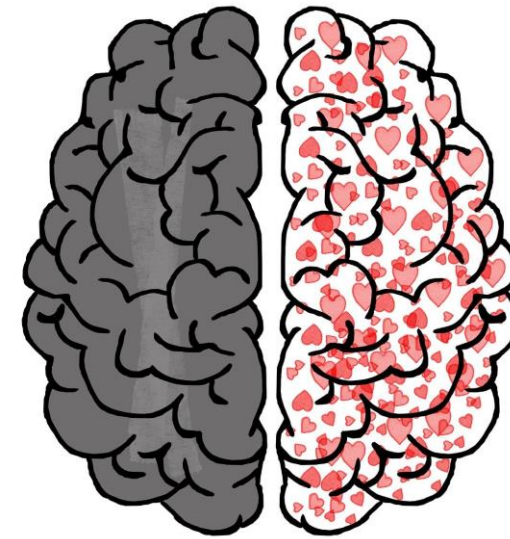


## Disposisjon for kursdag 4

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

# Alternative og hensiktsmessige tanker og tolkninger

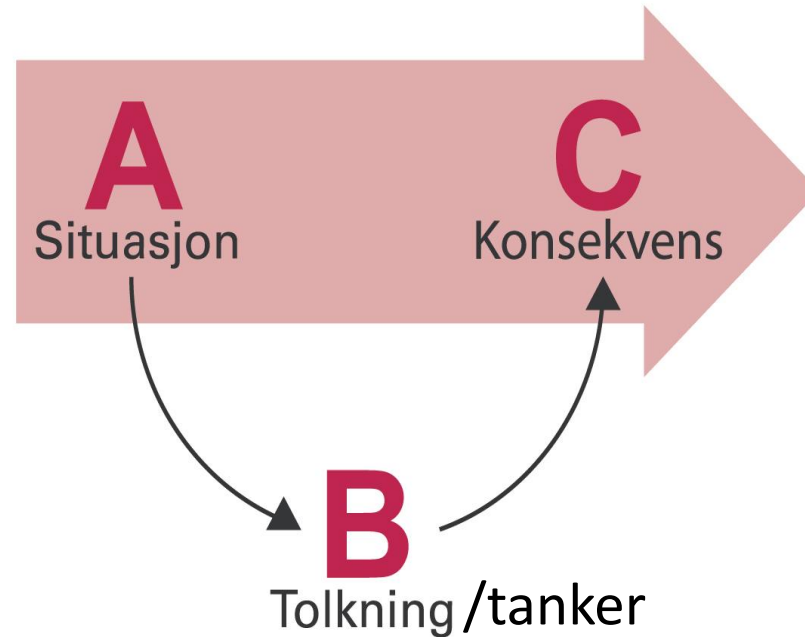
Man kan ikke tenke bort sine utfordringer, men hvordan du tenker og snakker til deg selv kan påvirke hvordan du har det i kropp og sinn



# Tankemønstre

- Det er veldig lett å gå de oppgatte stiene, de du pleier å gå
- Målet er at tolkningene skal bli mer bevisste, nyttige og hensiktsmessige
- Se for deg en rundkjøring, du pleier å kjøre rett over, kan du stoppe litt opp og ta av til høyre eller venstre

# Kort oppsummering fra sist



Konsekvens:

