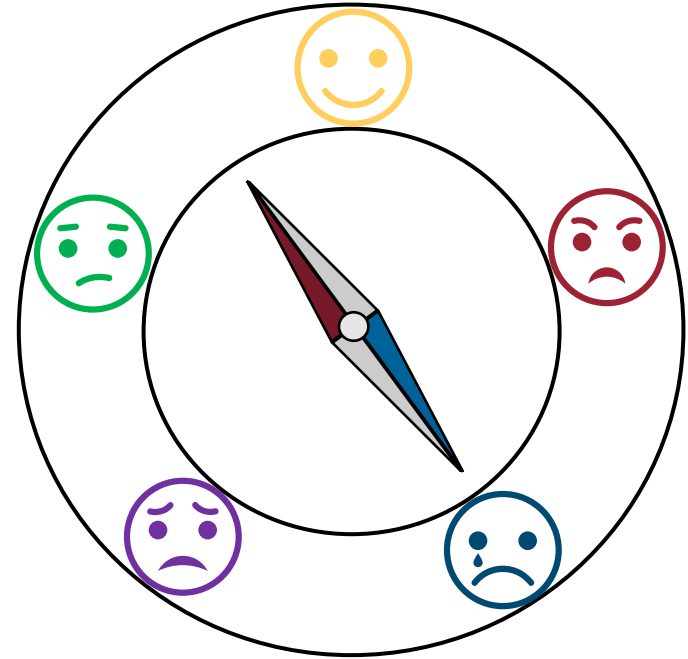


Tankar, känslor och beteenden

Av: Edvin Bjurdell, Emily Dernfors & Sara Mehdin, PTP-psykologer

Känslors funktion

- Inga känslor är dåliga eller farliga
- Känslor är kommunikation
- (Filmtips – insidan ut)



Rädsla, oro & stress – vad är skillnaden?

- **Rädsla** – en känslomässig och fysiologisk reaktion på fara och hot.
- **Oro** – Det som skrämmer en ligger mer avlägset i framtiden. Reaktionen är mer utdragen men oftast inte lika intensiv som rädsla.
- De kroppsliga reaktionerna vid rädsla och oro kallas **ångest**
- **Stress** – En rimlig reaktion på en ovanlig situation. Samma fysiologiska reaktion i kroppen sker som vid rädsla och oro sker.
- Alla dessa ”system” är till för att skydda/förbereda oss för fara och hot

Ledsamhet, nedstämdhet & depression – vad är skillnaden?

- **Ledsamhet** – Alla har perioder då vi känner oss ledsna. Det kan bero på olika saker, men reaktionen är normal vid t.ex. förluster.
- **Nedstämdhet** – Ett tungt stämningsläge som varar längre än ledsamhet. Kan påverka vår dagliga funktion.
- **Depression** – En diagnos avseende psykisk ohälsa. Innefattar nedstämdhet och andra symtom.

Känslor – ett kontinuum från funktionalitet till dysfunktionalitet

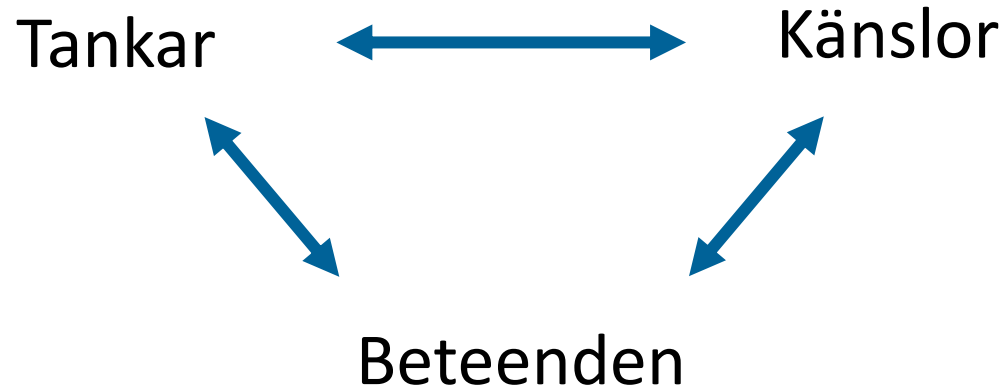


Känslors beståndsdelar

- **Det fysiologiska** – det jag känner
- **Det kognitiva** – det jag tänker
- **Det beteendemässiga** – det jag gör



Hur hänger tankar, känslor och beteenden ihop?



