



**MOLDE KOMMUNE**  
Ressurstjenesten

# Tankefeller



Rask Psykisk Helsehjelp

## Tankefeller

Bestemte måter å tenke på, såkalte tankefeller, er med på å opprettholde og forsterke angst og depresjon. Her får du hjelp til å identifisere slike tankefeller.

### Tankefeil – Tankefeller - Feilfortolkninger

Negative måter å tenke på, såkalte tankefeller, er en stor del av sykdomsbildet ved en depresjon. Slike tankefeller består ofte av automatiske tanker, det vil si at de ofte kommer av seg selv uten at du tenker mer over dem. Heldigvis finnes det god hjelp mot slike tanker. Du kan nemlig endre følelsene dine slik at du slipper å være ulykkelig, og det å endre måten du tenker på er et viktig skritt på veien. Denne guiden hjelper deg med å identifisere tankefellene og behandle dem i totalt tre steg:

- Identifiser tankefellene.
- Lær deg å bryte ut av tankefellene ved å erstatte dem med mer realistiske tanker.
- Lære å bruke de nye og mer realistiske tankene i praksis.

#### Trinn 1 - Identifiser tankefellene.

For å kunne identifisere de ulike tankefellene må du først vite litt om hva som kjennetegner de ulike tankefellene.

##### 1. Alt-eller-ingenting-tenking

Her ser du alt på en sort-hvitt, alt-eller-ingenting-måte. Hvis noe ikke går helt etter planen anser du det som en total katastrofe, hvis du spiser en skje is tenker du at du har ødelagt slankekuren og setter like godt i gang med å spise hele boksen. På samme måte tenker du gjerne at du er totalt mislykket og udugelig om du ikke får til en liten ting. Alt eller ingenting-tenkningen kommer også til uttrykk ved at du setter

stempler på deg selv og andre, ved å for eksempel tenke at "jeg er en taper" eller "jeg er en idiot."

## 2. Overgeneralisering

Du opplever en eneste negativ hendelse, som for eksempel en avvisning i et romantisk forhold, eller et tilbakeslag i karrieren, som et endeløst mønster av nederlag. Du bruker ord som «alltid» eller «aldri» når du tenker på det. En deprimert selger ble fryktelig opprørt da han oppdaget fugleskitt på frontruta på bilen sin. Han sa til seg selv: «Typisk at akkurat jeg har uflaks! Fuglene skiter alltid på min bil!»

## 3. Mentalt filter

Her fokuserer du utelukkende på det negative og på negative tilbakemeldinger, mens du totalt overser positive tilbakemeldinger du får, selv om de kanskje er i flertall. Feil og problemer blir forstørret, mens dine gode egenskaper blir redusert. Hvis du ser deg selv i speilet fokuserer du for eksempel på de delene du hater og konkluderer ut fra det at du er stygg, mens du overser alle de positive delene dine. Hvis en person kritiserer deg mens ti andre roser deg, ser du helt bort fra rosen og blir helt opphengt i den ene negative kommentaren. På samme måte ser du bort i fra det du gjør bra, og insisterer på at det "ikke teller" eller "ikke er så viktig", mens det du gjør galt blir blåst opp til enorme katastrofer. Hvis du gjør det bra diskvalifiserer du kanskje deg selv ved å si at du ikke gjorde det godt nok eller at andre kunne gjort det like bra – du siler med andre ord vekk det positive, og forstørrer det negative.

## 4. Å diskvalifisere det positive

Du avviser positive erfaringer ved å insistere på at de «ikke teller». Hvis du gjør en god jobb, sier du kanskje til deg selv at den ikke var god nok, eller at hvem som helst kunne ha gjort det like bra. Å diskvalifisere seg selv betyr å fjerne gleden fra livet, og det får deg til å føle deg utilstrekkelig og utilfreds.

#### 5. Å konkludere for tidlig

Du fortolker hendelser negativt når fakta som eventuelt kunne støtte dine konklusjoner, er fraværende.

Tankelesing: Uten å sjekke det, trekker du uten videre den konklusjonen at noen reagerer negativt mot deg.

