

PSYKOEDUKATION FOR PATIENTER III
ENHED FOR SELVMORDSFOREBYGGELSE, AALBORG
UNIVERSITETSHOSPITAL



PSYKIATRIEN
– i gode hænder



DAGENS PROGRAM

- Spørgsmål eller kommentarer til sidste gang?

Fokus på hvordan du selv og i samarbejde med din behandler kan arbejde med dine psykiske vanskeligheder – udgangspunktet er den kognitive model

- Hvordan kan man forholde sig til sine følelser?
- At være opmærksom på, at man også er krop
- Adfærdens og handlingers store betydning
- Balance mellem pligt og lystbetonede aktiviteter
- Om håndtering af tanker og bekymringer



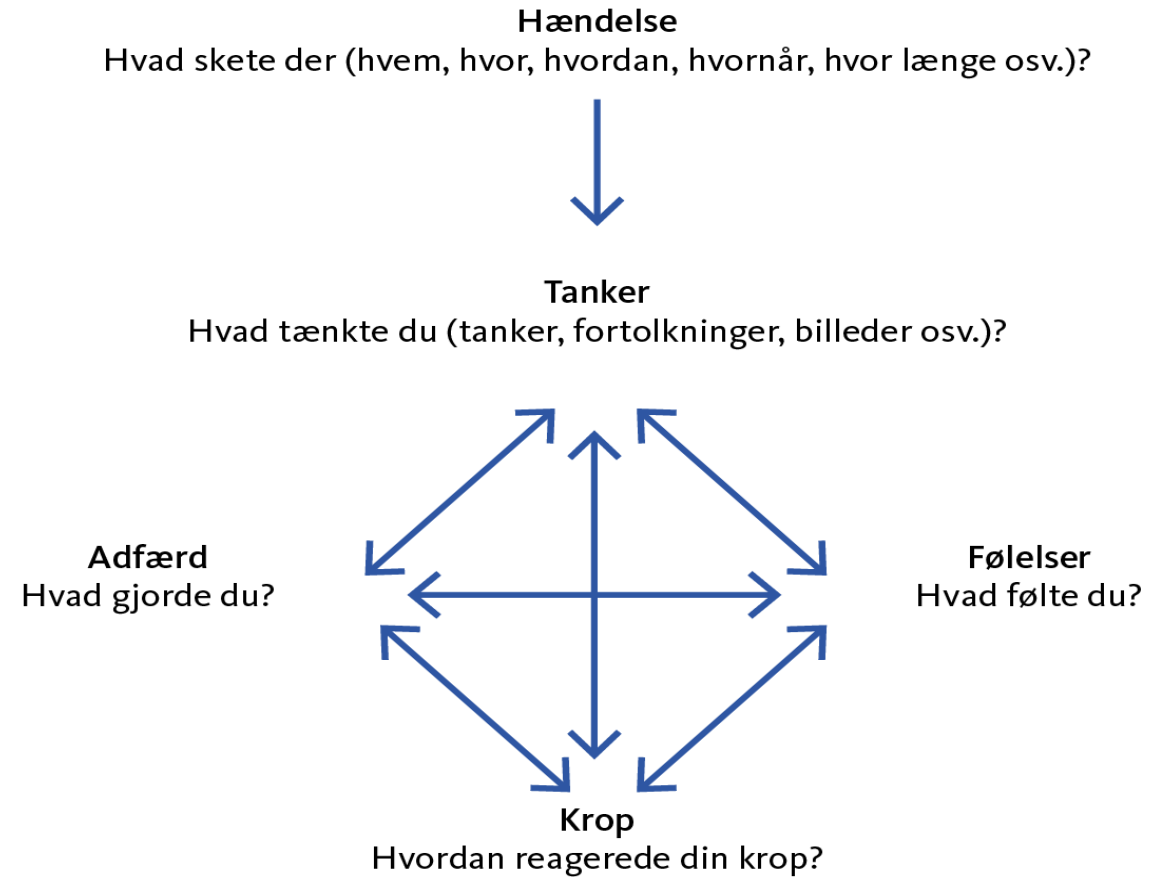
FORMÅLET MED DAGENS TEMA

At du får:

- Viden om, hvordan du selv (og sammen med din behandler) kan arbejde med dine vanskeligheder
- Undervisningen vil tage udgangspunkt i *den kognitive model*
- Hvilke forventninger har du til at komme her i dag?