Tankefällor

- Den dominerande tolkningen av en situation. Ett inlärt sätt att tänka på.



Exempel på tankefällor:



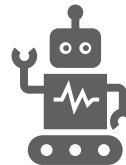
- **Allt/inget tänkande** – “jag fick inte alla rätt på provet så jag är helt värdelös”, “jag misslyckades med detta så hela dagen är förstörd”
- **Siarens misstag** – vi säger oss veta vad som kommer ske i framtiden, och det är ju självklart negativt: “jag kommer misslyckas på prestationen”, “jag vet att hon kommer nobba mig”

Exempel på tankefällor forts:



- **Tankeläsning** – vi säger oss veta vad andra tycker och tänker om oss, “de skrattade åt mig för jag är så ful”, “han hälsade inte på mig för han ville undvika mig”
- **Diskvalificering** – det positiva räknas inte. “jag klarade bara uppgiften för jag jobbade med dig”, “jag fick bara beröm för att chefen läste slarvigt”, “jag hade bara tur”.

Exempel på tankefällor forts:



- **Robottänkande** – Vi tror att det är något fel på oss för att vi tänker och känner och inte klarar av att pusha oss som robotar: “jag borde klara av det”, “varför känner jag såhär?”, “Det är fel på mig”
- **Etikettering** – Att sätta ”etiketter” på sig själv och på andra och reducera oss själva och andra till enkla (och falska) etiketter: “Jag är tråkig och ointressant”, “alla andra är självsäkra och smarta”.

Hur ska man jobba med tankefällor?



- Steg 1. Identifiera dina tankefällor och i vilka situationer de uppstår
- Steg 2. Stanna upp och fundera över tankefällans innehåll, vad den vill säga till dig?
- Steg 3. Utmana tankefällan. Finns det ett annat sätt att tänka på? Vad hade du sagt till en kompis i samma situation? Vad har du för bevis för/emot tanken?
- Alternativt, fråga dig själv, behöver jag lyssna på tanken nu? Säg till dig själv "nu tänker jag att ..." innan själva tanken. En tanke är en tanke, den behöver inte vara sann.

STORKK



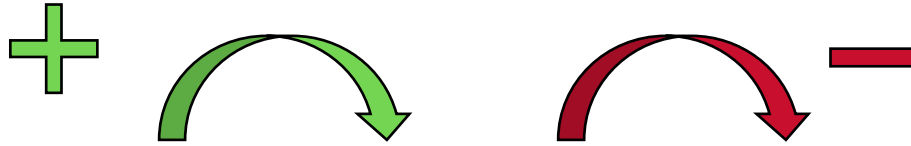
- Situationen som triggat ångest eller obehag
- Tankar i situationen
- Organism, det som händer inom dig i den aktuella situationen
- Reaktion på situationen
- Konsekvens på kort sikt
- Konsekvens på lång sikt

STORKK ett exempel



- S – Du ska hålla en presentation inför en grupp om 10 min
- T – Du tänker att du kommer säga fel och att alla kommer skratta åt dig
- O – Du känner ångest, blir nervös, darrig och börjar svettas
- R – Du undviker presentationen, skyller på att du är sjuk
- K1 – Ångesten och obehaget försvinner, du pustar ut
- K2 – Förebråelser, skuldkänslor, det kommer kännas svårare nästa gång

Energimodellen



- Sömn
- Kost
- Fysisk aktivitet
- Gemenskap och trygghet
- Personlig återhämtning

Större risk för psykisk ohälsa som ångest och nedstämdhet

- Förändringar
- Stress
- Krav
- Konflikter
- Sjukdom
- Trauma
- Missbruk

Livsvärden – skilj på mål och värderingar



- Känslor, smärta och obehag är en del av livet
- Vi kan enklare möta motgångar om vi har en tydlig riktning i livet
- Värdering – en riktning att röra sig mot
- Mål – de steg som finns på vägen i den valda riktningen



Sammanfattning – var snäll mot dig själv!



Vart kan jag vända mig för mer hjälp och stöd?



Utdelning av material

Tack för din tid!