Spådomskunst: Du forutsier et negativt utfall. Før en prøve sier du kanskje til deg selv: «Jeg kommer til å gjøre det dårlig. Hva om jeg stryker?» Hvis du er deprimert, sier du kanskje: «Jeg blir aldri bedre.»

#### 6. Forstørring (katastrofetenkning) og minimering

Du blåser ting ut av proporsjoner (katastrofetenkning) og overdriver betydningen av problemene og feilene dine. Eller du minimaliserer betydningen av de gode egenskapene dine.

#### 7. Emosjonell argumentering

Du antar at de negative følelsene du opplever nødvendigvis reflekterer virkeligheten slik den er: «Jeg er livredd for å gå om bord i et fly. Det må være veldig farlig å fly.» Eller: «Jeg har dårlig samvittighet. Jeg må være en motbydelig person.» Eller: «Jeg føler at det ikke finnes noe håp. Jeg må virkelig være en håpløs person.»

#### 8. Burde-skulle-må-utsagn

Her sier du til deg selv at ting burde ha gått slik du håpet eller forventet, i stedet for å være fornøyd med det utfallet som faktisk oppstod. I stedet for å være fornøyd med at du hadde en god framføring konsentrerer du deg heller om at "jeg burde ikke gjort så mange feil", og dermed får du skyldfølelse og frustrasjon med på kjøpet. "Jeg burde/må gå ned i vekt" er et klassisk eksempel, men problemet er at alle skulle-burde-måtte har en tendens til å vekke motstand i oss slik at vi kan ende opp med å gjøre det motsatte. Når vi ikke lever opp til våre skulle-burde-måtte-påbud ender vi ofte opp med å straffe oss selv unødvendig: Om du unngår slike tanker unngår du også å skuffe deg selv.

## 9. Å sette merkelapper

Å sette merkelapper er en ekstrem form for alt-eller-ingenting-tenkning. I stedet for å si: «Jeg gjorde en feil», setter du en negativ merkelapp på deg selv: «Jeg er en taper.» Du kan også gi deg selv merkelapper som «idiot,» «mislykket» eller «tulling.» En slik stempling av seg selv eller andre er en temmelig irrasjonell handling. Du er nemlig aldri det samme som det du gjør. Det finnes mennesker i verden, men ikke «idioter,» «tapere» eller «tullinger.» Vi er alltid mer enn våre handlinger.

## 10. Personalisering

Dette er noe som skjer når du holder deg selv ansvarlig for noe som ikke er din skyld. F.eks. er dette ganske vanlig blant de som blir utsatt for vold av sin partner. Man kan ta på seg skylden for at man blir slått. Dette kan føre til skyldfølelse, skam og følelse av utilstrekkelighet. Du kan også skylde på andre for dine vanskeligheter i livet og overse måten du selv bidrar til dine problemer. Dette er heller ikke en hensiktsmessig måte å tenke på.

### **Trinn 2 - Ta oppgjør med de negative tankene dine.**

Nå som du kjenner til tankefellene er det på tide å bli kvitt dem ved å finne nye måter å tenke på.

#### **1) Undersøk bevisene for de negative og automatiske tankene dine**

Etter du har identifisert hvilken tankefelle du har gått i skriver du ned de negative tankene dine slik at du kan takle tankene mer realistisk. Nå skal du nemlig *undersøke bevisene for at de negative tankene dine virkelig er sanne*. Vi har nemlig en tendens til å tro at det vi tenker er sant, selv om det langt i fra behøver å være tilfelle, og såkalte automatiske tanker trenger langt i fra å stemme. Neste gang du tenker noe negativt kan du stoppe tankene ved å tenke *hva er egentlig bevisene for at dette er sant?* Hvis du for eksempel tenker eller føler at "jeg er jo helt udugelig og får ikke til noe som helst", setter du opp en liste over flere ting du faktisk har fått til. Alle er nemlig flink til ett eller annet, og ved å gjøre det på denne måten ser du at det du tenker ikke nødvendigvis er sant. Om ikke annet har du vist ansvar for å gjøre noe med depresjonen eller de negative tankene dine ved å lese så langt som du har kommet nå! Hvis du tenker at du for eksempel er veldig stygg har du lett for å ignorere

