Metakognitiv Terapi

DEL 9:

SJÄLVKÄNSLA OCH SINNESSTÄMNING

Översättning: Åsa Hagen, Victoria Andrén

Vilka symtom har depression?

- sorgsenhet, nedstämdhet
- minskad drivkraft
- låg självkänsla, rädsla för att bli avvisad
- stark rädsla (t. ex. inför framtiden)
- sömnrubbningar, smärta
- kognitiva nedsättningar (bristande uppmärksamhet, minnesproblem)
- minskad eller ökad aptit
- inaktivitet, förlust av intressen
- trött på livet, suicidtankar
- …

Orsaker till depression

Depression orsakas vanligtvis av flera olika faktorer. Det finns *inte enbart en orsak.*

Arv: Det finns bevis för genetisk predisposition av depressiva tankar och låg självkänsla.

Miljö: Kritisk och negligerande föräldrar, tidig erfarenhet av förlust, och traumatiska livshändelser kan resultera i en negativ självuppfattning.

MEN: Depressiva tankar kan förändras! Depression är inte ett opåverkbart öde!

("Despair" av fakelvis)

Varför gör vi det här?

Många människor med psykiska problem har en tankestil som kan **bana väg för depression**.

Dessa tankestilar kan förändras genom intensiv och kontinuerlig träning.

Psykos och Självkänsla

Negativa effekter av psykos på sinnesstämning	***Kortsiktiga*** **positiva effekter av psykos på sinnesstämning**
o Under psykos: upplevelse av hot, rädsla	o Under psykos: rus, spänning, "någonting händer äntligen"
o Under psykos: höra förolämpande röster. Känsla av att vara värdelös och förolämpad.	o Under psykos: höra smickrande och bekräftande röster. Känner sig ibland mindre ensam.
o Efter psykos: skamkänslor, framtiden kan kännas förstörd (t. ex. övergiven av vänner och familj)	o Under psykos: maktkänsla, talang, viktighet (maktfulla fiender) och öde

→ arbetsblad 9.1

Psykos och Självkänsla

De ***kortsiktiga positiva effekter*** av psykotiska symtom på självkänsla förtas ofta generellt av de ***långsiktiga negativa konsekvenserna***.

Att abrupt upphöra medicinera för att återuppleva en spännande psykotisk värld är ett farligt spel- särskilt eftersom rädsla ofta dominerar under psykos!

En händelse – flera möjliga känslor…

Efter en jobbintervju får du inte positionen du hade hoppats på.

Möjliga reaktioner

ilska	lugn	sorgsenhet
argt brev eller telefonsamtal	söker andra jobb	gråter och grubblar

En händelse – flera möjliga känslor…

Efter en jobbintervju får du inte positionen du hade hoppats på.

utvärdering/ tankar?	utvärdering/ tankar?	utvärdering/ tankar?
ilska	lugn	sorgsenhet
argt brev eller telefonsamtal	söker andra jobb	gråter och grubblar

