

Hemuppgift och sammanfattning av träningsmodul 1

- **Attributionsstil – hur vi förklarar olika händelser** •

Attribution = att finna orsaker till en händelse (t.ex. skuldbelägga någon annan)

Varför tar vi upp detta?

Studier visar att många personer med depression [men inte alla!]:



- har en tendens att lägga skulden på sig själva om någonting går dåligt
- tenderar att se framgångar som resultat av tillfälligheter eller tur

Detta kan leda till låg självkänsla!

Studier visar att många personer med vanföreställningar [men inte alla!]:



- har en tendens att lägga skulden på andra vid negativa händelser och misslyckanden
- ibland tenderar att tänka att allt som händer är bortom den egna kontrollen

Framför allt det första sättet att förklara händelser kan leda till interpersonella problem!

Fallexempel, falsk attribution:



Klara ramlar ofta.

Egen övertygelse: Hennes morbror orsakar detta genom att skicka vibrationer via elektroder i hennes huvud.

Alternativ förklaring: Hon har en infektion i örat som påverkar balanssinnet.

Vi bortser ofta från att en och samma händelse kan förklaras på olika sätt.

Exempel:

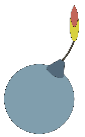
Din gode vän lyssnar inte på dig. Vad kan ha bidragit till denna händelse?

| | |
|-----------------------------------|--|
| ...jag själv | <ul style="list-style-type: none">▪ Jag är tråkig▪ Jag mumlar |
| ...andra | <ul style="list-style-type: none">▪ Hon är oartig▪ Hon har något problem som oroar henne. |
| ...en situation/ tillfällighet | <ul style="list-style-type: none">▪ Radion är på▪ Hennes mobiltelefon ringer |

Som vi sett kan samma händelse ha olika bakomliggande orsaker. Det är ofta flera faktorer som tillsammans påverkar situationen. Trots det har många en tendens att bara uppfatta en aspekt som viktig (t.ex. att oftast lägga skulden på någon annan eller att alltid själv ta på sig skulden).

Depressiv attributionsstil:

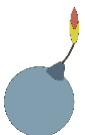
Man känner sig ensam ansvarig för negativa händelser (t.ex. underkänd tenta = "Jag är korkad"). Samtidigt upplevs positiva situationer bero på tur eller andra människor. Ibland har man svårt att överhuvudtaget uppfatta situationen som positiv ("det där klarar alla").



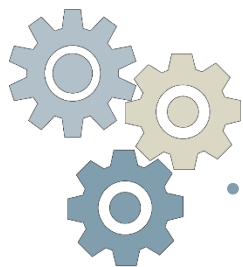
Nackdel: lågt självförtroende OCH när detta dras för långt blir det en orealistisk upplevelse av verkligheten.

Attributionsstil vid vanföreställningar:

Andra hålls ansvariga för negativa händelser (t.ex. underkänd tenta = "examinatorn var orättvis"; får inte jobbet = "de tyckte illa om mig från början"). Samtidigt attribueras positiva händelser helt och hållet till en själv ("Jag är bäst").



Nackdel: ökar självförtroendet MEN, när detta dras för långt blir det en orealistisk upplevelse av verkligheten. Detta sätt att se på världen kan också reta upp andra och leda till konflikter.



Hemuppgift och sammanfattning av träningsmodul 2 och 7

• Att dra förhastade slutsatser I och II •

Varför tar vi upp detta?



Studier visar att många personer med psykos [men inte alla!] fattar beslut baserade på lite information.

Den sortens beslutsfattande kan lätt leda till fel. Därför är det lämpligt att fatta beslut på ett mer medvetet sätt genom att ta hänsyn till all tillgänglig information.

Många personer med psykos [men inte alla!] kan ha en förvrängd uppfattning av verkligheten. Man gör ibland tolkningar av situationer som andra människor direkt skulle avvisa.

Fallexempel, förhastade slutsatser:



Carl närvarar vid en offentlig tillställning och hävdar att han är Tysklands nästa kung.

Bakgrund: Carl hittade en figur med krona i ett överraskningsägg.

Men!: Han har inte kunglig släkt, den tyska monarkin avskaffades för länge sedan; och framförallt: Innehållet i överraskningsägget kan inte betraktas som avgörande bevis!

Vi gör ofta snabba bedömningar baserat på mycket komplex information i vår omgivning. Ibland drar vi slutsatser trots att vi inte har helt säkra bevis.