bevisene som tyder på det motsatte. Neste gang og hver gang heretter når du ser deg i speilet skal du derfor fokusere på de pene delene dine, og overse de stygge delene. Det virker kanskje litt unaturlig i starten, men etter hvert vil det gå opp for deg at du ikke er så stygg som du tror. Hvis noen ikke liker deg på grunn av utseendet ditt sier det jo dessuten langt mer om dem enn om deg! På samme måte må du undersøke alle negative tanker du har, og finne konkrete motbevis for at det ikke er sant. Motbevisene trenger ikke være store, det må bare være nok til at du forandrer måte å tenke på ("jeg er kanskje ikke verdens peneste, men jeg er ok slik jeg er.") Vi tenker ofte automatiske ting uten å sjekke hvor godt de egentlig stemmer med fakta. En deprimert person vil derimot ha lett for å finne bevis som støtter den negative tanken, så da gjelder det å bruke de andre teknikkene for å motbevise det dersom du ikke klarer å distansere deg nok til å finne objektive fakta som tyder på at tanken din ikke er sann. Hvis det er en viss sannhet i en påstand kan du heller bruke det som en erfaring og et utgangspunkt for læring framfor noe annet.

## **2) Bruk en eksperimentell teknikk mot de negative tankene dine.**

Her gjelder det å teste ut hvor gyldig og hvor sanne tankene dine er i praksis. Hvis du for eksempel får et anfall av panikkangst og er redd du holder på å dø, kan du jogge noen ganger fram og tilbake for å overbevise for deg selv at hjertet ditt er i orden og at du ikke holder på å dø. Dermed har du bevist at tankene dine ikke holder vann. Du kan også be andre vurdere hvor sannsynlig det egentlig er at det du er redd for faktisk skal skje – og hvis det skjer, ville det nødvendigvis vært så ille? Er andre enig i at denne tanken er godt underbygd? Bjørn (22) var svært redd for å gå for og handle i butikken, fordi han var redd for hva folk ville tenke eller si om ham dersom han for eksempel mistet ned en vare. – Jeg var redd de ville tenke at jeg var en udugelig taper som ikke engang kunne holde en vare uten å miste den ned. Jeg luftet tankene mine til ei venninne, som sa at dersom hun så noen som mistet ned en vare så ville hun ville følt sympati med vedkommende, og ikke tenkt noe negativt om ham eller henne. Det fikk meg til å tenke på at folk ikke nødvendigvis tenker negativt om andre selv om de tabber seg ut. Dessuten har sosialpsykologisk forskning vist at vi legger mindre merke til andre som tabber seg ut enn vi tror, og fordi vi er så fokusert på oss selv husker vi det heller ikke særlig godt når andre gjør noe dumt. Å konfrontere sannhetsinnholdet i tankene mine ved å spørre andre hjalp meg virkelig for å få tankene inn på et bedre spor, forteller han. Poenget med denne teknikken er altså å finne ut hvor gyldig og hvor realistisk de negative tankene dine egentlig er. En kvinne som mener at hun er stygg og derfor ikke vil få

seg en ektemann kan konfrontere denne påstanden ved å se seg rundt på de parene hun møter: Mange av dem vil være mindre pen enn hun selv, noe som beviser at man ikke trenger å være smellvakker for å få et godt kjærlighetsforhold. Man tester altså de negative tankene sine ved å utføre eksperimenter. En deprimert kvinne som trodde at ingen var glad i henne lenger ble positivt overrasket da alle hun ba til lunsj ville komme. Hennes antakelse om at alle hadde støtt henne fra seg var usann.

### **3) Pass på språket.**

Språket du bruker når du tenker på noe kan i stor grad påvirke hvordan du føler. Derfor gjelder det å bruke et mindre fargerikt og emosjonelt ladet språk, og det gjelder spesielt for skulle-burde-må-utsagn: I stedet for å tenke "jeg *burde virkelig ikke* ha gjort/sagt det der, kan du tenke "det hadde vært bedre om jeg ikke hadde gjort det der, men gjort er gjort og jeg har lært av det til neste gang, slik at neste gang går det bedre." Slike små endringer kan få et problem til å fremstå som mindre dramatisk og katastrofalt, og fokuserer i stedet på målene dine. I stedet for å si at du må slanke deg kan du si til deg selv at det er en fordel om du slanker deg, og hensikten er at du skal slutte å kjeft på deg selv og bruke gulrot snarere enn pisk for å skru ned presset du retter mot deg selv. Skulle-burde-måtte-utsagn er en unødvendig pisk som bare gjør vondt verre.