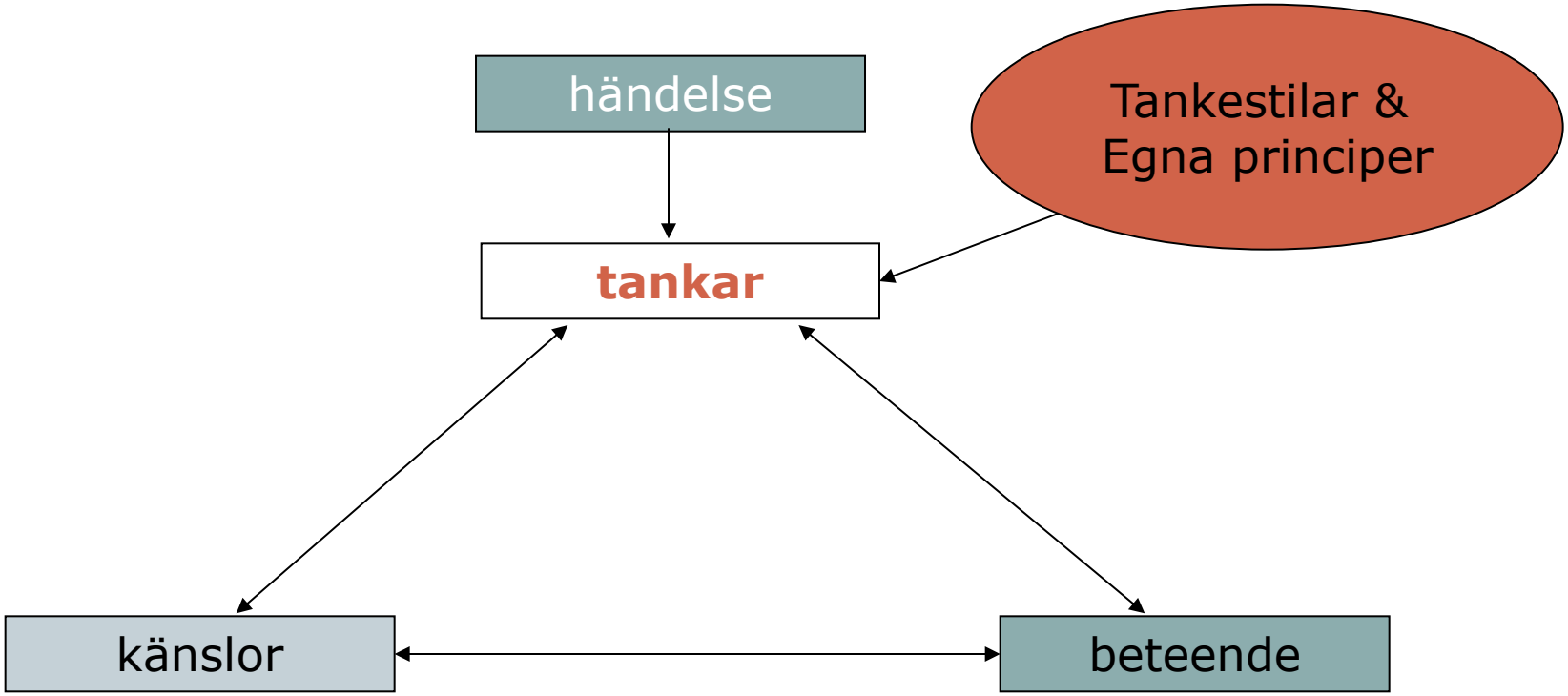
En händelse – flera möjliga känslor…

Efter en jobbintervju får du inte positionen du hade hoppats på.

"Personen som anställer är helt enkelt för dum för att inse att jag är rätt person för jobbet."	"Jag hade otur den här gången. Men nästa gång kommer det att gå bra. Det här var en bra erfarenhet."	"Jag är inte tillräckligt bra för det här jobbet. Jag är helt värdelös."
ilska	lugn	sorgsenhet
argt brev eller telefonsamtal	söker andra jobb	gråter och grubblar

Kopplingen mellan tankar, känslor och beteende

Många saker ligger i betraktarens öga. Människor reagerar helt olika på samma situation: En enstaka händelse bestämmer inte vad en person känner och hur en person agerar- men en persons tankar spelar också en viktig roll (t.ex. tolkningar, egna antaganden och attributioner). Tankar, känslor och beteende påverkar varandra.



Depressiva tankestilar och dysfunktionella copingstrategier

1. Överdriven generalisering
2. Selektiv uppmärksamhet
3. Tillämpa dina egna krav som den ultimata måttstocken
4. Förneka positiv återkoppling, men okritiskt acceptera negativ återkoppling
5. "Allt-eller-inget-tänkande"/ Katastrof-tänkande
6. Andra tankefällor
7. Undertryckande av negativa tankar

("Despair" av fakelvis)

1. Överdriven generalisering

Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Överdriven generalisering** **positiv/konstruktiv utvärdering**
En vän frågar dig om du har gått upp i vikt.	**"Jag är fet och ful!"** **???**
Du har glömt din systers födelsedag.	**"Jag är en hemsk bror!"** **???**
Du blir kritiserad av en vän.	**"Jag är dålig!"** **???**

