

Hugræn innsæismeðferð



ÞÁTTUR 9: ÞUNGLYNDI OG HUGSUN

Hver eru einkenni þunglyndis?

???

Hver eru einkenni þunglyndis?

- Depurð, vera langt niðri
- Minni drifkraftur, framtaksleysi
- Léleg sjálfsvirðing, ótti við höfnun
- Svartsýni og vonleysi (t.d. varðandi framtíðina)
- Svefntruflanir
- Erfiðleikar við að hugsa (slök athygli, minnisvandi)
- Minnkuð eða aukin matarlist
- Sektarkennd
- Lífsleiði, hugleiðingar um sjálfsvíg
- Áhugaleysi
- Grufl
- ...

Orsakir þunglyndis: Fæddist ég svona... eða varð ég svona?

Samspil margra þátta veldur þunglyndi. Það er ekki til neitt *eitt gen* sem veldur þunglyndi.

Viðkvæmni: Vísbendingar benda til erfðafræðilegrar viðkvæmni fyrir þunglyndis hugsunum og lágu sjálfsmati.

Umhverfi: gagnrýnir foreldrar eða vanræksla, að missa einhvern nákominn snemma á lífsleiðinni og aðrir neikvæðir atburðir hafa áhrif á þróun neikvæðrar sjálfsmyndar.

EN: Þunglyndis hugsunum er hægt að breyta! Þunglyndi er ekki óumflýjanleg örlög!



Af hverju erum við að þessu?

Fólk sem glímir við geðrænan vanda er oft með hugsunarhátt sem **leiðir til þunglyndis**.

Með þjálfun er hægt að hafa áhrif á og breyta hugsunum okkar og þar með hvernig okkur líður.

Einn atburður – mismunandi tilfinningar... Hvað leiðir til mismunandi viðbragða?

Þú færð símtal fljótlega eftir atvinnuviðtal þar sem þér er tilkynnt að þú færð ekki vinnuna sem þú varst að sækja um.

Möguleg viðbrögð

Reið/-ur

**sendir póst
eða hringir í
reiði**

Róleg/-ur

**skoðar aðrar
atvinnu-
auglýsingar**

Leið/-ur

**grætur og ert
með
áhyggjur**

Einn atburður – mismunandi tilfinningar... Hvað leiðir til mismunandi viðbragða?

Þú færð símtal fljótlega eftir atvinnuviðtal þar sem þér er tilkynnt að þú færð ekki vinnuna sem þú varst að sækja um.

**Túlkun/
hugsanir?**

**Túlkun/
hugsanir?**

**Túlkun/
hugsanir?**

Reið/-ur

Róleg/-ur

Leið/-ur

**sendir póst
eða hringir í
reiði**

**skoðar aðrar
atvinnu-
auglýsingar**

**grætur og ert
með
áhyggjur**

Einn atburður – mismunandi tilfinningar...

Hvað leiðir til mismunandi viðbragða?

Þú færð símtal fljótlega eftir atvinnuviðtal þar sem þér er tilkynnt að þú færð ekki vinnuna sem þú varst að sækja um.

“Mannauðsstjórinn er of vitlaus til að átta sig á því ég sé sá rétti/rétta í starfið.”

Reið/-ur

**sendir póst
eða hringir í
reiði**

“Ég var óheppin/-n í þetta skiptið. Næst mun þetta pottþétt gang upp. Þetta var góð æfing.”