- **Følelser**
- Kroppslige reaksjoner
- Adferd

© Foiler KiD-R

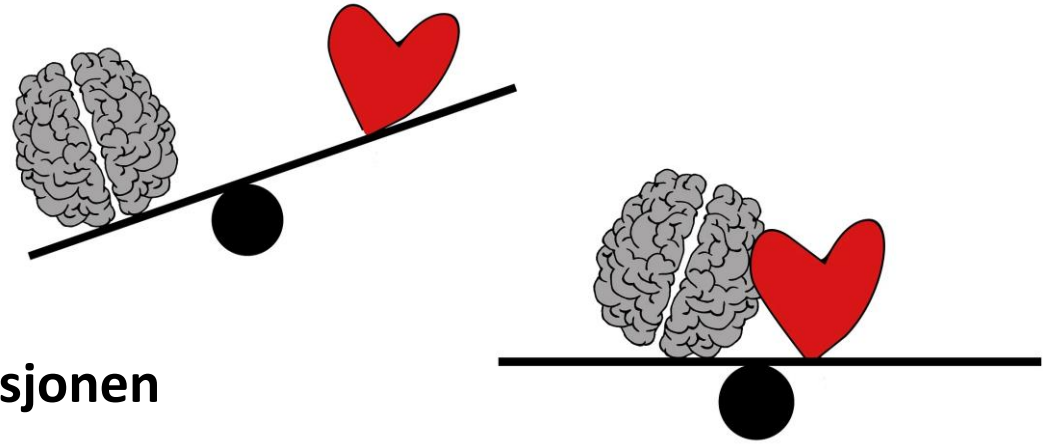
# Våre tanker og fortolkninger

- Tankemønstret og fortolkningene kan være preget av:
  - selvkritikk, selvbebreidelse
  - bekymring og katastrofetanker
  - demotiverende tanker
- Målet er å få forståelse av hvilke tanker som hemmer eller fremmer mestring, tilpasning eller endring
- Mental trening er som fysisk trening, det krever innsats over tid, men vi vet det fungerer

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

- Jobbe med å bli **bevisst** og ta mere kontroll på tanker og handlinger
- **Akseptere** at tankene kommer, men uten å gi dem for mye oppmerksomhet
- Et mål er at du selv kan lære deg **ferdigheter** for å bli din egen «terapeut»
- Det krever en del av deg, - evne til refleksjon, egeninnsats og vilje/evne til å utfordre deg på det tankemessige og handlingsmessige plan

## Det er mulig å endre tolkninger



- **Må først bli bevisst tankene og at du tolker situasjonen**
- Hensikten med å bli klar over egne tolkninger er at du kan vurdere om de er riktige og hensiktsmessige for deg, og hvordan de påvirker dine følelser og adferd
- **Skriv ned bekymringstankene.**  
Dette kan hjelpe deg til å konkretisere og vurdere de. Kan det være noen alternative tanker som er mere riktige, nyttige og/eller hensiktsmessige?