1. Överdriven generalisering

Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

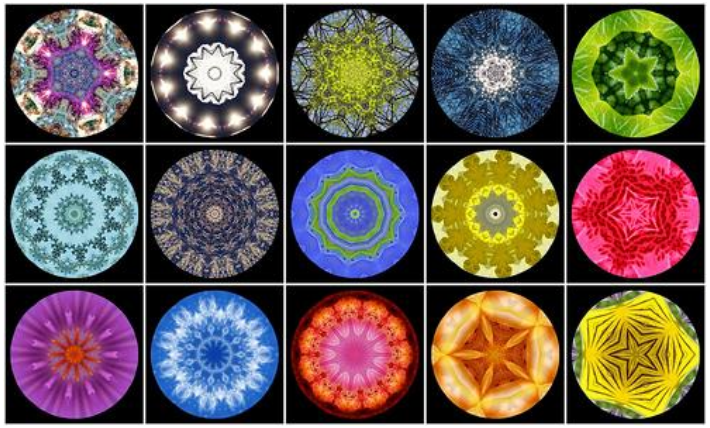
Händelse	**Överdriven generalisering** **positiv/konstruktiv utvärdering**
En vän frågar dig om du har gått upp i vikt.	**"Jag är fet och ful!"** "Jag har faktiskt lagt på mig lite under semestern, men det är ingen fara och jag kommer snart att gå ner det igen!"
Du har glömt din systers födelsedag.	**"Jag är en hemsk bror!"** "Jag skäms verkligen, men misstag kan inträffa. Fram till nu har jag alltid kommit ihåg hennes födelsedag."
Du blir kritiserad av en vän.	**"Jag är dålig!"** "Har han kanske rätt och kan jag lära mig något av kritiken?", "Han hade en dålig dag och det gick ut över mig."

Tillåt fel!: Alla begår misstag då och då. Om du stammar betyder det inte att du inte kan uttrycka dig. Om du ibland begår misstag, betyder inte det att du är slarvig.

→ arbetsblad 9.2

Istället:

Generalisera inte en sak som inte är perfekt till att gälla allt!



Människan är **komplex**!

Det finns flera olika perspektiv:

Vad är egentligen t. ex. intelligens? Prestationer i skolan, universitetsexamen, social kompetens, rikedom, nöjdhet???

Som på mosaikbilden ovan, har vi flera sidor som är både bra och dåliga!

("Kaleidoscope Mosaic" av Lady - bug)

2. Selektiv uppmärksamhet

Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Selektiv tillämpning**	**Holistisk utvärdering**
Någon som du känner hälsar inte på dig på gatan.	"Han vill inte bli associerad med mig längre!"	**???**
Du råkar av misstag välta ut ett glas på en restaurant.	"Jag är så klumpig. Varför händer såna här saker alltid mig?"	**???**

2. Selektiv uppmärksamhet
Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Selektiv tillämpning**	**Holistisk utvärdering**
Någon som du känner hälsar inte på dig på gatan.	"Han vill inte bli associerad med mig längre!"	"Han var upptagen med sina egna tankar eller var stressad, därför lade han inte märke till mig. Jag bär även solglasögon idag så jag ser inte ut som vanligt."
Du råkar av misstag välta ut ett glas på en restaurant.	"Jag är så klumpig. Varför händer såna här saker alltid mig?"	"Ingen stor grej, det var bara vatten. Det kan hända vem som helst. Kvällen var väldigt trevlig."

Låt inte alltid något litet förstöra helheten!: Överskatta inte otrevliga händelser – utan, försök se saker från ett holistiskt perspektiv!

→ arbetsblad 9.2

3. Tillämpa dina egna krav som den ultimata måttstocken

Det är skillnad mellan hur jag bedömmer mig själv och andra bedömmer mig!

- Även om jag ser mig själv som ful, tråkig etc., behöver inte andra se mig så. Det finns flera åsikter, bedömningar och preferenser!
- Många personer är sin egen värsta fiende och är överkritiska mot sig själva!

("Mirror Love" av Katie@!)