Róleg/-ur

**skoðar aðrar
atvinnu-
auglýsingar**

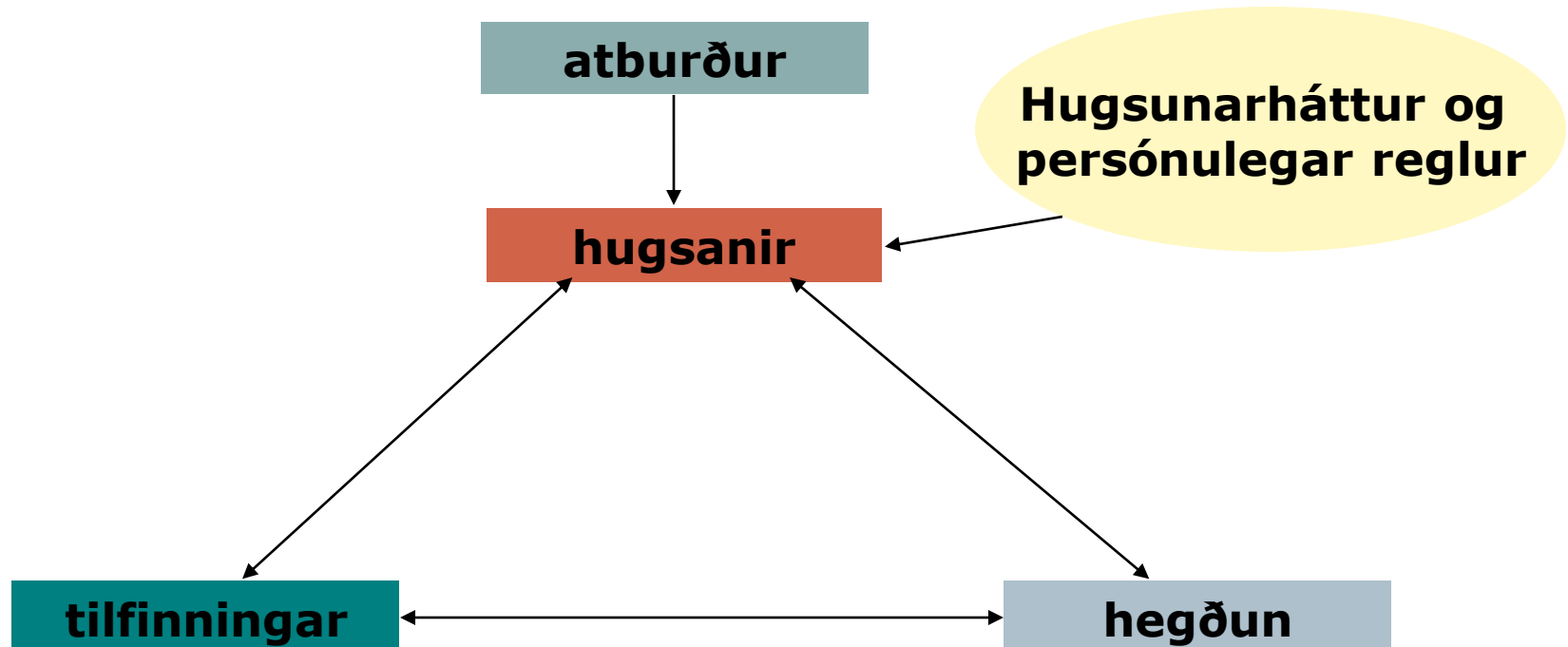
“Ég er ekki nógu góður fyrir þetta starf. Ég er alger aumingi.”

Leið/-ur

**grætur og ert
með
áhyggjur**

Tengsl hugsunar, tilfinninga og hegðunar

Fólk bregst mismunandi við sömu aðstæðum. Skilningur okkar og túlkun á aðstæðum og atburðum ræður viðbrögðum okkar og líðan – hugsanir gegna því mikilvægu hlutverki! Hugsun, tilfinningar og hegðun hafa áhrif hvort á annað.



Hugsanavillur í þunglyndi og óhjálpleg bjargráð

- Ýkt alhæfing
- Rörsýn
- Óraunsæ boð og bönn
- Hörmungartrú
- Hið jákvæða afskrifað og hið neikvæða samþykkt
- Grufl og sjálfsásakanir



Óréttmæt alhæfing

- *Einn* neikvæður atburður er tekinn sem dæmi um endalausar felir ósigra eða sönnun fyrir því að allt sé glatað þegar eitt er í ólagi (t.d. "þetta gerist alltaf fyrir mig", "ég er aldrei heppinn".)

Þekkir þú þetta?



Óréttmæt alhæfing

Hvað væri raunsærra/hjálplegra mat?

