

Prinsipper fra kognitiv terapi for å  
håndtere arbeidslivet utfordringer.  
TID erfaringskonferanse 2021

Egil W. Martinsen  
Universitetet i Oslo

# Innhold i presentasjon

- Kognitiv terapi
- Hvordan kan vi kjenne igjen uhensiktsmessige tanker og atferd
- Hvordan kan vi endre dette
- Erfaringer med takling av alvorlig funksjonstap.
- Tips for hverdagslykke
- Egne erfaringer med alvorlig kreftsykdom

# Vanlige former for psykososial uhelse

Psykiske lidelser (folkesykdommene)

- Depresjon
- Angst
- Misbruk og avhengighet av rusmidler

Vanlige kroppslige plager med psykologiske  
komponenter

- Langvarige smerter og tretthet (etter kreftsykdom, ME, fibromyalgi m.m.)

# Kognitiv terapi

- Den best dokumenterte behandlingsform for «de psykiske folkesykdommene»
- Kan også brukes som egenterapi
  - Forebygge sykdom og ubehag
  - Hjelp til å komme seg ut av sykdom og plager

«Det er ikke situasjonene vi møter i livet som gir oss plager, men snarere våre fortolkninger av disse situasjonene» (Aaron T. Beck)

# Utgangspunktet for kognitiv terapi

- Psykiske og psykososiale plager påvirker hele mennesket:
  - Tanker
  - Følelser
  - Kroppsreaksjoner
  - Atferd

# Eksempel depresjon

- Tanker (negative automatiske tanker); -Det nytter ikke, -jeg klarer det ikke, -ingen liker meg, -det er min skyld
- Følelser; Trist, nedstemt, motløs,
- Kroppsreaksjoner; Sliten, trett, endring av søvn og matlyst, smerter
- Atferd; Tilbaketrekning, passivitet, isolasjon

# Eksempel angst

- Tanker (katastrofetanker); -Det kommer til å skje noe farlige eller alvorlig
- Følelser; Angst, uro
- Kroppsreaksjoner; Anspent, rastløs, urolig, hjertebank, rask puls, skjelving, kvalme
- Atferd; Unngåelse

# Eksempel langvarige smerter og tretthet

- Tanker (Katastrofetanker); -Jeg må være forsiktig så det ikke blir verre
- Følelser; Motløshet, angst
- Kroppsreaksjoner; Smerter, tretthet,
- Atferd; Unngåelse, tilbaketrekning, inaktivitet,

# Hovedprinsipper i kognitiv terapi

- Kroppssymptomer kan ikke påvirkes direkte
- Følelser kan ikke påvirkes direkte
- Tanker kan bevisstgjøres, og når vi er klar over hvordan vi tenker, kan vi stille spørsmålstegn ved om tankene er gyldige eller hensiktsmessige
- Atferd kan endres
- Gjennom endring av atferd og tanker påvirkes følelser og kroppslige symptomer

# Uhensiktsmessig atferd

- Depresjon; Tilbaketrekning, inaktivitet
- Angst; Unngåelse
- Langvarige smerter og tretthet;  
Tilbaketrekning, inaktivitet og unngåelse  
(fear avoidance)

# Uhensiktsmessig atferd

- Hvorfor uhensiktsmessig atferd; Hva er hensikten?
- På kort sikt vil unngåelse og tilbaketrekning dempe plager;
- Den deprimerte slipper å utsettes for andres kritiske blikk, personen med angst slipper å eksponeres for angsten.
- Personer med smerter og tretthet slipper å ta risikoen på at plagene kan forverres

# Uhensiktsmessig atferd forts.

- På lang sikt vil uhensiktsmessig atferd bidra til å vedlikeholde og forsterke plager;
- Personen med angst mister muligheten til å erfare at situasjonene som unngås er ubehagelige, men ikke farlige.
- Personen med depresjon får ikke anledning til å erfare at andre mennesker ikke er så kritiske som de trodde.

# Uhensiktsmessig atferd forts

- I kognitiv terapi er vi ikke så opptatt av hvorfor plager og sykdom oppstår (vi vet ikke så mye om dette)
- Vi er mer opptatt av hvorfor de ikke går over, hva som vedlikeholder dem.
- Ofte vil uhensiktsmessige tanker og atferd bidra til at plager vedlikeholdes, og disse kan vi gjøre noe med.