Bixabay, fri bruk

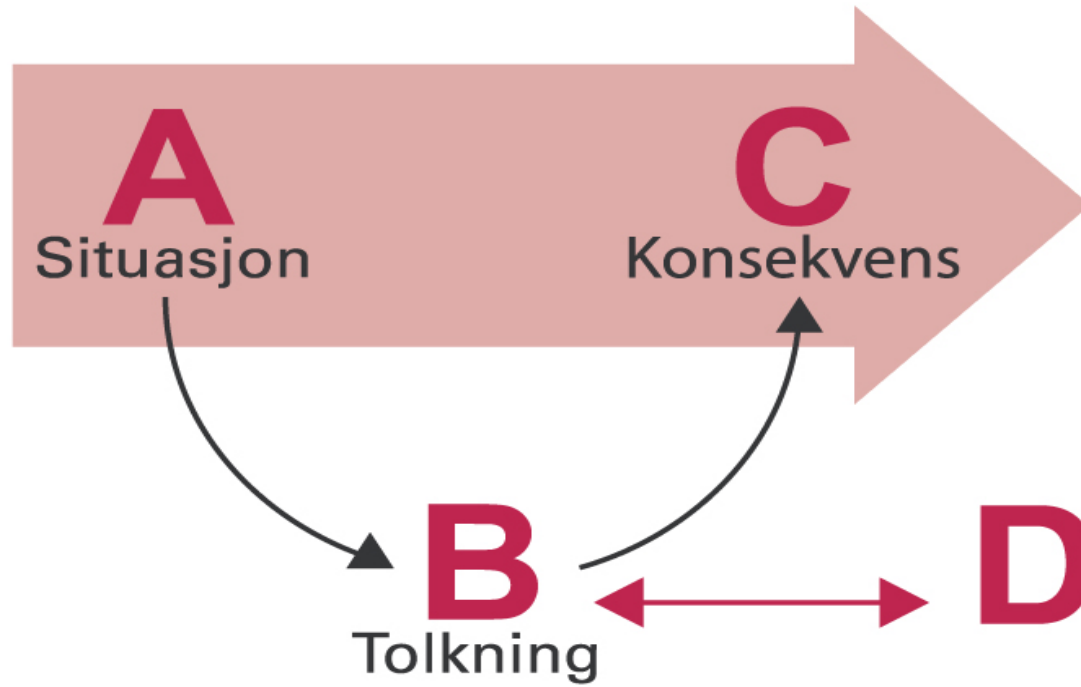


# ABCD - modellen



- 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](http://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"> <li>• Trist</li> <li>• Lei deg</li> <li>• Har lyst til å trekke dynen over hodet igjen</li> <li>• Ensomhet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle andre er på jobb</li> <li>• Hva skal jeg bruke dagen til i dag</li> <li>• Hvorfor har jeg blitt syk, det er ganske urettferdig</li> </ul> <p>meningsløst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vil ha tilbake hverdagen jeg hadde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanskje det er lurt at jeg planlegger dagene fremover</li> <li>• Hvem kan gjøre meg godt å</li> <li>• Hva med å starte dagen med en kort tur</li> <li>• Kan jeg bruke tiden nytt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplyftet</li> <li>• Økt følelse av selvbestemmelse</li> <li>• Opplevelse av muligheter</li> <li>• Blir mer positiv</li> <li>• Fremtidsrettet</li> </ul>

## Uttesting av negative automatiske tanker (NAT) 5 kolonne skjema - et verktøy/arbeidsskjema for bevisstgjøring, hentet fra [www.kognitiv.no](http://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 er kanskje sliten etter en uke på jobb -Vi snakket jo om mine problemer under middagen og jeg har også godt av litt pause	Lettet  Øler du har noen valg  Det handler ikke om meg  Oppøftet

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat
Du er hjemme og av, men kjenner på en vedvarende indre uro	<p>Stress</p> <p>Maktesløshet</p> <p>Opplevelse av lite selvkontroll</p> <p>Lei deg og fortvilet</p> <p>-----</p> <p>Kjenner pulsen slå r</p> <p>Ør og legger deg</p>	<p>Jeg klarer ikke å slappe av</p> <p>Hva er galt, jeg ån bare roe meg ned, jeg trenger det</p> <p>Jeg gruer meg å nn 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>Akseptasjon</p> <p>Selvsøtte</p> <p>Øvelse av hvile</p> <p>Valgmuligheter</p>

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 Fortvilet Irritert Ensom ----- p	Jeg klarer ikke lenger å hjelpe henne med det  Hvorfor spør hun aldri meg direkte lenger, slik som før  en god mamma/pappa lenger  Jeg strekker ikke til  Hun har en årlig mamma/pappa		Lettet  Jeg har alternativ  Slik er det akkurat å  Min datter har det bra  Følelse av kontroll  Glede



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

Situasjon	Følelser	NAT	Revurdering/ alternative tanker	Resultat

[www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

## Psykisk helse for alle

Psykisk helse:

- utmattelse/angst/depresjon/smerter/søvnløshet

Hjelp til deg:

- veiledet selvhjelp

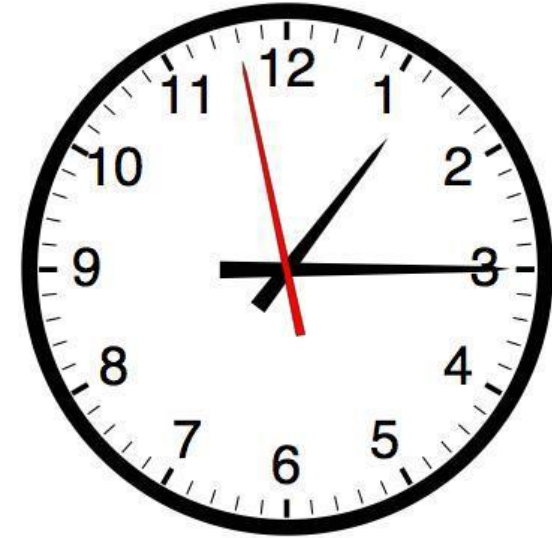
Kognitiv terapi:

- hva er kognitiv terapi
- kognitive terapeuter



# Andre verktøy for å sortere tanker og følelser

- «Bekymringskvarteret»
- SOAL stopp –observer –aksepter –la gå
- Oppmerksomt nærvær



# SOAL

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

**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



# Oppmerksomt nærvær (mindfulness)

- Å være tilstede her og nå
- Å fornemme det pulserende livet i hvert øyeblikk
- Oppmerksomhetstrening gjennom meditasjon og fokus på pusten
- Fra handlingsfokus til bare å være
- Vennlig og aksepterende



# 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

# Anvendt litteratur

- [www.kognitiv.no](http://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