### **4) Behandle deg selv like godt som du behandler andre.**

Det neste skritt på veien er å *behandle deg selv like bra som du ville behandlet en venn i samme situasjon..* Vi er nemlig ofte mange ganger strengere mot oss selv enn mot andre. Hvis en venn, venninne, familiemedlem eller en annen du bryr deg om, følte seg trist og brukte alle mulige negative karakteristikk om seg selv ("Jeg er dum, stygg og udugelig") så ville du sannsynligvis prøvd å få vedkommende til å føle seg bedre ved å prate til ham eller henne i en medfølelse tone. Dersom du sier til en venn som har mistet jobben at "du er en idiot som mistet jobben!" vil personen neppe føle seg særlig motivert til å gjøre det bedre, så du ville neppe valgt en slik tilnærming. Derfor finnes det heller ingen grunn til å skulle gjøre det mot deg selv. Dersom vennen din rakker ned på seg selv ville du sannsynligvis også påpekt at det vedkommende sier ikke nødvendigvis har mye sannhet i seg. Poenget er at vi har lett for å prate mye snillere til og oppføre oss mye snillere mot andre enn vi gjør mot oss selv. Mens du kan finne på å rakke ned på deg selv på en hard, urettferdig, hatsk og fordømmende måte ville du jo sannsynligvis ikke drømt om å gjøre noe slikt mot noen du

bryr deg om! Så hvorfor gjør du det mot deg selv? Du må altså kort og godt behandle deg selv like godt som du behandler andre – for å oppnå selvrespekt må du behandle deg selv med respekt.

### **5) Alt er ikke svart-hvitt..**

Mange deprimerte har en tendens til å tenke på ting i alt-eller-ingenting-former: "Alt er så fælt, alt går på tverke, jeg klarer *ingenting* og er fullstendig udugelig." Slike tenkemåter ødelegger selvtilliten din, og ikke er de særlig sanne heller (du klarer jo tross alt *noe*). I stedet for å evaluere problemene dine på denne alt-eller-ingenting-måten, prøv i stedet å rangere situasjonen fra en skala fra 0 til 100, uten å falle for fristelsen til å bruke noen av de ytterpunktene til å beskrive situasjonen. Når ting ikke går helt som du hadde håpet fikk du jo i det minste erfaringen med deg, slik at du vet hva du skal gjøre annerledes neste gang for å få det riktig, og dermed er kanskje ikke erfaringen helt mislykket likevel: I stedet for å være fullstendig fiasko er det en nesten-suksess som du kan lære av. Du klarer kanskje ikke alt, men du er i det minste flink til noe! Når du stempler deg selv som idiot eller dust gjør du også en stor feil: Du er nemlig aldri det samme som du gjør. Det finnes mennesker som gjør idiotiske ting (noe som bare er menneskelig), men det gjør dem ikke nødvendigvis til idioter av den grunn. Du må altså skille mellom hva du gjør og hva du er: Om du gjør noe dumt er du ikke dum av den grunn, å gjøre dumme ting er menneskelig. Å stemple andre og seg selv er bare unødvendige abstraksjoner som gir frustrasjon og lav selvrespekt. Man er ikke enten idiot eller smart, de fleste er litt av begge deler på ulike områder, men hvis man har gått i denne tankefella er det enten-eller.