Atburður	Óréttmæt alhæfing Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Þú kemur ekki upp orði í samræðum	“Ég get aldrei tjáð mig!”; “Ég er svo heimsk/-ur” ???
Þú gleymdir afmæli systur þinnar	“Svona lagað kemur alltaf fyrir mig. Ég er ömurlegur bróðir!” ???
Þú ert gagnrýndur af vini þínum	“Honum líkar ekki lengur við mig!” ???



→ vinnublað 9.1a

Óréttmæt alhæfing

Hvað væri raunsærra/hjálplegra mat?

Atburður	Óréttmæt alhæfing Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Þú kemur ekki upp orði í samræðum	“Ég get aldrei tjáð mig!”; “Ég er svo heimsk/-ur” “Þetta getur gerst fyrir alla. Annað fólk upplifir þetta líka.”
Þú gleymdir afmæli systur þinnar	“Svona lagað kemur alltaf fyrir mig. Ég er ömurlegur bróðir!” “Þetta er leiðinlegt, en stundum gerir maður mistök. Þangað til núna hef ég alltaf munað eftir afmælinu hennar.”
Þú ert gagnrýndur af vini þínum	“Honum líkar ekki lengur við mig!” “Hann hefur átt slæman dag og tekur það út á mér.” “Hefur hann kannski rétt fyrir sér og get ég lært eitthvað af þessari gagnrýni?”

Leyfum mistök!: Allir gera mistök af og til. Ef þú stamar þýðir það ekki að þú kunnir ekki að tjá þig. Þó að þú gerir stundum mistök þýðir það ekki að þú sért kærulaus.



→ vinnublað 9.1a

Hvernig er hægt að meta atburði á hjálplegri hátt?

1. Settu fram raunhæfar staðhæfingar sem vísa til þess sem gerist hér og nú.

t.d. ef þú gleymdir afmæli systur þinnar, í stað þess að segja...

“Þetta gerist alltaf fyrir mig. Ég er ömurlegur bróðir”



“Ég gleymdi afmælinu hennar þetta árið. Það er leiðinlegt, en ég get samt gefið henni síðbúna afmælisgjöf!”

Hvernig er hægt að meta atburði á hjálplegri hátt?

2. Hvaða ráð myndir þú gefa góðum vini sem væri í sömu eða svipuðum aðstæðum?

Dæmi: Þú ert seinn í bókaðan tíma því að þú skrifaðir hjá þér vitlausan tíma.

Hugsaðu um hversu mikið þú myndir gagnrýna þig í þessum aðstæðum. Hugsaðu svo um hvaða ráð þú myndir gefa góðum vini. Þú myndir líklega segja honum að þetta skipti ekki svo miklu máli og gefa honum góða ástæðu fyrir því að þessi mistök séu vel afsakanleg.

Persónuleg dæmi?

- Aðstæður og atvik eru metin út frá einu atriði sem var neikvætt eða óhagstætt.
- Líkt og einn blekdropi sem litar heilt glas af tæru vatni, allt virðist skyndilega svart.

Þekkir þú þetta?



Rörsýn

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Atburður	Rörsýn	Endurmat
Á leiðinni heim úr fríi skila töskurnar sér ekki og þú færð þær ekki fyrr en tveimur dögum seinna.	“Allt fríð var klúður!”	???
Á meðan þú tjáir skoðanir þínar fyrir framan bekkinn þinn, er einn nemandi í símanum.	“Enginn er að hlusta – mínar skoðanir eru fáránlegar!”	???

Rörsýn

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Atburður	Rörsýn	Endurmat
Á leiðinni heim úr fríi skila töskurnar sér ekki og þú færð þær ekki fyrr en tveimur dögum seinna.	“Allt fríið var klúður!”	“Þetta er pirrandi, en við áttum frábærar tvær vikur í sólinni. Og þær skiluðu sér á endanum!”
Á meðan þú tjáir skoðanir þínar fyrir framan bekkinn þinn, er einn nemandi í símanum.	“Enginn er að hlusta – mínar skoðanir eru fáránlegar!”	“Það pirraði mig í smá stund með nemandann í símanum. Ég er ánægð með mitt framlag. Ég mun klárlega gera þetta aftur.”