I PSYKOLOGSAMTALER UNDERSØGER MAN OFTE SAMMENHÆNGE





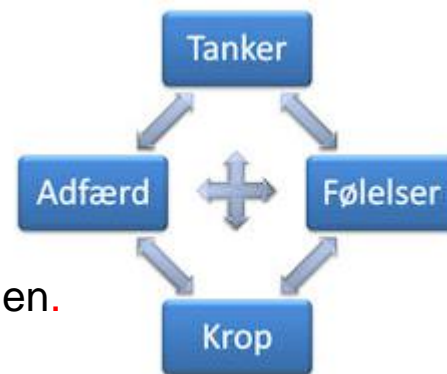
SITUATION: VÅGNER OM MORGENEN OG FØLER SIG TRÆT OG UTILPAS

1. Jeg burde stå op og komme i gang.
Jeg er bagefter med det hele.

5. Jeg er værdiløs og ynkelig

4. Prøver lægge sig til at sove, for at slippe fra følelsen.

8. Bliver i sengen hele formiddagen.



2. Skam, Selvløse, Ked af det.

6. Følelserne intensiveres

3. Tung og energiforladt, Ondt i maven, Kvalme.

7. Udmattet, Ondt i hovedet.



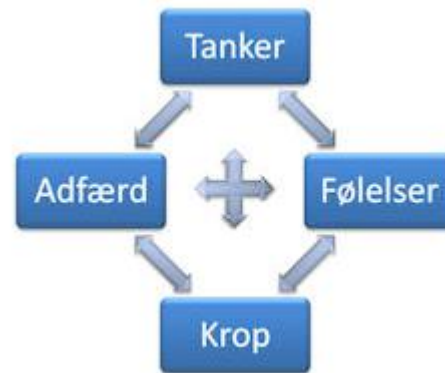
HVORDAN KAN MAN SÆTTE IND OG BRYDE DEN NEGATIVE TILSTAND?

Tanker: Alternativ tænkning, Håndtering af bekymringer, Afledning, Observere og registrere hvad der sker



Adfærd:

Bringer én tættere på det man ønsker
Balance mellem aktiviteter og ressourcer
Lystbetonede aktiviteter
Social samvær.



Følelser: Accept, Observation (indirekte påvirkning).



Krop: Gode vaner ift. søvn, kost, motion, alkohol.
Observer og registrere hvad der sker (uro, spænding, hjertebanken etc.)



OM FØLELSER

- Når man er i krise og er selvmordstruet oplever man typisk en række negative følelser
- **Bebrejdt ikke dig selv**, at du er ked af det eller føler det hele er håbløst.
 - *Anerkend* at du lige nu har det svært
 - *Accepter*, at der ikke altid kan findes en ydre forklaring på dine følelser
 - *Observér*, hvordan det er at have følelsen, hvad sætter den i gang af kropslige fornemmelser, tanker etc.?
- Følelser kan være svære direkte at arbejde med/ændre, men man kan arbejde indirekte med dem på mange måder. For eksempel ved at arbejde med tanker, kroppen og adfærd.



KROPPEN

Du kan påvirke dit niveau af kropslig velvære og energi med fokus på:

- Søvn
- Kost
- Motion
- Alkohol





TIL DRØFTELSE



- Er der bestemte følelser, som er rigtig svære at have?
- Prøver du at undgå dem eller kontrollere dem? Lykkes det?
- Er der nogen der indenfor det seneste har gjort gode erfaringer med at tilgodese kroppens behov? Hvis ja, hvilke?



ADFÆRD OG HANDLING

Med din adfærd og handlinger kan du påvirke din oplevelse af energi, lystfølelse og humør.