### **6) Putt skylden der den hører hjemme.**

Et kjennetegn ved depressive tanker er at man klandrer seg selv når ting går galt – også når det var noen andre eller forhold utenfor ens kontroll som kunne for det som skjedde. I stedet for på død og liv skylde på deg selv og anta at det er du som er udugelig, bør du heller se på hvilke ytre faktorer og årsaker som kunne til at situasjonen oppstod. Friske mennesker skylder på ting utenfor seg selv når ting går galt, mens deprimerte mennesker som oftest tar på seg skylden og får skyldfølelse i tillegg. Tenk deg at du strøyk på eksamen. Hvis du da tenker at "det er min feil at jeg ikke stod siden jeg er så dum" vil du automatisk føle deg enda verre, og du vil neppe føle deg særlig motivert til videre lesing. Hvis du derimot tenker at "jeg fikk ikke lest så mye som jeg burde på grunn av alt bråket mens naboen pusset opp,



så det at jeg ikke bestod betyr ikke at jeg er dum. Dessuten var eksamen veldig vanskelig i år, og mange av spørsmålene var dårlig formulert slik at det var vanskelig å vite hva de egentlig var ute etter” har du en måte å tenke på der du aktivt klandrer forhold utenfor deg selv. Det vil kanskje føles litt uvant å skulle gå inn for å ikke ta på deg skylden i ulike situasjoner, men det viktig for å hindre at du tar på deg skylden for ting du overhodet ikke kan noe for.

### **7) Ikke anta at du vet hva andre tenker.**

Hvis du går i den tankefellen der du hopper til en negativ konklusjon selv om det ikke finnes bevis som støtter tankene dine er det viktig at du leter etter bevis på at det ikke stemmer. Hvis du for eksempel tror at kjæresten ikke liker deg lengre må du spørre vedkommende om dette, og ofte stemmer ikke det du frykter og tror andre tenker med virkeligheten. Dersom du tror andre misliker deg kan det ha en svært negativ konsekvens, ettersom det kan føre til at du begynner å oppføre deg som at du ikke liker dem tilbake – noe som igjen gjør at personen ikke liker deg, selv om personen likte deg i utgangspunktet. Vi vil nemlig helst like de som liker oss, og dersom vi tror at noen misliker oss misliker vi gjerne dem tilbake. Hvis du derimot jobber aktivt med å ikke trekke negative konklusjoner om hva folk mener om deg kan du oppnå mye – og kanskje til og med oppdager du at folk faktisk liker deg. Tanker som ”folk ville sett ned på meg hvis de visst hvor nervøs og usikker jeg følte meg” er et vanlig eksempel på tankelesing – du antar at andre kommer til å føle noe det langt i fra er sikkert at de vil komme til å føle. Kanskje de tvert i mot ville følt sympati med deg, og at de kanskje selv føler seg nervøs men er like opptatt av å skjule det som du er?

### **Trinn 3 - Til kamp mot tankefellene i praksis.**

Nå er du klar over tankefellene (trinn 1) og du vet også hvordan du kan bli bevisst på dem og snu dem til bedre tanker (trinn 2). Nå er tiden kommet for å aktivt arbeide med tankefellene dine og konfrontere dem med virkeligheten. Det enkleste er om du gjør det skriftlig de første gangene til du er sikker på tankefellene og hvordan du skal snu dem. Ta et blankt a4-ark, og del det inn i 3 ulike loddrette kategorier. Over den første kategorien skriver du ”negative/automatiske tanker”, og i denne kategorien skal du skrive ned den negative tankefellen din. Merk deg at det kun er tankene dine som skal inn i skjemaet under negative tanker, og ikke de faktiske hendelsene. Det blir for eksempel ikke riktig å skrive inn ”mannen

min var sent hjemme igjen”. Det riktige blir å skrive ”jeg er bekymret fordi han er sent hjemme igjen, og da er jeg redd for at han har et forhold på si eller ikke er glad i meg.” Å skrive at du er trist fordi du fikk kritikk av sjefen er heller ikke riktig, ettersom du da også beskriver en situasjon. Du må derfor heller skrive hvorfor du føler deg trist: ”Jeg er redd for at sjefen ikke liker meg og at jeg kommer til å få sparken” gir derimot mulighet til å ta tak i tankene dine og finne ut om de er realistiske eller ikke. Skriv også et tall under for å angi hvor sterkt du tror på disse tankene på en skala fra 0-100. Som overskrift på den andre kategorien skriver du ”tankefelle”, for her skal du nemlig finne ut hvilken tankefelle du har gått i. Se på tankefellene på trinn 1 om du trenger hjelp. Over den tredje kategorien skriver du ”rasjonelle tanke”, og her skal du konfrontere den opprinnelige tanken din med det du nå vet om tankefellene (fra trinn 2). Angi til slutt hvor sterk tro du har på hver av påstandene. Hvis du følger denne framgangsmåten lærer du å snu de negative tankene til å bli mer positive, og du slipper i alle fall at tankene dine er med på å gjøre deg enda mer deprimert. Vi kan ta noen eksempler på hvordan du konfronterer tankefellene i praksis.

