

Välkommen till

Träningsmodul 8: Självkänsla och sinnesstämning

06/20 A

© Moritz & Woodward;
Dahlin & Bergman
moritz@uke.de

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

Symptom på depression?

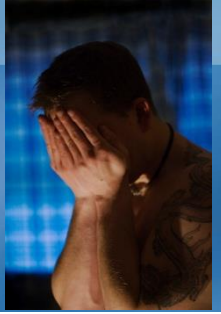
???



Symptom på depression?

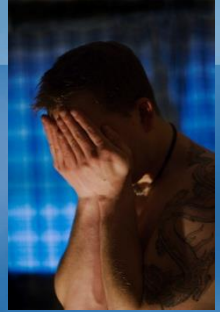
1. Nedstämdhet, dyster sinnesstämning
 2. Minskad energi och motivation
 3. Låg självkänsla, rädsla att bli avvisad
 4. Rädslor (t.ex. inför framtiden)
 5. Sömnstörningar, värk
 6. Kognitiva problem (problem med koncentrationsförmåga och minne)
- ...

Medfött eller förvärvat?



Är vår sinnesstämning förutbestämd? Kan den förändras över tid?

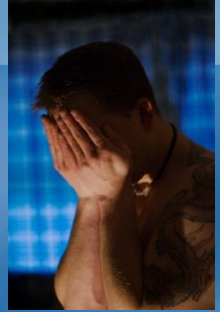
Medfött eller förvärvat?



Är vår sinnesstämning förutbestämd? Kan den förändras över tid?

“Arv”: Det finns bevis för en genetisk disposition för depressiva tankemönster och låg självkänsla.

Medfött eller förvärvat?

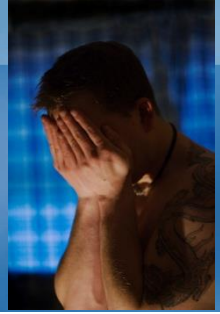


Är vår sinnesstämning förutbestämd? Kan den förändras över tid?

“**Arv**”: Det finns bevis för en genetisk disposition för depressiva tankemönster och låg självkänsla.

“**Miljö**”: Kritiska eller försummande föräldrar samt traumatiska händelser i livet kan leda till en negativ självbild.

Medfött eller förvärvat?



Är vår sinnesstämning förutbestämd? Kan den förändras över tid?

“**Arv**”: Det finns bevis för en genetisk disposition för depressiva tankemönster och låg självkänsla.

“**Miljö**”: Kritiska eller försummande föräldrar samt traumatiska händelser i livet kan leda till en negativ självbild.

MEN: depressiva tankemönster kan förändras. Depression är inte ett ofrånkomligt öde!

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.

Psykos & Depression

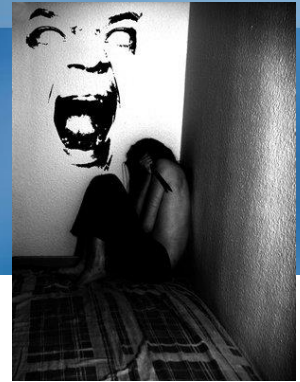
Hur vanföreställningar kan påverka självkänslan





 Negativa effekter	 <u>Kortsiktiga</u> positiva effekter
???	???
???	???
???	???

Psykos & Depression

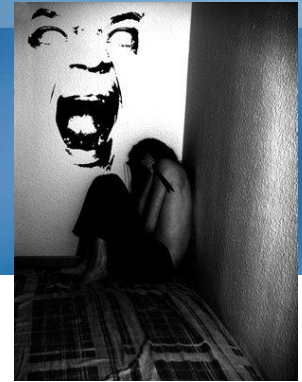
Hur vanföreställningar kan påverka självkänslan





 Negativa effekter	 <u>Kortsiktiga</u> positiva effekter
Under pågående psykos: konstant upplevelse av hot	???
Under pågående psykos: röster som trakasserar och förolämpar	???
Efter psykos: skamkänslor, negativ syn på framtiden	???