4. Att inte ta till sig av positiv återkoppling, men okritiskt acceptera negativ återkoppling! Vad vore en mer realistisk/hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Depressiv utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Någon ger dig en komplimang för ditt utseende!	**"Personen är oärlig och försöker bara smickra mig"; "Dessutom var det mörkt."** **???**
Någon talar om för dig att du inte ser bra ut!	**"Jag är ful…"** **???**

4. Att inte ta till sig av positiv återkoppling, men okritiskt acceptera negativ återkoppling! Vad vore en mer realistisk/hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Depressiv utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Någon ger dig en komplimang för ditt utseende!	**"Personen är oärlig och försöker bara smickra mig"; "Dessutom var det mörkt."** "Vad trevligt att mitt utseende tilltalar andra!" "Vilken trevlig komplimang!"
Någon talar om för dig att du inte ser bra ut!	**"Jag är ful..."** "Jag såg trött ut eftersom jag har sovit dåligt." "Den andra personen kanske bara är orolig för mig, därför ska jag inte övervärdera den här kommentaren."

→ arbetsblad 9.2

5. “Allt-eller-inget” tänkande/katastrof-tänkande/svart eller vitt-tänkande
Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Depressiv utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Din vän lägger inte märke till din nya frisyr.	**“Min vän tycker inte att jag är attraktiv.”** **???**
Din nya bil låter konstigt när du kör.	**“Jag blev lurad av försäljaren. Motorn är sönder och att fixa det skulle ruinera mig.”** **???**

→ arbetsblad 9.2

5. “Allt-eller-inget” tänkande/katastrof-tänkande/svart eller vitt-tänkande
Vad vore en mer realistisk och hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Depressiv utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Din vän lägger inte märke till din nya frisyr.	**“Min vän tycker inte att jag är attraktiv.”** “Min vän kan vara upptagen av sina egna tankar. Jag kan säga att jag har en ny frisyr för att se hur han reagerar innan jag ställer till en scen.”
Din nya bil låter konstigt när du kör.	**“Jag blev lurad av försäljaren. Motorn är sönder och att fixa det skulle ruinera mig.”** “Lugn! Kolla om ljudet återkommer, och om nödvändigt, stanna och ringa efter bärgningsbil. Att fixa det kanske inte kostar så mycket och det ska även finnas garanti för nya bilar.”

→ arbetsblad 9.2

6. Andra tankefällor

Jämförelse med andra:

- Jämför dig inte med andra för mycket!
- Det kommer alltid finnas personer som är mer attraktiva, mer framgångsrika, och mer populära. Dock har även dessa "lyckliga djävlar" sina svagheter.

Absoluta krav:

- Ha **inte** absoluta krav på dig själv, så som att:
  - "Jag måste alltid se bra ut"
  - "Jag måste alltid verka smart"
  - "Jag måste alltid vara underhållande"
  - "Jag måste alltid utföra mitt jobb perfekt"

7. Undertryckande av negativa tankar
Vad vore en mer realistisk/hjälpfull utvärdering?

Händelse	**Problematisk utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Du har återkommande negativa tankar (t. ex. självanklagelser såsom “jag är svag”; “jag är en förlorare”; “jag är dum”).	**“Jag får inte ha dessa negativa tankar” …men det här fungerar inte.** **???**

7. Undertryckande av negativa tankar
Vad vore en mer realistisk/hjälpfull utvärdering?

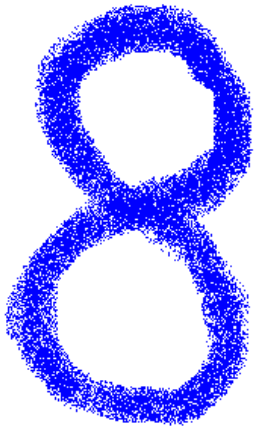
Händelse	**Problematisk utvärdering** **Positiv/konstruktiv utvärdering**
Du har återkommande negativa tankar (t. ex. självanklagelser såsom "jag är svag"; "jag är en förlorare"; "jag är dum").	**"Jag får inte ha dessa negativa tankar" …men det här fungerar inte.** (→ se följande övning) Fråga dig om tankarna är berättigade. Vad talat emot dessa tankar? Distrahera dig själv göra trevliga aktiviteter eller lägg enbart märke till tankarna utan att värdera dem.

