



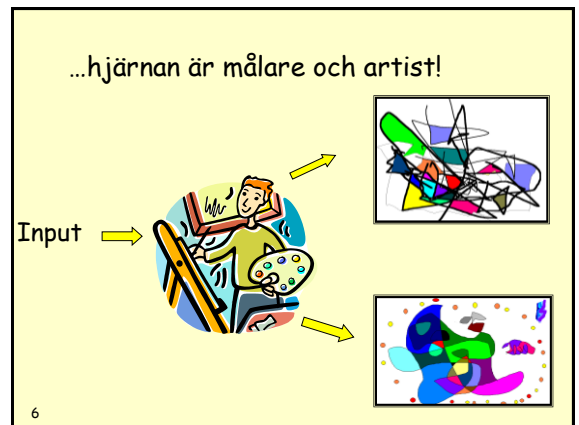
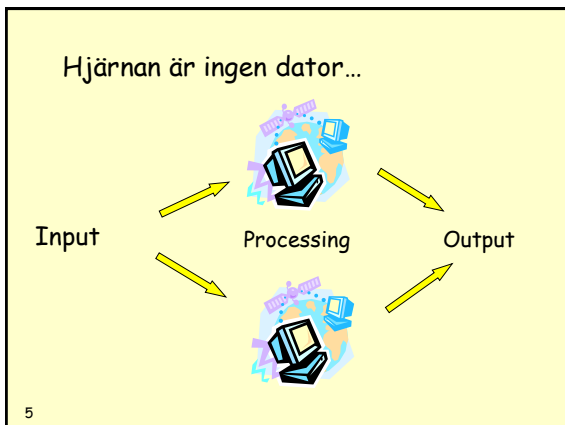
Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart.

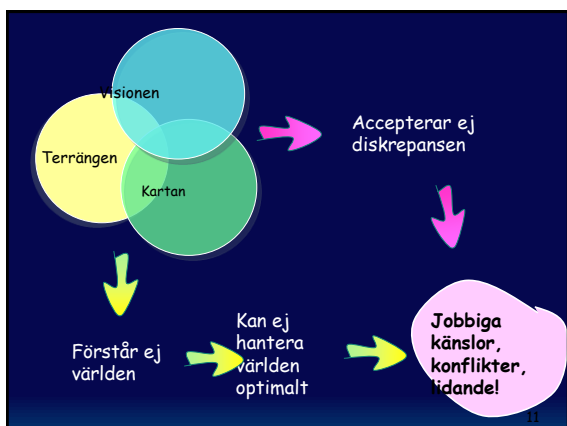
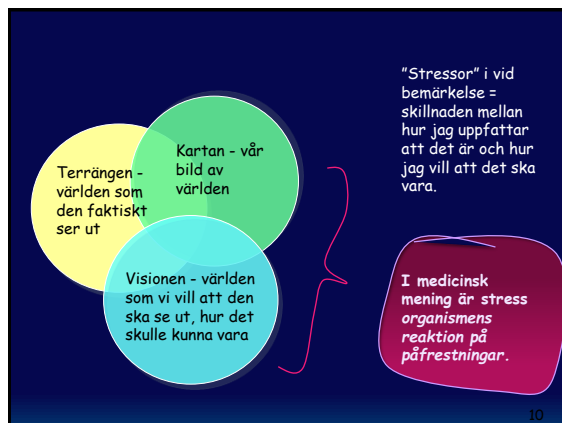
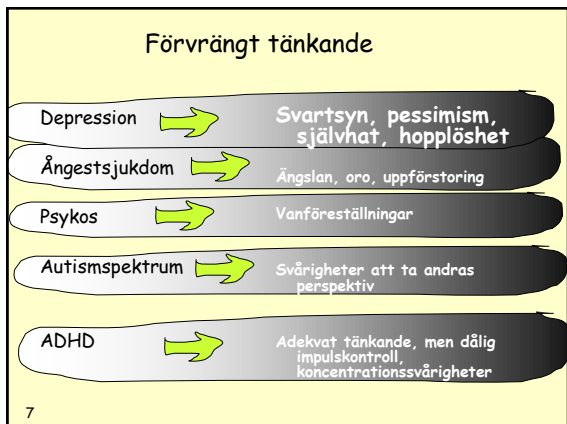
*Habib*

