Del 9: Självkänsla och Sinnesstämning

Arbetsblad 9.1. Psykos och självkänsla

Under psykos, förekommer ofta flera olika känslor. Var god och markera de symptom som du känner igen (flera valmöjligheter är möjliga).

Negativa effekter som psykos kan ha på sinnesstämning	***Kortsiktiga* positiva effekter som psykos kan ha på sinnesstämning**
○ Under psykos: uppleva hot, rädsla	○ Under psykos: rus, spänning, "äntligen händer det någonting"
○ Under psykos: höra förolämpande röster; känna sig värdelös och förolämpad	○ Under psykos: höra smickrande och bekräftande röster; ibland känna sig mindre ensam.
○ Efter psykos: skämmas, framtiden kan kännas förstörd (exempelvis: övergiven av vänner och familj)	○ Under psykos: känsla av makt, talang, viktighet (kraftfulla fiender) och öde
○ Annat	○ Annat

Arbetsblad 9.2 Kognitiv stil som banar väg för depression –
Egna exempel:

	Händelse	**Depressiv utvärdering**	**Positiv/konstruktiv utvärdering**
Generaliserande överdrift	(Exempel: "Jag glömde mina nycklar.")	(Exempel: "Jag glömmer alltid allting.")	(Exempel: "Det är irriterande men det händer alla emellanåt.")
Selektiv perception	(Exempel: "En av mina bästa vänner kom inte på mitt födelsefirande.")	(Exempel: "Födelsedagsfesten var en stor flopp.")	(Exempel: "Det var synd att han inte kom men andra personer som jag inte hade förvänta mig skulle komma kom.")
Att inte ta till sig positiva omdömen, men okritiskt ta till sig negativa omdömen	(Exempel: "Jag fick en komplimang från någon.")	(Exempel: "Han försöker bara smickra mig.")	(Exempel: "Vad trevligt att få en komplimang. Det känns bra.")

Del 9: Självkänsla och Sinnesstämning

"Allt-eller-inget tänkande"/ Katastroftänkande	(Exempel: "En vän ringde mig inte fast vi hade avtalat det.")	(Exempel: "Hon vill inte ha något mer med mig att göra.")	(Exempel: "Kanske trodde hon att jag skulle ringa henne; Jag ska inte överdriva det här.")
Undertryckande av negativa tankar	(Exempel: "Jag tänker alltid "Det är mitt fel.")	(Exempel: "Jag får inte tänka så; Jag måste få bort den tanken.")	(Exempel: "Vad exakt är mitt fel? Är min utvärdering gällande fel riktig?" *Undertryckande av tankar leder ofta till en ökning av negativa tankar.*

Arbetsblad 9.3 Lista av aktiviteter (från Schaub et al., 2006)
Var god och markera de aktiviteter du gillar eller regelbundet utför!*

○ gå på kafé	○ bära rena kläder	○ sköta personlig hygien
○ få massage	○ baka en kaka	○ promenera i parken
○ få tandvård	○ resa med kollektivtrafik, exempelvis: tunnelbana	○ spela bordtennis
○ skicka brev	○ sköta trädgården	○ bowla
○ fixa håret/ skaffa ny frisyr	○ plantera blommor på balkongen	○ bjuda hem vänner
○ titta på TV	○ dekorera lägenheten	○ promenera eller gå på kafé med vän
○ bädda sängar	○ hålla rum prydliga	○ samtala med andra
○ tvätta, stryka	○ utöva sport/ gymnastik	○ sminka dig
○ köpa nya kläder	○ gå ut och dansa	○ lyssna på musik/ljudbok
○ tvätta fönster	○ köpa en present	○ resa
○ vattna blommor	○ köpa blommor	○ läsa en tidning
○ spela schack/ brädspel	○ handla mat	○ campa
○ praktisera progressiv avslappning	○ gå i kyrkan	○ läsa noveller eller dikter
○ sitta i solen	○ sjunga i kör	○ besöka vänner
○ lösa korsord	○ gå på bio/teater	○ leka med husdjur
○ laga en ny eller speciell maträtt	○ besöka en utställning/ museum	○ gå ut med hunden
○ ta en tupplur	○ köpa en glass	○ träffa familjen
○ göra hantverk, måla, rita	○ gå på fester	○ tvätta bilen
○ få ditt hår lagt	○ köra bil	○ planera nästa semester
○ cykla	○ simma	○ skratta
○ samla saker från naturen	○ svara i telefonen	○ göra nya bekantskaper, träffa äldre vänner
○ äta nyttigt	○ sitta i trädgården/på balkongen	○ titta på månen och stjärnorna
○ ge andra komplimanger	○ lära/fräscha upp främmande språk	○ vara med barn/ barnbarn
○ gå på stan	○ lära/spela ett musikinstrument	○ ha en romantisk kväll med din partner
○	○	○

***Om du har hört röster: Finns det några aktiviteter som minskar rösterna? Finns det aktiviteter som ökar rösterna?**

Arbetsblad 9.4 Gör någonting! (Sociala) aktiviteter har bevisats höja sinnestämning

Planerad aktivitet	**Hur exakt ska jag göra?**	**Hur ofta ska jag göra det?**	**Effekt på sinnesstämning?**
Exempel: Bio/teater/konsert	*Jag har inte mycket pengar, men priset är rabatterat vissa dagar–Jag ska ringa min vän och fråga honom om han vill följa med mig.*		

Arbetsblad 9.5 Var medveten om dina styrkor

Tänk på dina styrkor*:* Vilka förmågor har jag? *(exempelvis: Jag är duktig på datorer…)*	Föreställ dig specifika situationer: *När och var? Vad exakt gjorde jag? (exempel: Förra veckan hjälpte jag min vän att installera en ny programvara…)*

Namnge dina styrkor och skriv ner dem!
Läs detta regelbundet och försök att utöka listan. Om en kris uppstår, ta fram listan (exempelvis, när du tänker att du är värdelös). Skriv t. ex. ner saker som gick bra, eller komplimanger du fått...