Psykos & Depression

Hur vanföreställningar kan påverka självkänslan



 Negativa effekter	 <u>Kortsiktiga</u> positiva effekter
Under pågående psykos: konstant upplevelse av hot	Under pågående psykos: kick, spänning, "någonting händer äntligen"
Under pågående psykos: röster som trakasserar och förolämpar	Under pågående psykos: smickrande röster
Efter psykos: skamkänslor, negativ syn på framtiden	Vid vanföreställningar om storhet: upplevelse av makt, talang, särskild betydelse eller livsöde

Psykos & Depression

Hur vanföreställningar kan påverka självkänslan



Kortsiktiga positiva effekter på självkänslan vid en psykos överskuggas generellt av de **långsiktiga negativa konsekvenserna** vid en psykos, exempel:

- skulder: när patienten haft en föreställning om att vara mycket rik och berömd
- ensamhet: ibland drar sig vänner undan
- arbetssituation: förlust av arbetet på grund av olämpligt beteende på kontoret

Det är riskfyllt att avbryta sin medicinering utan att diskutera saken med sin läkare först. De psykotiska upplevelserna och den starka rädslan som ofta är förhärskande vid en psykos kan komma tillbaka!

Vilka tankefällor är typiska för människor med depression och låg självkänsla?



1. Övergeneralisering

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Falsk generalisering Positiv/konstruktiv värdering
Du använder ett utländskt ord felaktigt; du läser en bok som du inte förstår.	"Jag är så korkad!" ???
Underkänd tenta.	"Jag är en förlorare!" ???
Du får kritik i en diskussion.	"Jag är värdelös!" ???

1. Övergeneralisering

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Falsk generalisering Positiv/konstruktiv värdering
Du använder ett utländskt ord felaktigt; du läser en bok som du inte förstår.	"Jag är så korkad!" "Ingen är perfekt" "Är jag verkligen intresserad av boken?"
Underkänd tenta.	"Jag är en förlorare!" "Nästa gång ska jag läsa på bättre."
Du får kritik i en diskussion.	"Jag är värdelös!" "Den andre kan ha rätt, jag kanske kan lära mig någonting."

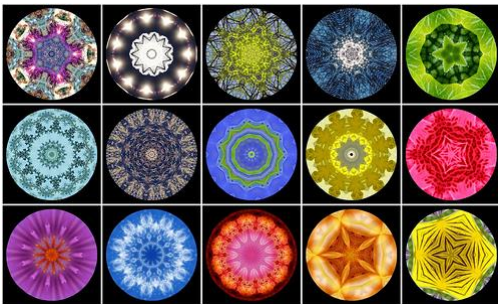
1. Övergeneralisering

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Falsk generalisering Positiv/konstruktiv värdering
Du använder ett utländskt ord felaktigt; du läser en bok som du inte förstår.	"Jag är så korkad!" "Ingen är perfekt" "Är jag verkligen intresserad av boken?"
Underkänd tenta.	"Jag är en förlorare!" "Nästa gång ska jag läsa på bättre."
Du får kritik i en diskussion.	"Jag är värdelös!" "Den andre kan ha rätt, jag kanske kan lära mig någonting."

Att fela är mänskligt: Ingen är perfekt! Om du stammar då och då betyder det inte att du inte kan uttrycka dig. Även om du gör misstag ibland betyder det inte att du är slarvig.

Dra inte slutsatsen att allting är dåligt på grund av en negativ händelse!



Varje människa är komplex – liksom en mosaik: vi består av många små delar som är både bra och dåliga.

Det finns också mycket olika sätt att beskriva mänskliga egenskaper på:

Vad är attraktivt? Inre eller yttre skönhet, en perfekt kropp???

Vad är framgång? Karriär, många vänner, att vara nöjd med sig själv och sitt liv???

2. Selektiv uppmärksamhet

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Selektiv bedömning	Helhetsperspektiv
En god vän kommer inte till din födelsedagsfest.	Besvikelse	???
Du ser en grupp människor som tittar åt ditt håll.	"De skrattar åt mig."	???