# Endring av uhensiktsmessig atferd

- Depresjon: Atferdsaktivering. Gjøre mer, helst noe som gir glede. - Move your ass – and your mind will follow.
- Angst: Eksponering: Gjøre det du er redd for.
- Langvarige smerter: Atferdsaktivering og eksponering (motarbeide fear avoidance)
- Langvarig tretthet: Atferdsaktivering og eksponering (tilpasset fysisk aktivitet)

# Endring av uhensiktsmessige tanker

- Depresjon: Negative automatiske tanker
- Angst: Katastrofetanker
- Langvarige smerter og tretthet: Negative automatiske tanker og katastrofetanker
- Arbeidsprinsipp:
  - De uhensiktsmessige tankene er lettest tilgjengelige i situasjoner der vi opplever psykisk ubehag. Ta tak i en situasjon og finn tanken.
  - Let etter alternativer
  - Test ut alternativene

# Arbeid med tankene

- Hvor kommer de uhensiktsmessige tankene fra?
- For en person med depresjon oppleves de negative automatiske tankene som mest sanne og naturlige.
- På samme måte vil en person med angst oppleve katastrofetankene.
- Disse tankene passer best med personens bilde av verden og andre mennesker.

# ABC-metoden: Identifisere negative automatiske tanker

- Arbeidsprinsipp: Starte med å finne et tidspunkt der følelsen var sterk. Identifiser situasjonen der dette skjedde, deretter atferd og til slutt tanke
- Situasjon: Møter en kollega på jobben. Hun hilser ikke
- Tanke: Hun liker meg ikke
- Følelse: Trist og lei meg
- Atferd: Trekker meg tilbake

# ABC-metoden

## Lete etter alternative tanker

- Situasjon: Møter en kollega på jobben. Hun hilser ikke
- Alternativ tanke: Hun har problemer hjemme og er opptatt med sitt. Hun er nærsynt, men har glemt brillene. Hun hadde fått en sms og strevde med å finne mobilen.

## Teste ut den alternative tanke

- Situasjon: Møter en kollega som ikke hilser.
- Opprinnelig tanke: Hun liker meg ikke. Hvor trist blir du på en skala fra 0-10, hvor 0 er normalt humør mens 10 er max. trist?
- 7-8
- Alternativ tanke: Hun har problemer hjemme. Hun har glemt brillene. Hun fikk en sms. Hvor trist blir du? - 3
- Hva lærte du av dette?

# Arbeid med tanker forts.

- Slik kan du arbeide med situasjon etter situasjon, og etter hvert kan dette bli mer eller mindre automatisert.

# Metatanker: overordnede tankeprosesser

- Ved angst: *Bekymringstenkning*
- Ved depresjon: *Grubling*
- Ved langvarige smerter og tretthet:  
*Bekymring, grubling og scanning* (kjenner etter smerter)
- Ved ulike former for alvorlig sykdom:  
*Ønsketenkning* (tenk om jeg ikke hadde hatt kreft)

# Håndtering av uhensiktsmessige metatanker

- Bli klar over hvor mye tid jeg bruker på denne form for tenkning
- Hvilke fordeler har dette (positive metaantagelser)
- Hvilke ulemper har det (negative metaantagelser)
- Prøve å få kontroll på dette og begrense det gjennom for eksempel avledning.

# En metode for takling av alvorlig varig funksjonstap.

## Tre prinsipper

- Den som gir seg er en dritt
- Du må spille med de kortene du har fått utdelt, ikke bruke livet til å klage på stokkingen
- Du må ha et prosjekt

# Oppskrift på hverdagslykke/glede (Røysamb og Nes)

- Holde kontakten med andre
- Vær aktiv (gå en tur, ring en venn)
- Lær noe nytt. Vi må prøve å utvikle oss, være på vei
- Være tilstede i nået
- Tren opp takknemlighetsmuskelen
- Prøv å unngå bitterhet

# Egne erfaringer med alvorlig kreftsykdom

- Atferd: Atferdsaktivering i form av fysisk aktivitet. Hjelper mot motløshet og negative tanker.
- Katastrofetanker utløst av smerter. Ved smerte er første tanke; Det er kreft.
- Alternative tanker; Det er muskelsmerter etter treningen i går, det er ømhet i arret.....
- Smertene går ikke over når en tenker alternativt, men de blir mindre skremmende.

# Egne erfaringer forts.

Metatanker:

- Hvorfor skulle dette ramme meg (grubling).
- Tenk om jeg får tilbakefall (bekymring).
- Tenk hvor fint livet ville vært om jeg ikke hadde hatt kreft (ønsketenkning).
  
- Når disse tankene dominerer blir jeg motløs og oppgitt. Viktig å avbryte slike tankemønstre.

# Egne erfaringer

- Bruk av kognitive metoder løser ikke alle problemer med å ha kreftsykdom, men det gjør det lettere å håndtere noen aspekter ved situasjonen.
- To praktiske tips:
- Det er dumt å bruke krefter på å holde sykdommen hemmelig
- Prøve hver kveld å finne 3 ting å takke for (trene opp takknemlighetsmuskelen)

# Oppsummering

Vi har snakket om

- Psykiske lidelser og plager påvirker tanker, følelser, kroppsreaksjoner og atferd.
- Ved å endre atferd og tanker kan vi påvirke følelser og atferd
- Erfaringer med takling av alvorlig funksjonstap.
- Tips for hverdagslykke/glede
- Egne erfaringer med prinsipper for kognitiv terapi for å mestre alvorlig kreftsykdom