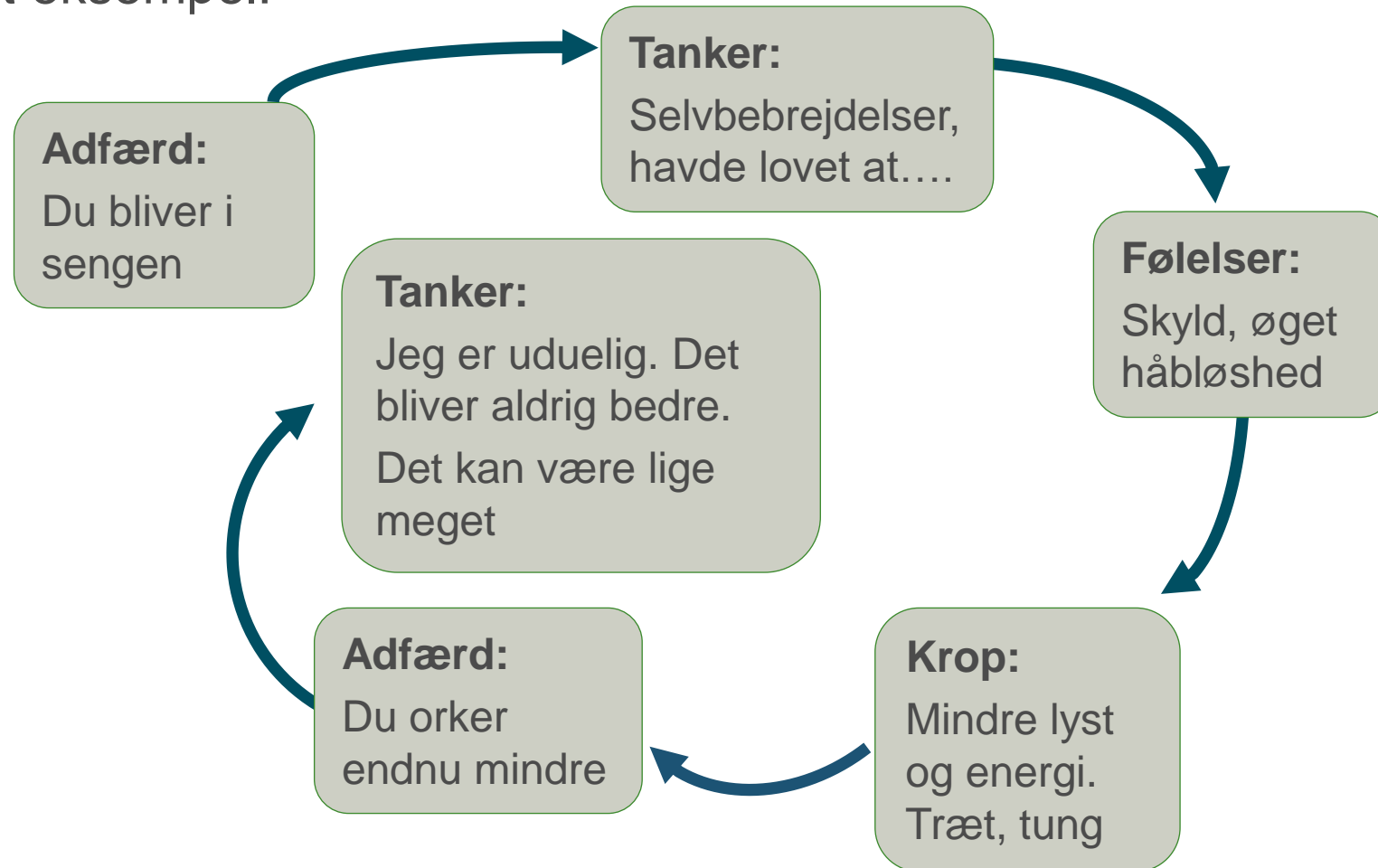
- Hensigtsmæssigt aktivitetsniveau
- Lystbetonede aktiviteter
- Afbalanceret niveau af pligter
- Socialt samvær
- At holde fast i det der betyder noget