2. Selektiv uppmärksamhet

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Selektiv bedömning	Helhetsperspektiv
En god vän kommer inte till din födelsedagsfest.	Besvikelse	Lyckad fest. Min andra vänner kom och det var en mycket trevlig kväll.
Du ser en grupp människor som tittar åt ditt håll.	"De skrattar åt mig."	???



2. Selektiv uppmärksamhet

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Selektiv bedömning	Helhetsperspektiv
En god vän kommer inte till din födelsedagsfest.	Besvikelse	Lyckad fest. Min andra vänner kom och det var en mycket trevlig kväll.
Du ser en grupp människor som tittar åt ditt håll.	"De skrattar åt mig."	Det är en slump att de tittar hitåt, eller kanske de tror att jag är någon annan.



"Tankeläsning": Undvik att övertolka andras beteende. En situation kan ha flera olika förklaringar!

3. När den egna måttstocken är den enda måttstocken

Det är skillnad mellan hur du bedömer dig själv och hur andra bedömer dig!

- Om du betraktar dig själv som värdelös, ful och så vidare betyder det ändå inte att andra uppfattar dig på det viset.
- Det finns ofta flera åsikter, bedömningar och preferenser. Det är inte säkert att en annan person har samma uppfattning som du om t.ex. intelligens, utseende.

4. Diskvalificering av det positiva, okritisk acceptans av det negativa!

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Depressiv bedömning Positiv/konstruktiv bedömning
Du får beröm för din prestation. 	"Hon/han är oärlig och försöker bara att smickra mig"; "Det är <i>bara</i> hon/han som tycker så..." ???
Du får kritik! 	"Jag har blivit avslöjad, jag är värdelös..." ???

4. Diskvalificering av det positiva, okritisk acceptans av det negativa!

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Depressiv bedömning Positiv/konstruktiv bedömning
Du får beröm för din prestation. 	"Hon/han är oärlig och försöker bara att smickra mig"; "Det är <i>bara</i> hon/han som tycker så..." "Vad kul att någon uppmärksammar min insats!"
Du får kritik! 	"Jag har blivit avslöjad, jag är värdelös..." ???

4. Diskvalificering av det positiva, okritisk acceptans av det negativa!

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Depressiv bedömning Positiv/konstruktiv bedömning
Du får beröm för din prestation. 	"Hon/han är oärlig och försöker bara att smickra mig"; "Det är <i>bara</i> hon/han som tycker så..." "Vad kul att någon uppmärksammar min insats!"
Du får kritik! 	"Jag har blivit avslöjad, jag är värdelös..." "Hon/han kan ha haft en dålig dag."; "Kan jag lära mig något av den här kritiken?"

5. "Allt eller intet-tänkande", Katastroftankar

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Depressiv uppfattning Positiv/konstruktiv bedömning
Du upptäcker en mörk fläck på huden.	"Det är cancer, jag kommer att dö" ???



5. "Allt eller intet-tänkande", Katastroftankar

Kan situationen värderas på ett mer realistiskt och hjälpsamt sätt?

Situation	Depressiv uppfattning Positiv/konstruktiv bedömning
Du upptäcker en mörk fläck på huden.	"Det är cancer, jag kommer att dö" Fråga någon annan eller konsultera en läkare



6. När man försöker kämpa mot sina tankar

Finns det ett mer konstruktivt sätt?

Situation	Problematisksk bedömning Positiv/konstruktiv bedömning
Du har återkommande negativa tankar (t.ex. "Du är värdelös", "Idiot", "Vad korkad du är").	"Jag <i>får</i> inte tänka så här" ...fungerar inte (→ se nästa övning). ???



6. När man försöker kämpa mot sina tankar

Finns det ett mer konstruktivt sätt?

Situation	Problematisksk bedömning Positiv/konstruktiv bedömning
Du har återkommande negativa tankar (t.ex. "Du är värdelös", "Idiot", "Vad korkad du är").	"Jag <i>får</i> inte tänka så här" ...fungerar inte (→ se nästa övning). Ställ frågor till dig själv för att se om dina tankar är befogade. Vad talar emot dessa tankar? Distrahera dig själv genom att ägna dig åt någonting du tycker om.