7. Undertryckande av negativa tankar
Övning

Det är inte möjligt att med vilja undertrycka upprörande tankar.
Att försöka att inte tänka på någonting leder till en ökning av dessa tankar.

Testa!
Tänk inte på siffran "åtta" under följande minut!

7. Undertryckande av negativa tankar
Fungerar det? Nej!



Du har förmodligen tänkt på siffran åtta och/eller någonting kopplat till siffran (t. ex. berg- och dalbana, andra siffror etc.).
Effekten blir även starkare när man försöker att med viljenansträngning undertrycka upprörande tankar ("Jag är en förlorare" etc.). Dessa tankar kan då bli så starka att de verkar som om de är sanna tankar!

→ arbetsblad 9.2

(f.l.t.r. "8" by eriwst; "Die schwarze Acht" by _dominic; "Acht" by Sarah)

Istället:
Söka efter inre distans…

Om du besväras av starkt negativa tankar, försökt då inte att aktivt undertrycka dem (det ökar dem bara), utan observera inre händelser utan att påverka dem – som ett åskoväder som du tryggt observerar genom fönstret.

Tankarna kommer nästan direkt automatiskt att lugna ner sig som passerande åskmoln.

("Stormy Sunday" av judepics)

“Perfekt Liv…?”

Vad har dessa 4 personer gemensamt?

“Perfekt Liv…?”

Vad har dessa 4 personer gemensamt?

…kändisskap, rikedom, attraktivitet, framgångsrikhet???

Men: Alla av de här kända personerna har eller har haft psyiska problem.

(f.h.t.v..: “Robbie Williams” av gwelt; “Princess Diana in Bristol, UK, 1987” av Floyd Nello; “P1010594” av greginhollywood; “i love NY” av leezie5)

“Perfekt Liv…?”

Robbie Williams blev känd som bandmedlem i “Take That”, som han sedan tvingades lämna på grund av sitt svåra drogmissbruk. Senare startade han en framgångsrik solokariärr som sångare. I Februari 2007, lades han in på en klinik på grund av missbruk och depression.

Prinsessan Diana, Charles första fru, och brittisk kunglighet, hade ett underbart liv utifrån sett: pengar, lyx, beundrad av världen för sitt utseende och sitt sociala engagemang. Dock, led hon av bulimi och depression under många år. Hon dog i en bilolycka 1997.

Komikern och skådespelaren Jim Carrey led av svår depression under en lång tid. Först hjälpte antidepressiv medicin honom att må bättre. Och sedan, berättar han att han nu framgångsrikt tillämpar alternativa strategier mot sin depression (t. ex. balanserad kost, psykologisk behandling).

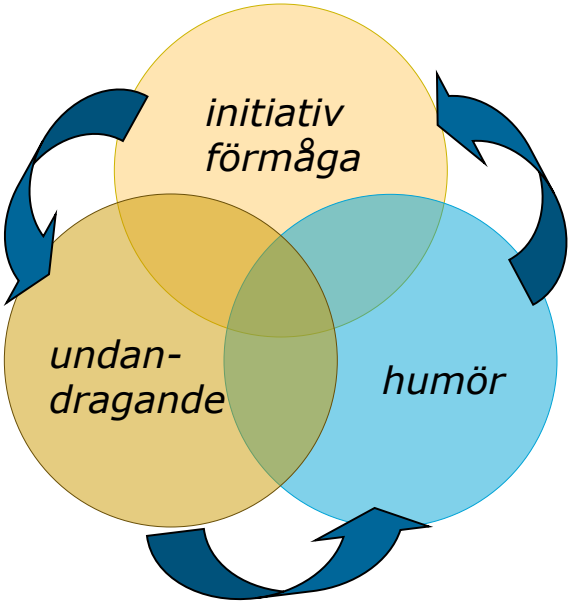
Den brittiske fobollsstjärnan David Beckham lider av tvång. Han kan knappt uthärda att saker i hans omgivning inte är arrangerande enligt särskild symmetri. Under en intervju uppgav han stor frustration på grund av att hans symtom orsakade påtaglig tidsförlust och interpersonella konflikter.