**Negative/automatiske tanke:** Klienten vil bli irritert på meg om jeg taper saken.

**Tankefelle:** Her er både ”Å konkludere for tidlig” (du formoder at du kommer til å få et negativt utfall) og ”tankelesing” involvert (ettersom du antar at klienten kommer til å bli irritert).

**Rasjonelle tanke:** Jeg har forberedt meg så godt som mulig, så om jeg taper har jeg i det minste gjort mitt beste. De klientene jeg har hatt tidligere har vært takknemlige uansett om vi har vunnet eller tapt saken, de har forstått at jeg har gjort mitt beste og derfor er det langt i fra sikkert at denne klienten blir sint på meg. Jeg bekymrer meg altså unødvendig for noe jeg ikke kan kontrollere – utfallet og saken – og for noe som langt i fra er sikkert, nemlig klientens tanker.

**Negativ tanke:** Jeg kommer til å stryke på eksamen, og klarer ikke huske noen ting!

**Tankefelle:** Å konkludere for tidlig med spåing og alt eller ingenting-tenkning.

**Rasjonelle tanke:** Jeg har stått på alle eksamener jeg har hatt til nå, og vet at hvis jeg bare leser så er sjansen til stede for at jeg klarer å stå denne gangen også. Jeg klarer kanskje ikke å huske alt, det er det ingen som gjør, men jeg klarer å huske noe, og vet at hvis jeg bare leser vil jeg gjøre mitt beste.

**Negative/automatiske tanke:** Hun elsker meg ikke siden vi ikke har sex like ofte som før, og ettersom hun avviser meg kan jeg ikke være verdt noe som helst.

**Tankefelle:** Å konkludere for tidlig, "tankelesing" ettersom du antar at hun ikke elsker deg lenger, og du bruker "alt-eller-ingen" tenking ettersom du forteller deg selv at du ikke er verdt noe.

**Rasjonelle tanke:** Det viktigste for meg er å finne årsaken til at min kone ikke har sexlyst lenger, og gjøre noe med det. Det at vi ikke har sex lenger trenger ikke skyldes at hun ikke elsker meg men kan skyldes noe så enkelt som at jeg ikke gjør så mye husarbeid som jeg burde. Jeg føler meg sint og avvist, men dersom vi prater sammen finner jeg ut hvordan situasjonen egentlig er.

**Negative/automatiske tanke:** Det ville ikke vært til å holde ut dersom jeg skulle besvime på bussen, for da ville de andre sett ned på meg. Jeg ville dødd av skam, og det ville vært total katastrofe!

**Tankefelle:** Forstørring, (katastrofetenkning) og minimering, og å konkludere for tidlig da du spør at andre vil se ned på deg.

**Rasjonelle tanke:** Hvis jeg selv hadde sett noen besvime på bussen hadde jeg vært bekymret for hvordan det gikk med vedkommende, jeg ville ikke tenkt at han eller hun var svak eller et mindreverdige menneske. Derfor er det langt i fra sant at de andre garantert ville tenke noe negativt om meg. Om jeg hadde besvimt på bussen hadde det vært uheldig, men jeg har opplevd verre situasjoner og hadde nok klart å overleve den situasjonen også.

**Negative/automatiske tanke:** Jeg har ikke lyst til å lese til eksamen.

**Tankefelle:** Emosjonell argumentering.

**Rasjonelle tanke:** Jeg trenger ikke ha lyst til å studere, men det hadde vært en fordel å gjøre det likevel. Jo før jeg får begynt, jo forttere blir jeg ferdig.

**Negative/automatiske tanke:** Jeg burde ikke føle meg så trist, nedfor og ulykkelig hele tiden.

**Tankefelle:** skulle-burde-måtte-utsagn.

**Rasjonelle tanke:** Det hadde vært fint om jeg ikke følte meg trist og deprimert, men jeg jobber med saken. Dessuten føler jeg meg ikke ulykkelig absolutt hele tiden, jeg har jo gode øyeblikk også.