6. När man försöker kämpa mot sina tankar

Övning

Det är inte möjligt att medvetet tränga bort upprörande tankar.

När man anstränger sig för att inte tänka på någonting ökar istället dessa tankar.

Försök!

Tänk *inte* på en elefant!

6. När man försöker kämpa mot sina tankar

Fungerar det? Nej!



De flesta av er tänkte nog på en elefant och/eller någonting som man förknippar med en elefant (t.ex. zoo, safari, Afrika)

Den här effekten blir ännu starkare när man medvetet försöker att tränga bort upprörande tankar (t.ex. "jag är värdelös"). Sådana tankar kan bli så starka att de verkar underliga eller okontrollerbara!

Hur kan man göra istället?

Om du besväras av negativa tankar, försök inte aktivt att trycka bort dem (då ökar de bara). Observera istället det som sker i ditt inre utan att gripa in - liksom en besökare på zoo som betraktar ett farligt djur på säkert avstånd.



Tankarna lättar då nästan automatiskt.

7. Andra typer av tankefällor

- Jämförelse med andra:
 - Jämför dig inte för mycket med andra!
 - Det kommer alltid att finnas snyggare, mer framgångsrika och mer populära människor. Om du tittar närmare på dessa lyckostar, kommer du märka att även de har sina svaga sidor och problem!

7. Andra typer av tankefällor

➤ Jämförelse med andra:

➤ Jämför dig inte för mycket med andra!

- Det kommer alltid att finnas snyggare, mer framgångsrika och mer populära människor. Om du tittar närmare på dessa lyckostar, kommer du märka att även de har sina svaga sidor och problem!

➤ Absoluta krav:

➤ Ställ **inte** för höga krav på dig själv såsom:

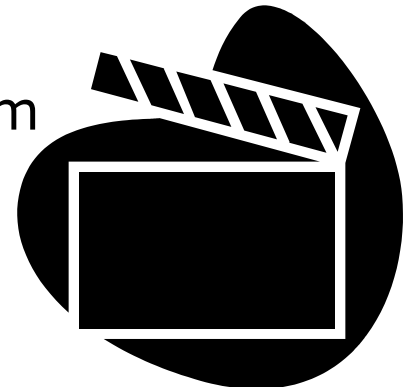
- "Jag måste alltid se bra ut"
- "Jag måste alltid verka smart"
- "Jag måste alltid vara rolig"



Valfritt: Filmklipp

- Valfritt: Filmklipp som handlar om dagens ämne finns på följande webbadress:
http://www.uke.de/mct_videos
- Efter videon kanske ni bör diskutera hur det anknyter till dagens ämne

[*för tränare*: En del filmklipp innehåller ett språk som är passande för all publik eller för olika kulturer. Titta noggrant igenom innan visning för andra.]



Var medveten om dina starka sidor



- Fokusera på dina styrkor istället för dina svagheter.
- Varje människa har starka sidor som inte delas av alla andra och som hon/han kan vara stolt över

...det behöver inte handla om världsrekord eller berömda uppfinningar

Var medveten om dina starka sidor



1. **Fundera över dina styrkor.**
Vilka förmågor har jag? Vad brukar jag få komplimanger för? t.ex. Jag är häändig...

Var medveten om dina starka sidor



1. **Fundera över dina styrkor.**
Vilka förmågor har jag? Vad brukar jag få komplimanger för? t.ex. Jag är händig...
2. **Föreställ dig specifika situationer.**
När och var? Vad gjorde jag? Vem uppmärksammade det? t.ex. Förra veckan hjälpte jag en vän att inreda sin lägenhet. Hon hade stor glädje av mina tips och råd...