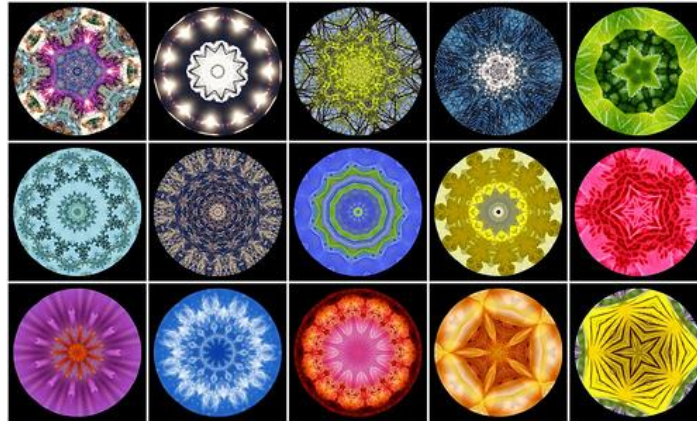
Ekki leita eftir neikvæðum hlutum eða gefa þeim of mikið vægi! Reyndu frekar að sjá heildarmyndina! Allar hliðar málsins!



→ vinnublað 9.1a

Í staðinn:

Ekki alhæfa einn galla yfir á allt!



Mannlegir eiginleikar eru **flóknir!**

Það er hægt að sjá eiginleika út frá ólíkum sjónarmiðum:

t.d. hvað eru gáfur? Að standa sig vel í skóla, háskólagráða, félagsleg hæni, auðæfi, ánægja???

Líkt mósaíkin að ofan: Við erum með marga eiginleika, bæði bjarta og dökka!

Óraunsæ boð og bönn

Ætti-staðhæfingar eru óraunhæfar kröfur sem við gerum til okkar. Þetta eru stífar reglur og viðmið sem leyfa engin frávik!

Þær innihalda oftast hugsanir líkt og: “ég ætti...”, “ég verð...”, “ég ætti ekki...”

Kannast þú við þetta?

Hvaða óraunhæfu kröfur hefur þú?



Óraunsæ boð og bönn

Hvað væri skilningsríkara mat?

Ætti-staðhæfingar	Skilningsríkara mat
“Íbúðin mín ætti alltaf að vera hrein og fín.”	???
“Ég þarf alltaf að virka gáfuð.”	???

Óraunsæ boð og bönn

Hvað væri skilningsríkara mat?

Ætti-staðhæfingar	Skilningsríkara mat
“Íbúðin mín ætti alltaf að vera hrein og fín.”	“Enginn nær að halda íbúðinni sinni hreinni alltaf. Auk þess getur allt of snyrtilegt heimili virkað kalt og óaðlaðandi.”
“Ég þarf alltaf að virka gáfuð.”	“Allir gera mistök, það er mannlegt. Það eru einmitt mistök og gallar sem gerir fólk heillandi.”

Fleiri dæmi um óraunsæ boð og bönn

- “Ég ætti alltaf að líta vel út.”
- “Maður verður alltaf að halda andliti og ekki láta aðra sjá ef manni líður illa.”
- “Ég ætti alltaf að sinna verkefnum mínum fullkomlega.”

Hörmungartrú

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Þunglynt fólk sér oft fyrir sér að hversdagslegar aðstæður eigi eftir að enda illa og að minniháttar neikvæðir atburðir muni enda með ósköpum.

Atburður	Túlkun sem ýtir undir þunglyndi Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Kærastinn þinn tekur ekki eftir nýju klippingunni þinni.	“Kærastanum finnst ég ekki lengur aðlaðandi og vill hætta með mér.” ???
Nýi bíllinn þinn gefur frá sér skrítin hljóð þegar þú keyrir hann.	“Vélin er biluð og það mun kosta mig aleiguna að láta laga hann.” ???

Hörmungartrú

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Þunglynt fólk sér oft fyrir sér að hversdagslegar aðstæður eigi eftir að enda illa og að minniháttar neikvæðir atburðir muni enda með ósköpum.