NEGATIV CIRKEL – FOR LAVT ENERGINIVEAU

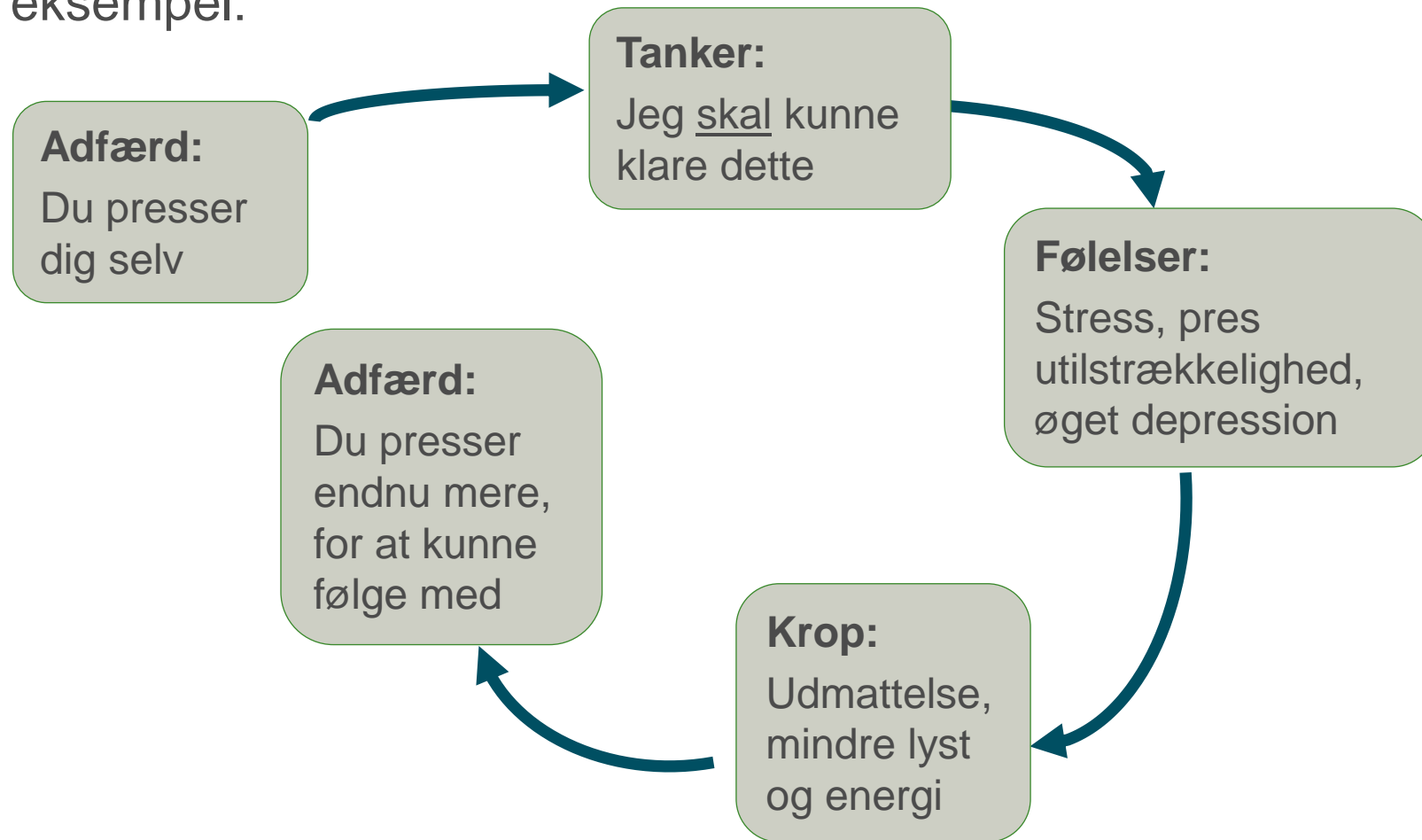
Et eksempel:





NEGATIV CIRKEL – FOR HØJT ENERGINIVEAU

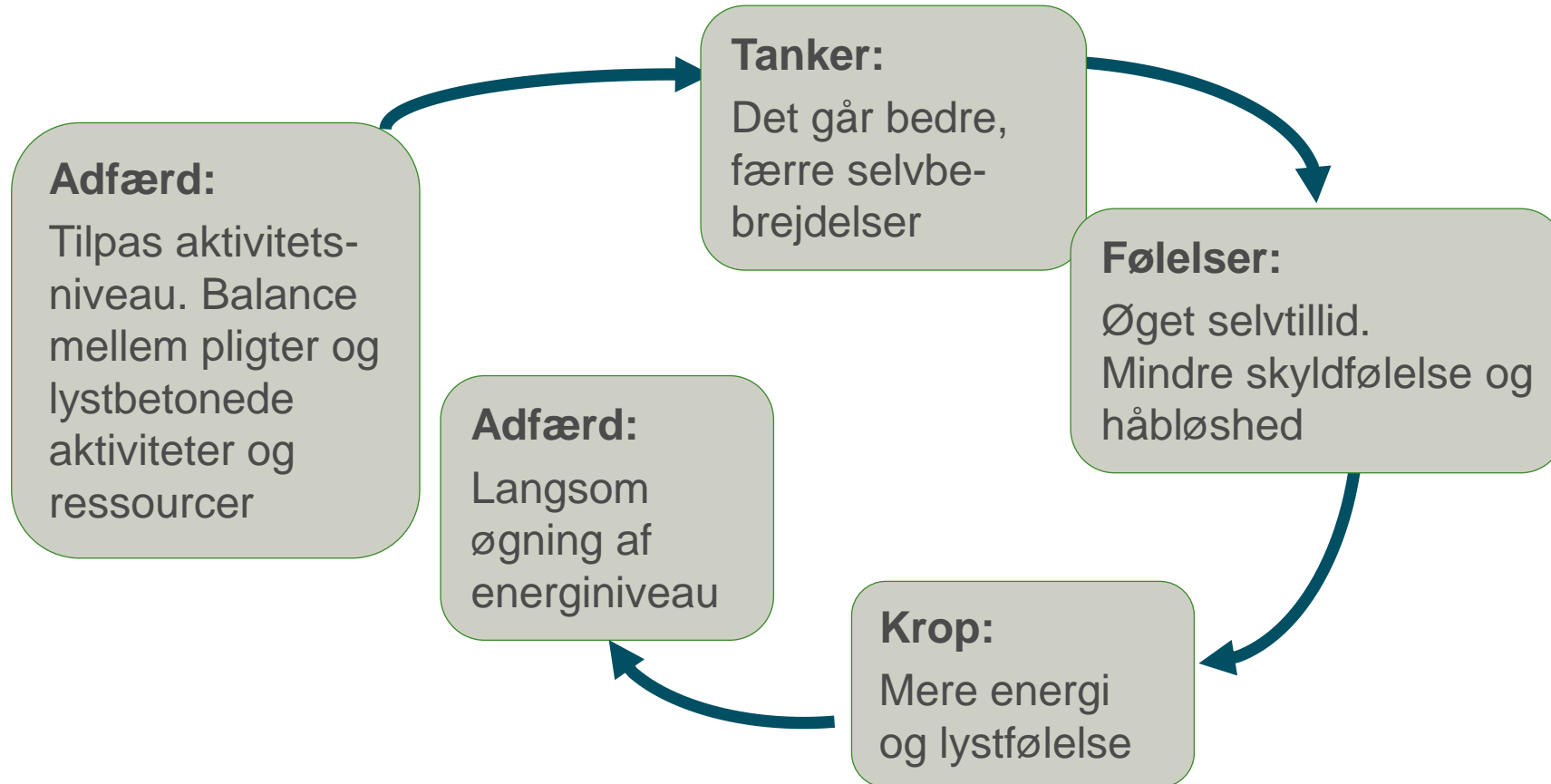
Et eksempel:





POSITIV CIRKEL – TILPASSET ENERGINIVEAU

Et eksempel:





TIL DRØFTELSE - LYSTEN



Kender du til, at du enten har et for lavt eller et for højt aktivitetsniveau?

Hvad skete der?

Gør du ting som du har lyst til, det der giver energi?

Er det svært at komme i tanke om noget?



TIL DRØFTELSE: AT GENOPDAGE DET DER BETYDER NOGET



Ofte føler vi, at vi bør...., men har mere lyst til....

Andre gange synes vi ikke vi har overskud til at gøre det vi lovede os selv.