Var medveten om dina starka sidor



- 1. Fundera över dina styrkor.**
Vilka förmågor har jag? Vad brukar jag få komplimanger för? t.ex. Jag är häändig...
- 2. Föreställ dig specifika situationer.**
När och var? Vad gjorde jag? Vem uppmärksammade det? t.ex. Förra veckan hjälpte jag en vän att inreda sin lägenhet. Hon hade stor glädje av mina tips och råd...
- 3. Skriv ner!**
Läs igenom regelbundet och fyll på listan. Erinra dig dessa minnen i en krissituation (t.ex. om du tänker att du är värdelös). Skriv ner saker som du gjort bra, komplimanger som du har fått o.s.v.

Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- Varje kväll kan du skriva ner några positiva saker med dagen (upp till fem stycken). Gå igenom dem en efter en.



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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!" (Till en början kanske du känner dig lite fånig, försök ändå!)



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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!" (Till en början kanske du känner dig lite fånig, försök ändå!)
- Acceptera komplimanger och skriv ner dem, de kan användas som resurser när du har det jobbigt.



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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.



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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).



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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.



Råd för att förbättra självkänsla och sinnesstämning

- 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.



Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Depression är inte ett ofrånkomligt öde.

Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Depression är inte ett ofrånkomligt öde.
- Uppmärksamma typiska depressiva tankemönster och försök att förändra dem.

Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Depression är inte ett ofrånkomligt öde.
- Uppmärksamma typiska depressiva tankemönster och försök att förändra dem.
- Använd några av de givna råden regelbundet för att förbättra låg självkänsla och dyster sinnesstämning.

Tillämpning i vardagslivet

Inlärningsmål:

- Depression är inte ett ofrånkomligt öde.
- Uppmärksamma typiska depressiva tankemönster och försök att förändra dem.
- Använd några av de givna råden regelbundet för att förbättra låg självkänsla och dyster sinnesstämning.
- Kontakta psykolog eller psykiater vid svåra depressiva symptom.

Träningsmodul 8 – Självkänsla och sinnesstämning

Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos har låg självkänsla, framförallt precis efter en psykosepisod (t.ex. skam, rädsla att förlora vänner). Vid en akut psykos berättar många om att de känt rädsla men också andra känslor:

Träningsmodul 8 – Självkänsla och sinnesstämning

Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos har låg självkänsla, framförallt precis efter en psykosepisod (t.ex. skam, rädsla att förlora vänner). Vid en akut psykos berättar många om att de känt rädsla men också andra känslor:

- Spänning (“äntligen händer någonting”)
- Känsla av att vara utvald (“jag är viktig, har en uppgift”)

Träningsmodul 8 – Självkänsla och sinnesstämning

Hur hänger detta ihop med psykos?

Många personer med psykos har låg självkänsla, framförallt precis efter en psykosepisod (t.ex. skam, rädsla att förlora vänner). Vid en akut psykos berättar många om att de känt rädsla men också andra känslor:

- Spänning (“äntligen händer någonting”)
- Känsla av att vara utvald (“jag är viktig, har en uppgift”)

Exempel: Bill upplever sig förföljd av SÄPO. När han pendlat till jobbet har samma man stigit in i hans tågkupé tre dagar i rad.

Känslor: Bill är rädd och känner sig hotad. Men även: “De verkar vilja få över mig på deras sida, jag har speciella talanger som de är ute efter.”

Men: Ett rent sammanträffande att de båda männen råkar sätta sig i samma tågkupé när de båda pendlar till arbetet.

Tack för er uppmärksamhet!

För tränare: Var snäll att dela ut arbetsbladen
(www.uke.de/mct)



www.uke.de/mct_app



Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way... /Ich bin halt so geboren....
Viciarg http://viciarg.deviantart.com/		bare	PP (only for use in MCT/ausschließlich für die Verwendung im MKT)	Psychosis & Depression/Psychose & Depression
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinki ng	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/ Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •.	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik
Tarnishedrose	flickr	:: Coulrophobia VII ::	CC	Fear of clowns/Angst vor Clown

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
exfordy	flickr	Addo Elephant National Park	CC	Elephant/Elefant
furryscaly	flickr	Fierce	CC	Leopard behind fence/ Leopard hinter Zaun
Oldmaison	flickr	Barbie@2	CC	Barbie/Barbie
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping/Springen
GreyArea	flickr	Smiley Face	CC	Smiley