Atburður	Túlkun sem ýtir undir þunglyndi Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Kærastinn þinn tekur ekki eftir nýju klippingunni þinni.	“Kærastanum finnst ég ekki lengur aðlaðandi og vill hætta með mér.” “Kærastinn gæti verið víðsfjarri með hugsunum sínum. Hann tekur venjulega ekki eftir neinum svona breytingum, það þarf ekki að þýða neitt.”
Nýi bíllinn þinn gefur frá sér skrítn hljóð þegar þú keyrir hann.	“Vélin er biluð og það mun kosta mig aleiguna að láta laga hann.” “Slakaðu á! Athugaðu hvort að hljóðið haldi áfram að koma og ef svo er farðu með hann á verkstæði. Það þarf ekki að vera að þetta muni kosta mikið auk þess sem að það ætti að vera trygging á nýjum bílum.”

Afskrifum hið jákvæða en samþykkjum hið neikvæða!

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Þunglynt fólk hafnar oft hrósi frá öðrum og á sama tíma beinir allri athyglinni á hið neikvæða.

Atburður	Túlkun sem ýtir undir þunglyndi Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Einhver segir þér að þú lítir vel út!	“Þessi manneskja var að ljúga og einungis að reyna láta mér líða vel”; “Það var svo dimmt...” ???
Einhver segir þér að þú lítir illa út!	“Ég er ljót/-ur...” ???

Afskrifum hið jákvæða en samþykkjum hið neikvæða!

Hvað væri raunsærra/hjálplegra endurmat?

Punglynt fólk hafnar oft hrósi frá öðrum og á sama tíma beinir allri athyglinni á hið neikvæða.

Atburður	Túlkun sem ýtir undir þunglyndi Jákvætt/uppbyggjandi endurmat
Einhver segir þér að þú lítir vel út!	“Þessi manneskja var að ljúga og einungis að reyna láta mér líða vel”; “Það var svo dimmt...” “Gaman að öðrum finnist ég líta vel út” “En frábært hrós!”
Einhver segir þér að þú lítir illa út!	“Ég er ljót/-ur...” “Ég lít þreytulega út þar sem ég svaf ekki vel” “Hin manneskjan gæti einungis verið að hafa áhyggjur af mér; ég ætti ekki að oftúlka þetta”



→ vinnublað 9.1b

Hvernig get ég brugðist betur við gagnrýni?

Hugsaðu vandlega um gagnrýni og hafðu í huga mismunandi sjónarhorn.

Ekki nota óréttmætar alhæfingar:

“Þetta snýst um ákveðna hegðun sem ég geri – en ekki um mig sem manneskju!”

Vertu jákvæð/-ur gagnvart gagnrýni:

“Hvað get ég lært af þessu?”



Hvernig get ég orðið betri í að taka við hrósi?

- Mundu að fólk vill almennt reyna að gleðja þig þegar það hrósar þér – líkt og það sé að gefa þér gjöf!
- Ef þitt svar er að neita hrósinu ("Nei það er ekki satt!"), er það líkt og þú sért að hafna gjöfinni.
- Vertu því frekar ánægð/-ur og þakkaðu viðkomandi fyrir!



Grufl: farið í hringi í stað þess að fara áfram

- Fólk með geðrænan vanda greinir oft frá endalausum "gruflu".
- **Hefur þú upplifað það líka?**
- Hvað gruflar þú um?



Afleiðingar grufls

Grufl getur verið vandamál af ýmsum ástæðum:

- Hugsanir fara í hringi: vandamálin verða nær þér, án þess að leysast.
- Það grefur undan sjálfsáliti þar sem litið er fram hjá fallegum og hjálplegum hugsunum.
- Ólíkt lausnamiðaðri hugsun, einkennist grufi af ómarkvissum hugsunum og sjálfsásökunum sem sækja á hugann.



Þú hefur síendurteknar neikvæðar hugsanir (t.d. sjálfsásakanir eins og “ég er aumingi”, “ég geri ekkert rétt”, “af hverju sagði ég þetta”).

Þekkir þú þetta?

Hvað gerir þú þegar þú færð slíkar hugsanir?