Nå har du lært å endre de negative tankemønstrene dine. Det viktige nå er at du går aktivt inn for å endre dem til det bedre også i praksis. I starten vil det kunne virke tungvint, men etter hvert vil du komme til å korrigere deg selv automatisk, slik at de nye og bedre tankene får mer makt enn de gamle og feilaktige. Hvis de negative tankene dine ikke har forsvunnet ved å følge denne guiden er ikke alt håp ute.

## Uhensiktsmessige Tankestiler

### Alt-eller-ingen-tenkning



Noen ganger kalt "svart-hvitt-tenkning"

*Enten så gjør jeg det riktig eller så vil jeg ikke gjøre det i det hele tatt*

### Overgeneralisering

*"alt er alltid forferdelig"*

*"det skjer aldri noe bra"*

Å se et mønster basert på bare en enkelthendelse eller å bli alt for bred i konklusjonene vi drar

### Mentalt filter



Å bare ta med visse type bevis i beregninga

*Legge merke til dine feil, men overse dine suksesshistorier*

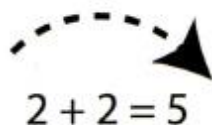
### Å diskvalifisere det positive



Av ulike grunner avvise de gode tinga som har skjedd eller de bra tingene du har gjort

*Det teller ikke*

### Å konkludere for tidlig



Det er to hovedmåter vi konkluderer for tidlig:

- **Tankelesing** (se for oss at vi veit hva andre tenker)
- **Spåing** (å forutse fremtida)

### Forstørring (katastrofetenkning) og minimering



Å blåse ting ut av proposjoner (katastrofetenkning), eller å på upassende måte krysse noe så det fremstår som mindre viktig

### Emosjonell argumentering



Anta at fordi vi føler oss på en bestemt måte så må det være sant

*Jeg føler meg flau, derfor må jeg være en idiot*

### Burde-skulle-må-utsagn

# Må

Å bruke kritiske ord som "burde", "må" og "skulle" kan få oss til å skamme oss eller få oss til å føle det som om vi allerede har mislykkes

Hvis vi broker "burde" ovenfor andre blir de ofte frustrerte

### Å sette merkelapper



Å sette merkelapper på oss selv eller andre

*Jeg er en taper  
Jeg er fullstendig ubrukelig  
De er noen idioter*

### Personalisering

# "Dette er min feil"

Å skylde på selv eller ta ansvar for noe som ikke var din feil. Eller motsatt; skylde på andre for noe som var din feil

## Utvidet ABC-skjema – 5 kolonner med tankefeller

Du har nå lært om A B C – og D støttetanker eller alternative tanker, samt om tankefeller.

Vi introduserer nå et 5 kolonneskjema med tankefeller hvor vi bruker A (situasjon), B (tanker), T (tankefeller), C (følelser), D (støtte tanker/alternative tanker) og E (nye følelser).

Vedlagt finner du et skjema å fylle ut – sammen med et eksempel.

## ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller - ET EKSEMPEL

<b>Situasjon – A</b> - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker – B</b> - Hva går gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Tankefeller – T</b> - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C</b> - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	<b>Støttende/alternative tanker – D</b> - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	<b>Ny følelse – E</b> -Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?
- Er på jobb. - Fredag ettermiddag. - Sjefen kommer inn. - Kritiserer prosjektet jeg har jobbet med i hele dag.	- Han synes jeg er udugelig. - Jeg er dum. - Jeg kommer til å få sparken. - Jeg duger ikke til noen ting.	- Å konkludere for tidlig. - Å sette merkelapper - Å konkludere for tidlig. - Forstørring og minimering	- Trist. - Engstelig. - Får vondt i magen. - Blir anspent. - Får lyst til å gråte. - Låser meg inn på do. - Går hjem tidlig fra jobb.	- Fredag ettermiddag, kan hende sjefen er sliten. - Jeg får ofte skryt også, så jeg kan ikke være helt udugelig. - Selv om jeg ikke har gjort så god jobb i dag, så skal det mye til å få sparken.	- Mindre trist og engstelig. - Ikke vondt i magen. - Har ikke lyst til å gråte mer. - Ser gjennom arbeidet og bestemmer meg for og gjøre noen endringer.

## ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller

<b>Situasjon – A</b> - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker – B</b> - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Tankefeller – T</b> - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C</b> - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	<b>Støttende/alternative tanker – D</b> - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	<b>Ny følelse – E</b> - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?



## Aktivitetsskjema

Angst og depresjon bidrar ofte til isolasjon og nedsatt aktivitetsnivå, hvor man slutter å gjøre ting som tidligere ga glede, mening og mestring. Dette igjen er med på å opprettholde symptomene – og en er inne i en ond sirkel.

Denne delen tar sikte på å kartlegge ditt aktivitetsnivå. Dette gjøres ved at du daglig fyller ut aktivitetsskjema som er vedlagt. Vi ber deg å fylle ut et slikt skjema hver uke gjennom hele behandlingsprosessen.

I tillegg til å fylle ut aktivitetsloggen ber vi om at du gir et tall fra 0-10 som identifiserer din følelse av glede (G) og mestring (M) som er forbundet med dine daglige aktiviteter. Under ser du et eksempel på hvordan du kan fylle ut aktivitetsskjemaet ditt.

	Mandag _/_	Tirsdag _/_	Onsdag _/_	Torsdag _/_	Fredag _/_	Lørdag _/_
08-09						
09-10						
10-11	Sto opp	M 5				
11-12						
12-13	Dusjet	M 3 G 6				
13-14						
14-15						
15-16						
16-17						
17-18						
18-19						
19-20	Besøk av venn	G 7 M 6				
20-21						

## Aktivitetsskjema for registrering av glede og mestring

Som et ledd i den kognitive behandlingen kan en ha nytte av å bruke et registreringsskjema for glede og mestring. Vanligvis tenker vi ikke over hva vi har glede av eller hva vi mestrer. Hvis vi i løpet av en uke registrerer hva vi har glede av og hva vi mestrer, vil vi få en realistisk oversikt. Kanskje er det annerledes enn vi tenker? En slik registrering kan vi gjøre ved hjelp av et registreringsskjema for glede og mestring. Når vi har glede av det vi gjør, skriver vi G. Når vi mestrer noe, skriver vi M. Hvis du vil gjøre det grundig, kan du gradere glede og mestring fra 1-10.

	<i>Mandag</i> _ / _	<i>Tirsdag</i> _ / _	<i>Onsdag</i> _ / _	<i>Torsdag</i> _ / _	<i>Fredag</i> _ / _	<i>Lørdag</i> _ / _	<i>Søndag</i> _ / _
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							

## ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller

<b>Situasjon – A</b> - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker – B</b> - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Tankefeller – T</b> - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C</b> - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	<b>Støttende/alternative tanker – D</b> - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	<b>Ny følelse – E</b> - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?

## ABC-skjema, 5-kolonner, med tankefeller

<b>Situasjon – A</b> - Hvor er jeg? - Når er det? - Hvem er jeg med? - Hva gjør jeg? - Hva skjer?	<b>Tanker – B</b> - Hva gå gjennom hodet mitt? - Hvilke forestillingsbilder har jeg? - Hva uttrykker mine følelser i situasjonen? - Hva er det verste som kan skje? - Er jeg lei meg for noe? - Hva sier hendelsen om andres tanker om meg og mitt forhold til andre?	<b>Tankefeller – T</b> - Hvilken tankefelle har jeg gått i nå? - Har jeg noen beviser for at det jeg tenker nå er sant?	<b>Følelser inkl. kroppslige reaksjoner og atferd – C</b> - Hvilke følelser er involvert? - Beskriv f.eks. hver følelse med et ord, som stresset eller irritert.	<b>Støttende/alternative tanker – D</b> - Hva kunne vært en mer realistisk tanke i denne situasjonen? - Hjelper disse tankene til å føle meg bedre?	<b>Ny følelse – E</b> - Hvordan kjennes det når du tenker de nye mer realistiske tankene om denne situasjonen?