(f.h.t.v..: “Robbie Williams” av gwelt; “Princess Diana in Bristol, UK, 1987” av Floyd Nello; “P1010594” av greginhollywood; “i love NY” av leezie5)

Ond cirkel

"Jag känner mig eländig. Jag kan inte ta mig för någonting längre."

"Jag drar mig undan mer och mer."



"Min sinnesstämning förvärras konstant."

Ond cirkel

Försök att bryta den onda cirkeln!

- Lättare sagt än gjort! **MEN:** Försök att ta dig ur detta genom att ta **små** steg framåt.

⇩

- **Steg för steg**: Låt de små stegen (t. ex. ringa en vän) följas av större (t. ex. träffa en vän). Överansträng inte dig själv!

⇩

- Fullfölj dina vardagliga plikter, men gör också saker du tycker är kul.

⇩

- Du kommer se: mer aktivitet leder till bättre sinnesstämning och tvärtom!

→ arbetsblad 9.3 & 9.4

("circles (blue-green dream)" av POSITiv)

Var medveten om dina styrkor

- Istället för att fokusera på dina svagheter, betona dina styrkor.

- Varje människa har styrkor som han eller hon kan vara stolta över, och som är unika för den personen
  ...dessa behöver inte vara världsrekord eller kända uppfinningar!

→ arbetsblad 9.5

Tips för att förbättra sinnesstämning och självkänsla

- Skriv **varje kväll** ner några (2-3) saker som varit positiva under dagen. Gå sedan igenom dessa i ditt huvud.
- Säg till dig själv i spegeln: “Jag tycker om mig själv!” (eller “Jag tycker om dig!”)
- Ta emot komplimanger och skriv ner dem för att använda dem som resurser när det känns tungt!

(“Smiley detail” av renaissancechambara)

Tips för att förbättra sinnesstämning och självkänsla

- Försök att minnas situationer när du mått riktigt bra. Försök att minnas dessa med alla dina sinnen (syn, ljud, lukt, känsel...), kanske med hjälp av foton.
- Gör saker som du tycker om – allra helst med andra (t. ex. bio, gå på kafé).
- Träna (minst 20 minuter) – om möjligt, uthållighetsträning, t. ex. en långpromenad eller jogging.
- Lyssna på din favoritmusik.

→ arbetsblad 9.5

("Smiley detail" av renaissancechambara)

Inlärningsmål:

- Depression är inte ett ofrånkomligt öde.
- Var medveten om de depressiva tankestilarna som gåtts igenom, och försök att justera dem.
- Använd åtminstonde några av råden som tagits upp kontinuerligt för att förbättra och stabilsera din självkänsla.
- Sociala aktiviter ökar ditt välmående, bli aktiv!
- Om du har allvarliga depressiva symtom, så kontakta en psykolog eller psykiater!

Hur hänger detta samman med psykos?

Många [*men inte alla!*] personer med psykos har låg självkänsla, särskilt *efter* en psykotisk episod (t. ex. skamkänslor; rädsla för att vänner försvinner).

Många personer upplever rädsla men även andra känslor under psykos:

- Spänning ("*äntligen händer det någonting*!")
- Känsla av öde (att fullfölja ett uppdrag; att vara viktig)

Exempel: Max lyssnar konstant på låtar som innehåller ordet "djävul" på hans favorit radiostation.

Värdering: Rädsla och känsla av hot. Max känner sig förföljd av djävulens följeslagare. Men också: "Om de har något emot mig, kanske jag är en ängel."

MEN!: Det är bara ett sammanträffande! Maxs favoritradiostation spelar regelbundet hårdrockslåtar som ofta innehåller ordet "djävul".

Använd teknikerna som gåtts igenom för att försöka skapa en hälsosam och varaktig självkänsla.