- **Orsak/fördelar:** sparar tid, ger trygghetskänsla, ger intryck av säkerhet och kompetens ("Hellre ett dåligt beslut än inget beslut")



- **Nackdelar:** risk för ett felaktigt och/eller farligt beslut.

Sträva efter en gyllene medelväg mellan:

- ett snabbt beslut (risk: dåligt, felaktigt eller farligt beslut)
- överdriven noggrannhet (nackdel: tidskrävande)

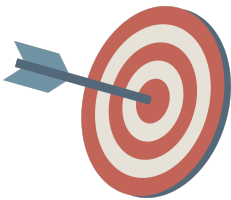
När vi inte är helt säkra men inte har anledning att tvivla:



- Du ser något litet och fladdrande i skyn: fågel!
- Det kommer rök ur ett fönster. Eldsvåda? Troligt - "Ingen rök utan eld"

Men:

- En man babblar: är han berusad?
 - Observera noggrant: Kommer han från en bar? Luktas han alkohol? Mannen kan till exempel ha en språkstörning efter en stroke.
- dra inte förhastade slutsatser till exempel genom att vara avvisande

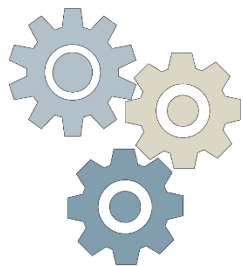


Inlärningsmål:

- När utfallet är mycket betydelsefullt är det bättre att undvika snabba beslut och ta hänsyn till all information ("ta det säkra före det osäkra").
- Försök att hitta så mycket information som möjligt och diskutera frågan med andra, särskilt vid betydelsefulla frågor (exempel: du känner dig förföljd av din granne → gå inte till attack!).
- Vid mindre betydande situationer kan vi lika gärna ta ett snabbt beslut (t.ex. välja smak på yoghurten, kakor till kaffet).
- Att fela är mänskligt – var beredd på att du kan ha fel.

Tvivel kan vara en obehaglig känsla men den hjälper oss också ofta från att begå allvarliga misstag:

Livet är ofta komplicerat, och det kan vara svårt att ta in all information på en gång. Men att göra motsatt och snabbt hoppa till slutsatser är heller inte bra. Särskilt i komplicerade situationer när det är lätt att bortse från viktig information bör man inte lita på sin första bedömning. Ta dig tid att söka mer information, fråga efter vad personer du har förtroende för har för åsikt.



Hemuppgift och sammanfattning av träningsmodul 3

• Att förändra sina övertygelser •

Varför tar vi upp detta?



Studier visar att många personer med psykos [men inte alla!] fortsätter att hålla fast vid sin åsikt eller övertygelse om en händelse, även om de konfronteras med information som utmanar denna övertygelse.

Detta kan leda till interpersonella problem och kan stå i vägen för en friskare, mer realistisk syn på omvärlden.

Fallexempel, när man håller fast vid övertygelser:

Leila skär sönder bildäcken för sina kollegor!

Bakgrund: Leila känner sig trakasserad.

Men!: Visserligen var det några av kollegorna som pratade illa om Leila men hon slog ihop dem alla och upplevde det som en konspiration mot henne. Hon bortsåg från att några av kollegorna var trevliga mot henne.

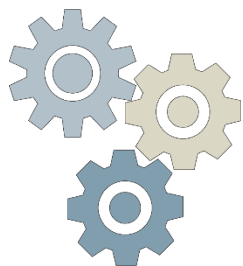
Människor tenderar att hålla fast vid första intrycket (t.ex. vid fördomar eller inställningen "första intrycket är enda intrycket")

Orsaker:

- Lättja
- tendens att bara ta till sig information som bekräftar ens uppfattning
- obetänksamhet
- stolthet

Problem:

- Falska bedömningar upprätthålls
- Falsk övergeneralisering ("har man sett en har man sett alla")
- En person som förtjänar en andra chans kanske inte får det



Hemuppgift och sammanfattning av träningsmodul 4 och 6

- Att visa empati I och II •

Varför tar vi upp detta?

Studier visar att många [men inte alla!] personer med psykiatrisk problematik (speciellt psykos) har problem med följande:

- Svårigheter att tolka ansiktsuttryck hos andra (t.ex. sorg, glädje)
- Svårigheter att förstå andras motiv och avsikter

Fallexempel, feltolkning i en social situation:

Paul öppnar fönstret samtidigt som grannen drar för sina gardiner.