Vi har alle forskellige områder i livet vi synes er vigtige. Det kan være i forhold til venskaber, ens arbejde, personlige udvikling, sundhed, forhold til natur eller samfundet.

Hvornår har du oplevet, at svinge det der betyder noget – det kan være vigtige områder i livet eller blot det du havde mest lyst til? Hvad skete der?



Pause



TANKER

Når man er i krise bliver tankegangen ofte forvredet i en negativ retning.

Hvordan vi tænker - påvirker vores følelser, krop og adfærd.

Metoder til at arbejde med tankerne:

- Observere og registrere hvad der sker
- Bekymringshåndtering
- Alternativ tænkning
- Afledning





OBSERVER OG REGISTRER HVAD DER SKER

- Når du er foruroliget over stærke negative tanker, skal du ikke forsøge at undertrykke eller undgå dem
- Vær opmærksom på det er tanker / ”sætninger” inde i dit hoved – de er ikke identiske med virkeligheden
- Prøv observer dem og læg mærke til hvad de fører til at nye tanker, eventuelle følelser og impulser.
- Det at observere dem vil typisk få dem til at falde til ro.



HÅNDTERING AF BEKYMRINGER

- **Forskellen på bekymring og tanker om et problem, er at problemet kan gøres konkret, hvorimod en bekymring kun er en mulighed.**
- Hvis du kører i din bil og tænker over at du er ved at løbe tør for benzin, er dette et problem, du kan løse.
- Hvis du kører i din bil og tænker over, at dit dæk måske vil eksplodere ud af det blå, og at du så vil køre galt, så er dette ikke et reelt problem men en spekulation – en bekymring.
- **Øvelse:** Bruger du meget tid på at bekymre dig, så skriv bekymringerne ned og tag stilling til, om der er tale om reelle problemer eller tale om spekulationer. Så modvirker du at de samme tanker kører i ring.



ALTERNATIV TÆNKNING - REFORMULERING

- Bliv opmærksom på dine tanker og prøv reformuler dem til noget der understøtter din behandling og det der betyder noget for dig
 - Hvad taler for/imod dine negative tanker?
 - Hvad er det bedste, det værste, det mest sandsynlige der vil ske?
 - Hvad ville din bedste ven tænke i den situation?
 - Hvad ville du tænke under andre omstændigheder - hvis du ikke var så belastet?



AFLEDNING AF TANKERNE

Afledning handler om at forhindre tanker i at kredse om negative emner ved aktivt og vedholdende at rette opmærksomheden et andet sted hen.

- Man kan aflede ved at påbegynde en aktivitet. Det kan f.eks. være at spille computer, se en film, høre radio eller ringe til en ven.
- Man kan også bruge en afledningsteknik. Det kan f. eks. være at tælle alle de røde genstande, der er i det rum man er i eller tælle baglæns fra 100 til 0 så hurtigt man kan



OPGAVE



Prøv at beskrive nogle af de teknikker og metoder du/I har brugt til at håndtere de negative tanker og følelser du har haft - eller som du vil prøve fremadrettet

Det kan være:

- At anerkende, observere og registrere tanker og følelser
- Bekymringshåndtering, Alternativ tænkning, Afledning
- Være opmærksom på søvn, kost, motion og alkohol (ugeskema)
- Passende aktivitetsniveau, lyst - pligt, det sociale, fastholde det betydningsfulde



OPGAVE TIL NÆSTE GANG

Du kan arbejde med flere ting

1. Arbejde med værdiafklaring og værdiskema
2. Lave et uge-skema, hvor du kan
 - Planlægge spise- motions- og sengetider.
 - Planlægge dine pligter og pauser, så du får et overblik og kan modvirke tanker om, at du intet laver.
 - Planlægge lystbetonede aktiviteter.
 - Planlægge sociale aktiviteter.

OBS: Det er en proces at lære at arbejde med sine negative tanker og følelser. Hvis noget ikke lykkedes, eller planlægningen går i vasken, så bebrejd ikke dig selv .



TAK FOR I DAG

- Hvordan har det været at deltage i dag?
- Hvad tager du med dig i dag?
- Er der noget der skal uddybes ved næste session?