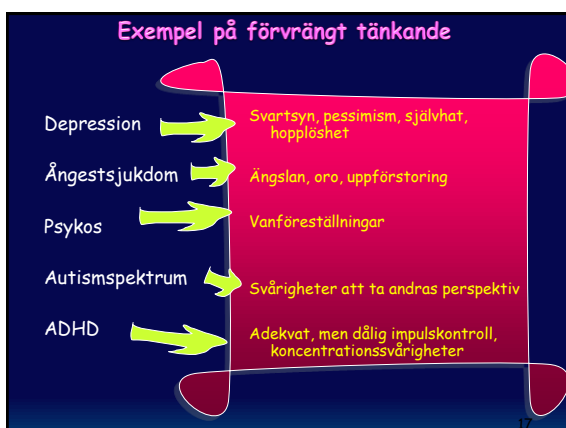
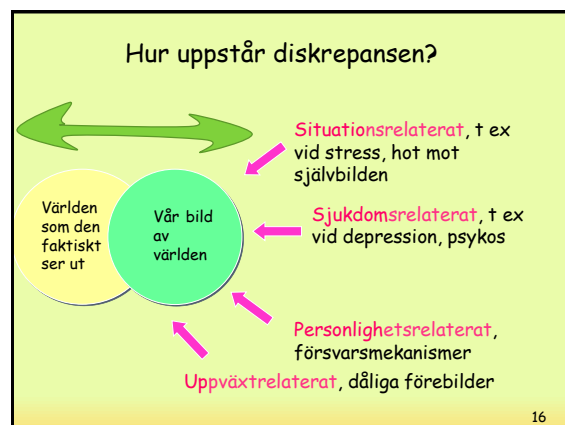
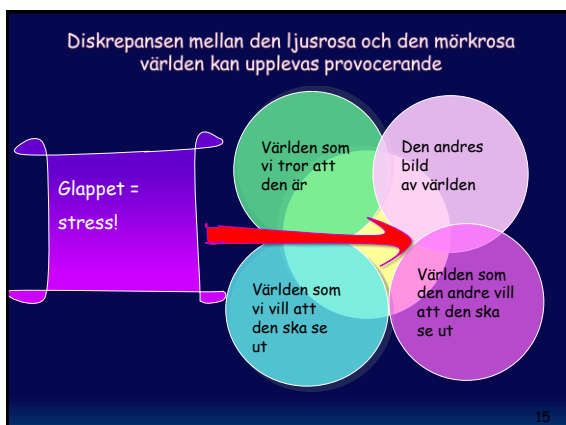
Vår hjärna har ett problem...

Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

4



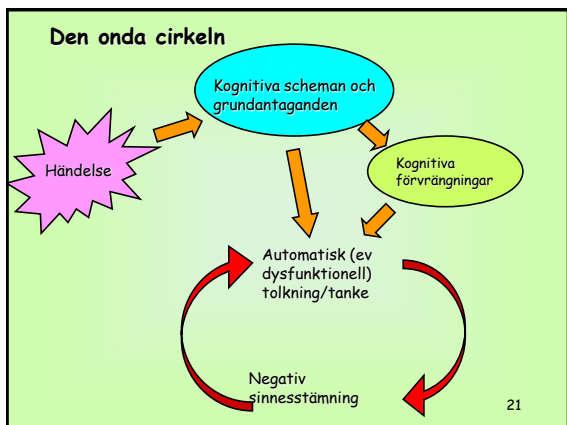




**Hjälp den andre orientera sig**

1. Överblicka terrängen, dvs skaffa sig en korrekt karta.
2. Ändra det som går att ändra av terrängen.
3. Ha rimliga förväntningar, dvs att önska vad som är uppnåbart.
4. Acceptera att kartan aldrig helt kommer att överensstämma med visionen och att detta inte nödvändigtvis måste leda till negativa känslor.

20



**Min händelsekedja**

Extrajobbiga saker idag:

Vad hände nu:

Då tänkte jag:

Då kände jag:

Då gjorde jag:

Resultatet just då blev:

Efteråt kändes det så här:

Så här tror jag att det kändes för.....

Om det händer ofta är det risk att:

Nästa gång kan jag prova att istället göra så här:

22

Händelsekedja idag	Händelsekedja nästa gång
<input type="text"/> Extrajobbiga saker idag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Vad hände nu: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då tänkte jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då kände jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Då gjorde jag: <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/> Resultatet just då blev: <input type="text"/>	<input type="text"/>

Efteråt kändes det så här:

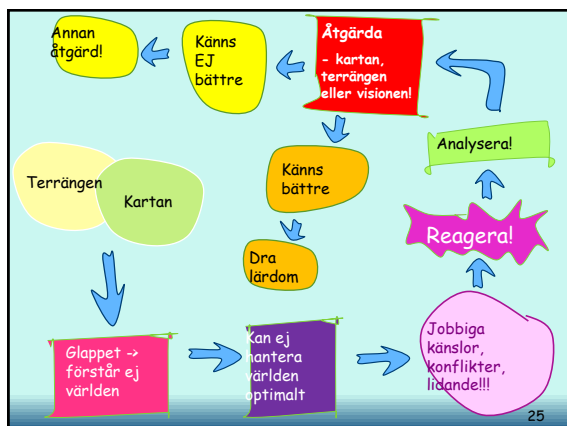
Så här tror jag att det kändes för kompis / fröken /...:

Om det händer ofta är det risk att:

Om jag ändrar mitt beteende vinner jag det här:

Nästa gång är det allra viktigaste det här :

24



### Frågor kring depressionstillståndet

- På vilket sätt inverkar depressionen negativt i ditt liv?
- Hur försämrar den dina relationer?
- Vilka nyttiga saker låter du bli att göra på grund av den?
- Vill du låta den behärska ditt liv eller vill du själv behärska ditt liv?
- Hur vill depressionen att du ska tänka om olika saker?
- Hur skulle du själv vilja tänka om dem?

26 *Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran*

### Frågor kring depressionstillståndet

- När har du lyckats förhindra depressionen från att behärska dina tankar eller handlingar?
- Hur har du betett dig när den inte har lyckats inverka på dina tankar och handlingar?
- Hur kan du på förhand förbereda dig mot depressionens försök att behärska ditt liv?

27 *Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran*

### Frågor kring depressionstillståndet

- Om du skulle skriva ett brev till depressionen vad skulle du då vilja säga?
- Kanske har du också haft någon nytta av den? Nämn något värdefullt som den har lärt dig.
- Vad behöver du göra för att depressionens makt över ditt liv ska minska och din egen makt över ditt liv öka?

28 *Okänd källa, Affektivt Centrum, St Göran*


### Sortera dina jobbiga känslor

1. Jobbiga känslor säger oss att vi - kanske - tänker fel just nu. Hur behöver jag tänka för att få en annan känsla?
2. Men en jobbig känsla kan också vara ett friskt budskap till oss själva, från oss själva. Som det gäller att lyssna på innan den övergår i utbrändhet eller depression.

Michael Rangne 2016-06-30 29

Finns det något alternativ till att vara en "trycka-på-knappen-människa"?

**Reaktion:** stimuli → respons  
input → output



↓

**Utlämnad till omständigheterna**

A  
↓  
B

30

### "Katastrofometern"

Maximal

Dött barn  
Obotlig cancer

Var placerar du:

- Skilsmässa?
- Elak hustru?
- Ryggskott?
- Oförstående chef?
- Missnöjd patient?
- Beskt kaffe på jobbet?
- Konflikt med din bästa vän?
- Konflikt med sur spärrvakt på SL?

"Kognitiv zon" = vardags-zon

Bränt bröd

Minimal

31

### "Katastrofometer"

Maximal påfrestring

Dött barn  
Obotlig cancer

Var placerar du:

- Skilsmässa?
- Elak hustru?
- Ryggskott?
- Oförstående chef?
- Missnöjd patient?
- Beskt kaffe på jobbet?
- Konflikt med din bästa vän?
- Konflikt med sur spärrvakt på SL?

"Kognitiv zon" = vardags-zon. Här kan vi träna!

Bränt bröd

Minimal påfrestring

Somliga reagerar på en bränd brödskena som om det gällde ett dött barn

Dvs vem ger du makten över hur du mår?

Och vem är chef över ditt blodtryck?

Och vill du verkligen vara en "trycka-på-knappen"-person?

32

### Korgarna - vad hör vart?

A. Korgen för döda barn

B. "Kognitiva" korgen

C. Korgen för bränt bröd

Vi kan träna på att

1. Sortera rätt
2. Bli skickligare på att hantera sakerna i korg B och C

33

### Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

36

### Handlingsvägar vid depression

Liten kontroll kontroll

Viss kontroll

Stor

Känslor Handlingar

Tankar

37

### Handlingsalternativ vid bekymmer och psykisk ohälsa

Göra

Avlägsna sig

Närma sig

Ta emot

Fly eller få ur sig

Ta itu med problemen

Förlita sig på andra

Ta emot hjälp

38

## Depressionens onda cirkel



39

## Vad fungerar verkligen?

1. Lära sig att kritiskt granska och ifrågasätta de depressiva tankarna.
2. Planera in trevliga aktiviteter som skingrar tankarna.

40

Vilka människor mår jag bra av att vara tillsammans med?

Vilka mår jag bara sämre av?

Vad gör mig glad och får mig att må bra?

Varför?