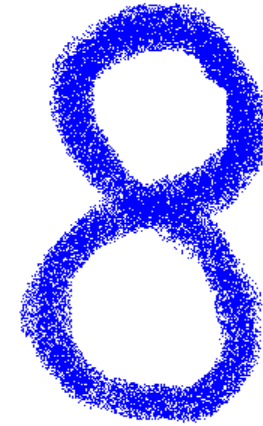
Lítill tilraun:

Á næstu mínútu, **alls ekki** hugsa um töluna “átta”!

Tókst það?

Að bæla niður neikvæðar hugsanir

Virkar það? Nei!



Það er ekki hægt að bæla niður (ópægilegar) hugsanir.

Þvert á móti: að reyna meðvitað að hugsa ekki um eitthvað leiðir oft til þess að þú hugsar meira um það. Þú hugsaðir líklega um tölustafinn átta og/eða eitthvað sem tengist þeirri tölu (t.d. eilífðartáknið, aðrar tölur, o.s.frv.).

Þessi áhrif verða jafnvel enn sterkari ef þú reynir meðvitað að bæla niður ópægilegar hugsanir líkt og sjálfsásakanir ("ég er aumingi" o.s.frv.). Þessar hugsanir geta orðið svo sterkar að þær virka eins og utanaðkomandi "innplantaðar" hugsanir!



→ vinnublað 9.1b

Grufl og sjálfsásakanir – hvað er hægt að gera?

Fyrsta og mikilvægasta skrefið er að koma auga á þessar hugsanir og sjá þær sem vandamál fremur en hjálplega leið. Grufl leiði til fleiri vandamála í stað þess að leysa þau.

Grufl er bara hugsanaháttur! Ekki raunveruleikinn!

Reyndu að vera meðvituð/aður um þennan hugsanahátt án þess að dæma hann.

Eftirfarandi mynd getur hjálpað við þetta.

Að hætta grufli æfing 1: Skoðun hugsanir úr fjarlægð...

Taktu eftir hugsunum þínum án þess að dæma þig fyrir þær ("Ég er asni! Ég er aftur byrjaður að grufla"; "Af hverju er ég með þessa röskun"). Taktu eftir þessum hugsunum líkt og skýi sem færast um himininn. Ekki reyna að bæla þær niður, þá aukast þær oftast.

Þessar hugsanir eru ekki svona þrálátar því þær eru sannar, heldur vegna þess að þú reynir að bæla þær niður og þær hræða eða trufla þig.



Að hætta grufli æfing 2: Núvitund með hreyfingu

Líkamleg æfing

1. Stattu upp
2. Settu vinstri hendi á hægri öxl
3. Settu hægri hendi á vinstri öxl
4. Lyftu upp einum fæti
5. Hreyfðu fótinn í hringi...

Núvitundaræfingar líkt og þessi reyna á einbeitingu og geta hjálpað til við að komast út úr grufi hugsunarhætti.

Félagsleg einangrun. Hvernig gerist það?

Í þunglyndi ...



... samskipti við annað fólk getur dregið úr manni alla orku.

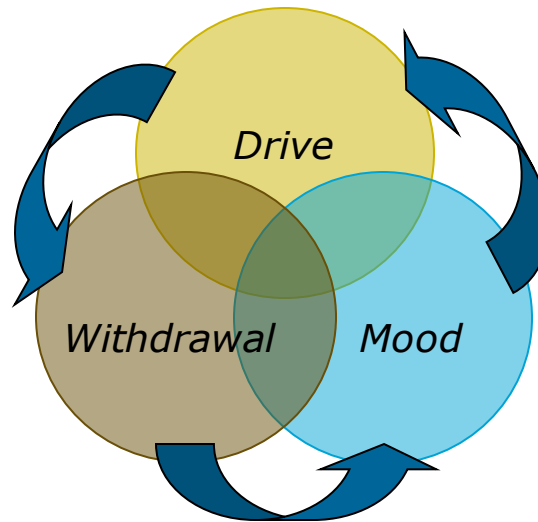
... manni finnst aðrir misskilja mann ("aðrir eru heppnir, þeirra vandamál eru ekki jafn alvarleg" "enginn skilur mig").

... drifkrafturinn til að gera hluti er minni.