Tolkning: Detta är det slutgiltiga beviset på att grannarna konspirerar mot Paul och försöker få bort honom från huset.

Men!: Det kan ha varit ett rent sammanträffande eller hade grannen kanske inte några kläder på sig och ville dölja sig.

Hur svårigheter med att känna igen känslor kan leda till feltolkningar vid psykos – exempel:

Rädsla och panikkänslor kan stå i vägen för en saklig bedömning av människor eller situationer:

- Uppmuntrande ord från vännerna tas inte på allvar.
- Ett förstående leende från läkaren uppfattas som en grimas.
- Om en medpassagerare på bussen ser nervös ut tolkas det som en varning (t.ex. för en förestående olycka)

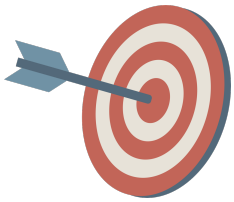
Ibland övertolkar vi andras kroppsspråk (exempel: kliar sig på näsan = ljuger?; korsar armarna = arrogans?), eller drar snabba slutsatser om någons tankar eller avsikter. Ofta måste vi lära känna någon bättre för att kunna göra riktiga bedömningar. Kroppsspråk och första intrycket av en situation kan vara viktiga, men för att få en fullständig bild av någonting måste man skaffa mer information.

Vad kan hjälpa oss att tolka andras beteende?



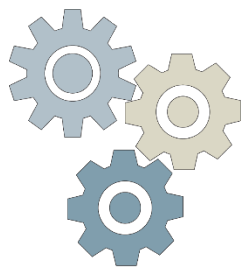
Exempel: En person korsar sina armar.
Varför? arrogans, osäkerhet, fryser?

- tidigare kunskap om personen: brukar han vara otrevlig, blyg...?
- omgivning/situation: Är det vinter och kallt?
- självobservation: När korsar jag mina armar? (Varning! Dra inte slutsatser om andra direkt från dig själv)
- ansiktsuttryck: ser personen ut att vara arg, vänlig...?



Inlärningsmål:

- Definitiva slutsatser om en annan person bör endast dras om man känner personen väl eller har studerat honom/henne i flera olika sammanhang
- Gester och ansiktsuttryck är viktiga för att visa en persons känslor men kan ibland leda oss fel.
- När du värderar en komplex situation är det viktigt att ta hänsyn till all information du har.
- Ju mer information som används, desto troligare är det att bedömningen blir rätt.



Hemuppgift och sammanfattning av träningsmodul 5 • Minne •

Varför tar vi upp detta?

- Studier visar att många personer med psykos [men inte alla!] är mer säkra på falska minnen än de som inte haft psykos.
- Samtidigt är säkerheten kring sanna minnen (alltså saker som verkligen har hänt) ofta mindre vid psykos.
- Detta kan skapa svårigheter i att särskilja sanna och falska minnen och kan hindra en realistisk syn på omgivningen.

Fallexempel, falska minnen:

Herbert minns att han kidnappades av CIA.

Bakgrund: Herbert togs in på psykiatrisk avdelning efter ett återfall; på grund av rädsla och förvirring har han ett falskt minne av att skötarna i själva verket är agenter för Secret Service.

Vår förmåga att memorera information är begränsad.

Exempel: ungefär 40% av detaljerna i en berättelse kan inte aktivt återkallas en halvtimme efter man hört den.

- Fördel: Hjärnan blir inte överbelastad med meningslös information. För det mesta förlorar vi oviktig information... men
- Nackdel: ...flera viktiga minnen försvinner också (avtalade tider, semesterminnen, kunskap man lärt in i skolan...)

Vad kan störa lagring av information i minnet?



- Distraction vid inläring (radio, andra personer i rummet, otrevlig omgivning)
- Stress och press
- Överdrivet alkoholintag!
- Disträherande aktiviteter efter inläring (t.ex. tittar på TV)

Hur kan jag förbättra mitt minne?