42

## Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDEN SKOPAD AV JILL ROSEKOPCH

## Kognitiv terapi vid depression

- Förstå och omformulera dysfunktionella grundantaganden
- Förstå och lösa/hantera problem som bidrar till depression
- Lära sig färdigheter för att reglera/styra stressupplevelser, känslor och tankar
- Börja återuppta aktiviteter och relationer som man tycker om och mår bra av

44

## Några vanliga förvrängningar hos den deprimerade

- "Svarta glasögon" på många områden.
- **Negativa tolkningar** av händelser.
- Tappar självkänslan; känsla av att **inte duga**.
- Tror att **ingen tycker om** honom/henne.
- Tappar självförtroendet; känsla av att **inget klara**.
- Tror att han/hon inte klarar jobbet.
- Tror att han/hon **inte är till glädje** för familjen och vännerna.
- Tappar hoppet om framtiden.
- Ser **det förflutna** i mörka färger.

45

### Kännetecknen för deprimerade/negativa tankar

- Kommer **automatiskt**.
- **Orimliga**, men uppfattas som rimliga och sanna.
- Fyller **ingen meningsfull uppgift**.
- Resulterar i att den deprimerade **känner sig sämre**.
- **Förhindrar** att man når det man vill i livet.

46

### Hur kan man tackla detta?

- Lära sig **känna igen** sina negativa tankar.
- Reagera på och **ifrågasätta** tankarna.
- Korrigera dem ("**svara på tankarna**") och ersätta dem med mer realistiska/adekvata tolkningar och tankar.

### Vad du kan göra själv - handling

- **Planera ditt dagliga schema**. Gärna lista med dagliga aktiviteter.
- Ta itu med svårare uppgifter genom att skriva ned de olika delmomenten och genomför sedan **ett steg i taget**.
- **Skriv ned** vad Du faktiskt gjort och klarat av.

48

### Vilket väljer du?

1. Jag ska se till att trivas på jobbet, så snart någon avlägsnat alla
  - korkade kollegor
  - överbetalda chefer som bara bryr sig om sig själva
  - meningslösa fyllerblanketter
  - oförsökade kunder

eller

2. Visst, världen är full av idioter men jag tänker ha kul i alla fall!

Michael Rangne

49

### Vår utmaning är att...

...trivas med livet ändå.

Trots allt elände och alla problem, **trots stressen, trots** att alla är som de är, **trots** allt som inte är som vi skulle vilja, **trots** allt som är fel...

**trots allt!**

För vår egen och våra barns skull!

### Ledtråd:

Fokusera på allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och stimulerande...

...hellre än att försöka undvika allt det tråkiga!

Michael Rangne

53



"Positivt tänkande" har ställt till med mycket elände. Det är skillnad på att:



Michael Rangne

2016-06-30

54

Fyra förhållningssätt att välja på

**Förbanning**  
**Förträngning**  
**Förnöjsamhet**  
**Förändring**

Tack till Fredrik Warberg och  
 Jørgen Larsson för bilden

Det konstruktiva valet står mellan  
 förnöjsamhet och förändring!

För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



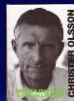
**Förnöjsamhet**

- livet är som det är, jag är som jag är, alla  
 andra är som de är OCH DET ÄR OKAY!

Michael  
 Rangne

57

Frågan är om det finns något i  
 ditt liv du har anledning vara  
 mer tacksam för än att du kan  
 ge dina barn mat var dag?



58

Förändring kan även innebära att  
 ändra sin syn på och tolkning av  
 omständigheterna.

Det konstruktiva valet står mellan  
förnöjsamhet och förändring!

Förändring kan även innebära att *ändra sin syn på och tolkning av omständigheterna.*

Den viktigaste förändringen är den som  
ändrar på våra vanor.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

Två KONSTRUKTIVA  
frågor att ha med sig

How can I enjoy  
this person,  
situation, place,  
challange?

Vilka valmöjligheter  
har jag just nu?

61

Tänk att...  
vi kan när som helst utnyttja  
vår frihet och ta ett initiativ!

Av: Vasnica Rongne med vänster hand

Två till!

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

63

Proaktiva personer  
lägger sin energi i  
inflytandecirkeln

Angelägenhetscirkeln

Inflytandecirkeln

64

Att använda handlingsutrymmet

- Utforska handlingsutrymmet
  - Se mitt eget utrymme
  - Se att jag kan påverka andra
- Vad kan jag göra?
  - idéer
  - Små ojobbiga saker
  - Små steg mot en något bättre vardag
- Vad vill jag göra?
- Vad ska jag göra?

Personligt åtagande

- En idé till förbättring som jag kommit på att jag kan göra och som jag känner att jag vill göra och därför bestämmer mig för att jag ska göra.

Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson för bilden!  
www.idervertaorden.se

65