... áhugi fyrir öðru fólki (og þeirra vandamálum) er oft minni.

Vítahringur drifkrafts og líðan

“Mér líður ömurlega. Ég fæ mig ekki til þess að gera neitt lengur.”



“Ég dreg mig meira og meira í hlé”

“Líðan mín verður stöðugt verri.”



Reyndu að brjótast út út úr vítahringnum!

- Hægara sagt en gert! **En:** reyndu að sigrast á þessu og taka fyrsta **litla** skrefið.



- **Skref fyrir skref:** fyrst lítil skref (t.d. hringja í vin) og síðan stærri (t.d. hitta vin). Ekki fara of geyst af stað!



- Sinntu daglegum verkum, en gerðu líka eitthvað sem þér þykir skemmtilegt.



- Þú munt sjá: meiri virkni leiðir til betri líðan og öfugt!



Ráð til að bæta líðan og sjálfsmat

- Skrifaðu niður nokkra hluti (2-3) **alla daga**, sem voru jákvæðir þann daginn. Farðu svo yfir þessa hluti í huganum (gleði-dagbók).
- Taktu við hrósi og skrifaðu það niður og skoðaðu þegar þér líður illa!
- Hugsaðu um aðstæður þar sem þér leið virkilega vel og rifjaðu upp með öllum skynfærum (sjá, heyra, finna, snerta...), skoðaðu myndir ef það hjálpar þér að rifja upp.
- Gerðu hluti sem þú hefur gaman af – helst með öðrum (t.d. að fara í bíó eða á kaffihús).
- Hreyfðu þig (í það minnsta í 20 mínútur) til dæmis skokka eða labba hratt.
- Hlustaðu á uppáhalds lögin þín.



Lærdómur:

- Þunglyndi er ekki endanleg örlög.
- Vertu meðvitaður um þær hugsanavillur sem fjallað var um og reyndu að breyta þeim.
- Grufl og að reyna að bæla niður neikvæðar hugsanir hjálpar ekki við að leysa vandann. Þvert á móti: þessar aðferðir auka á neikvæðar hugsanir og tilfinningar.
- Félagsleg virkni bætir líðan. Í þunglyndi er sérstaklega mikilvægt að vera í samskiptum við fólk og vera virk/-ur – jafnvel þótt það sé erfitt (lítil skref).
- Reyndu að nota að minnsta kosti einhver af ofangreindum ráðum til að bæta líðan þína.
- Láttu meðferðaraðila vita ef þú finnur fyrir erfiðum og/eða alvarlegum þunglyndiseinkennum!

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Margir (en ekki allir!) einstaklingar með geðrænan vanda eru með hugsunarhátt sem ýtir undir þunglyndi, grufla, og halda sig til hlés. Þessi hugsunarháttur og hegðun eykur vanlíðan og tilhneigingu til þess að rangtúlka aðstæður (skortur á félagslegri endurgjöf getur leitt til þess að maður myndar óréttmætar hugmyndir).

Hvað fannst mér sérstaklega gagnlegt/hjálplegt úr þessum tíma?

*Hvenær og í hvaða tilteknu aðstæðum gæti ég notað það sem ég lærði?
Hvernig gæti það hjálpað mér (t.d. að vera minna stressuð/-aður)?*

Hvernig tengist þetta geðrofi?

Dæmi: Markús hefur verið mjög þunglyndur síðan hann og faðir hans rifust og sögðu báðir ljóta hluti.

Túlkun: Markús ásakar sjálfan sig fyrir að hafa móðgað föður sinn, en á sama tíma er hann of stoltur til að tala við hann. Hann lítur á sig sem slæman son og óttast jafnvel að faðir hans hafni honum og öll fjölskyldan muni yfirgefa hann. Hann gruflar mikið og er sjaldnast í stuði til að hitta annað fólk, þar sem hann óttast að það muni yfirgefa hann líka.

En!: Föður hans líður líka illa og hringir að lokum í Markús. Faðirinn er hissa að heyra hvað Markús tók rífrildið mikið inn á sig. Markúsi er létt og ætlar að reyna að einangra sig ekki jafn mikið í framtíðinni.