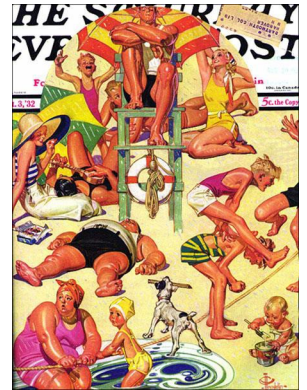


- Arbeta igenom och repetera; FÖRSTÅELSE
- Hitta på minnesregler (t.ex. "Vi Ska Äta Ni Ska Laga" – de halländska åarna Viskan, Ätran, Nissan och Lagan)
- Para ihop informationen med kunskap du redan har
- Undvik att studera för långa stunder
- Undvik eller drick mycket små mängder alkohol
- Sov direkt efter inläring (för att undvika ytterligare distraktion)
- Använd flera sinnen vid inläring (lyssna, titta, skriva ner)

Varning: Falska minnen kan inkräkta på våra andra minnen!

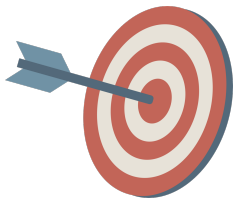
Exempel: Många (ungefär 60–80%) skulle säga att de sett en boll eller handduk på den här bilden. I själva verket finns inget av dessa två objekt med.

Vårt minne kan spela oss spratt!



Allt vi kommer ihåg har faktiskt inte hänt!

- Vår hjärna ersätter och lägger till information baserat på tidigare, liknande händelser (t.ex. en typisk dag på solsemestern). Efter att ha sett bilden med badstranden verkar det till exempel logiskt att komma ihåg bollen och handduken.
- Verkliga minnen kan ofta urskiljas från falska genom deras livfullhet: falska minnen är desto blekare och mindre detaljerade.



Inlärningsmål:

- Vårt minne kan spela oss spratt!
- Framför allt vid viktiga händelser, (t.ex. om du vittnar i rätten eller om du har grälat med någon), tänk på att: Om du inte kommer ihåg livfulla detaljer kring en händelse:
- Var inte säker på att ditt minne är verkligt.
- Leta efter ytterligare information (t.ex. ett vittne).

Exempel:

Du har grälat med någon och har ett vagt minne av att han/hon sa förolämpande saker om dig.

Fundera över om ditt minne kan ha spelat dig ett spratt. Kan det du kommer ihåg vara förvanskat? Fråga andra människor som var med.

Har ditt minne spelat dig spratt?

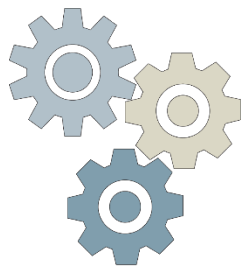
Exempel 1

Jag minns att XY kallade mig "dumhuvud" när vi grälade. Men ingen av de andra som var med minns detta, så jag kanske bara inbillade mig eftersom jag var så upprörd.

Exempel 2

Jag minns när jag var uppe i Eiffeltornet vid tre års ålder fast jag troligen var för liten för att komma ihåg detta. Förmodligen har mina föräldrar berättat det så många gånger att jag nu tror att jag själv kommer ihåg det.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |



Hemuppgifter och sammanfattning av träningsmodul 8

• Självkänsla och sinnesstämning •

Varför tar vi upp detta?

Personer med psykisk ohälsa har ofta förvrängda tankemönster, så kallade tankefällor, som kan leda till depression.

Genom intensiv och fortlöpande träning kan vi lära oss att ifrågasätta och förändra våra tankefällor.

Det finns bevis för en genetisk disposition för depressiva tankemönster och låg självkänsla. Dessutom kan kritiska eller försummande föräldrar eller traumatiska händelser i livet leda till en negativ självbild.



Men: Depression är inte ett ofrånkomligt öde!

Depressiva tankemönster kan förändras, till exempel med hjälp av psykoterapi eller så kallad kognitiv omstrukturering.

Kognitiv omstrukturering bör dock utföras regelbundet och över en lång period om någon bestående förändring av de negativa tankemönstren och den negativa självbilden ska ske.

Ni kommer att få några hemuppgifter. Dessa övningar är bara en början. De bör praktiseras regelbundet för att ha någon verkan.

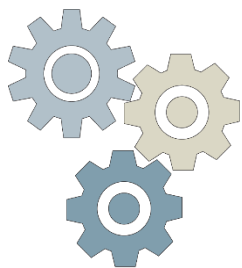
Övergeneralisering
(hitta egna exempel)

| Exempel | Depressiv värdering | Hjälpsam/konstruktiv värdering |
|--|----------------------------|--|
| Jag använde ett utländskt ord fel som alla andra kunde | Jag är så korkad. | Jag kan andra saker; de andra känner till ämnet bättre eftersom de arbetar inom det området. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning (hjälp bara om de praktiseras regelbundet)



- Varje kväll kan du skriva ner några positiva saker med dagen (upp till fem stycken). Gå igenom dem en efter en.
- Titta på dig själv i spegeln och säg: "Jag gillar mig själv" eller "Jag tycker om dig" [Försök även om du känner dig löjlig till en början!]
- Acceptera komplimanger och skriv ner dem, de kan användas som resurser när du har det jobbigt.
- Försök att minnas situationer där du verkligen har mått bra. Försök att komma ihåg dem med alla dina sinnen (syn, känsel, lukt...), du kan ta hjälp av till exempel fotografier.
- Gör saker du tycker om – gärna med andra (t.ex. se på film, gå på café).
- Träna (minst 20 minuter) – gärna konditionsträning t.ex. löpning eller en långpromenad.
- Lyssna på din favoritmusik.



Hemuppgifter och sammanfattning av träningsmodul 9 - Självkänslan -

Vad är poängen?

Många människor med psykiska sjukdomar lider av låg självkänsla.

Självkänslan: Vad är det?



Självkänslan, egenvärde är ett värde som en människa ger sig själv, alltså en subjektiv bedömning av den egna personen.

Detta måste inte ha någon sammankoppling med hur andra människor uppfattar en.

Låg självkänsla kan leda till psykiska problem såsom osäkerhet, hämningar, ångest, depressiva symtom eller ensamhet.

Källor för självkänslan

- Självkänsla är inte ett fast värde, det kan variera inom olika delar och områden i livet.
- Det avgörande är om vi kan se våra förmågor och styrkor inte bara våra tillkortakommanden.

Personer med låg självkänsla...



- Tenderar att, i synnerhet bara se sina defekter.
- Döma sig själv ("Jag är värdelös").
- Skiljer lite på beteende och person (något misslyckas = jag är misslyckad).

Människor med en sund självkänsla...

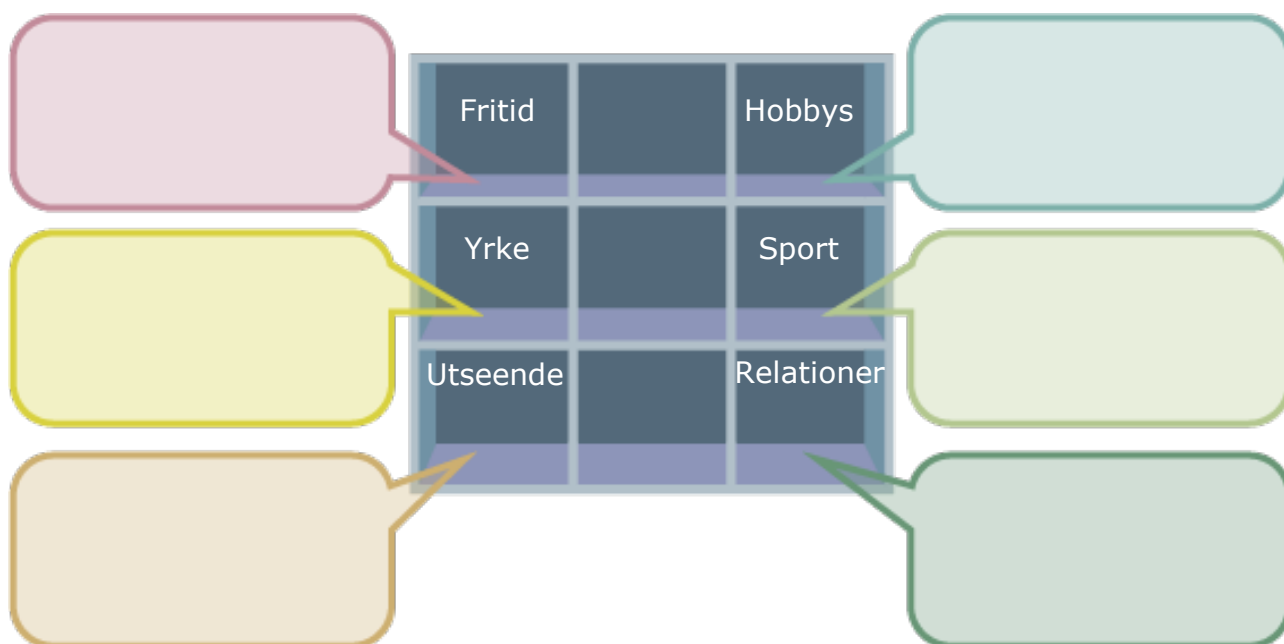
Direkt synbart:



- Röst: klar, tydlig, lämplig röstvolym
- Mimik/Gester: ögonkontakt; för att understryka innehållet
- Hållning: upprätt

2. Föreställ dig ditt liv som en bokhylla med olika fack

- Finns det fack som det är länge sedan du har gjort en titt i? Fyll de olika facken för dina livsområden:



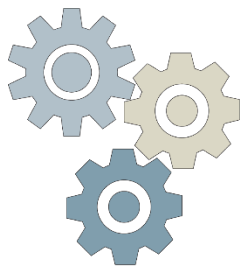
Tips för att höja självkänslan:

- Uttryck dina behov och önskningar gentemot andra personer
- Försök att prata högre och tydligare
- Håll ögonkontakt (det bästa är att börja med personer du känner dig trygg med, vidga sedan ut även till andra personer)
- Behåll en rak kroppshållning: påminn dig vilket inflytande en rak kroppshållning har på din självkänsla och på personer i din omgivning



Mål:

- Självkänslan, är värdet, vi tillskriver oss själva
- Försök att mera medvetet akta på din självkänsla och även stärka upp självkänslan med nämnda strategier.
- Ger dig ut och letar efter gömda styrkor – exempelvis genom att fråga en kompis eller genom att skriva ett "lyckodagbok" (skriv upp positiva erfarenheter)



Hemuppgifter och sammanfattning av träningsmodul 10

• Hantering av fördomar (Stigma) •

Varför tar vi upp detta?

Många personer med psykos [men inte alla!] måste kämpa med fördomar. Det kan verka förbyggande att berätta om sin sjukdom för utvalda personer på ett begripligt sätt.

- Stigmatisering innebär att personer eller grupper tillskrivs negativa egenskaper.
- Detta sker utan att sanningen blir kritiskt granskad.
- Stigmatisering leder till nedvärdering och utanförskap av den enskilda individen.

Följder av stigmatisering

- Begreppet psykos/schizofreni inger falska föreställningar hos många människor.
- På grund av en förvriden framställning i media blir den drabbade delvis stämplad som farlig eller oberäknelig ("känner du en, känner du alla").

För att minska stigmatisering måste man slå håll på fördomar om människor med psykos/schizofreni

Vad kan man göra?

Informera & kommunicera om sjukdomen på ett lämpligt sätt.

Hur kommunicerar jag om min sjukdom?

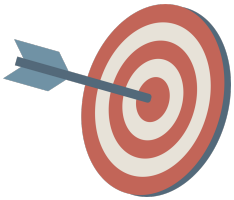
Rekommendation: Förklara symptomen istället för att namnge diagnosen.



- Speciellt i umgänge med främmande människor är det ofta bättre att beskriva symptomen än att namnge sjukdomen (schizofreni, psykos), eftersom det kan leda till missförstånd, t.ex. "känslan att andra tittar kritiskt på en, t.ex. på spårvagnen eller på gatan, det känner ju nästan alla igen. Så var det också för mig, men bara mycket värre och det höll i sig under en längre tid. Nu har jag gjort något åt saken och den här känslan dyker allt mer sällan upp".
- Det är viktigt att själv bli expert på sin sjukdom för att kunna förklara den för andra.

Hitta egna exempel på hur du på ett lämpligt sätt kan kommunicera om de dominerande symtomen.

| Symptom: | Exempel på kommunikation: |
|--|---------------------------|
| Hallucinationer | |
| Vanföreställningar | |
| Ospecifika symptom som depression, talstörningar och svårigheter med uppmärksamhet | |



Inlärningsmål:

För att förebygga fördomar och stigmatisering är det viktigt att berätta om sin sjukdom för andra på ett lämpligt sätt.

- Psykiska störningar är vanliga.
- Du är inte skyldig att berätta om din sjukdom för andra.
- Du ska inte tala om psykosen med personer som du inte känner.
- Däremot kan det ibland vara viktigt att inviga närstående (t.ex. som stöd, förebygga återfall).
- Det är bättre att upplysa om psykotiska symptom än att namnge sjukdomen (kan leda till missförstånd).