

---

## MODUL 8

---

# Mestre vedvarende symptomer

---

Individuell mestring og tilfriskning

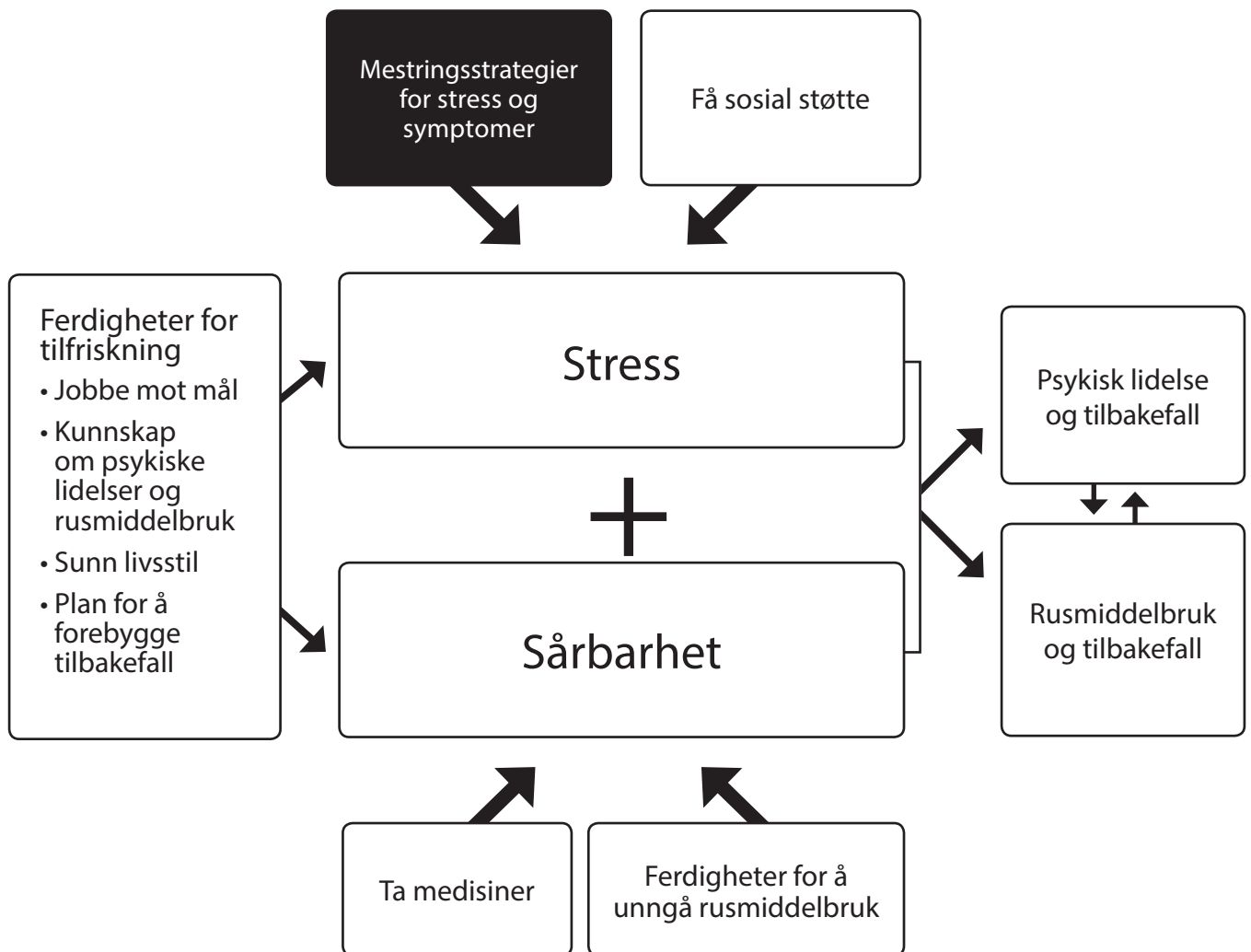
---

**//**Problemer er en naturlig del av livet. Når jeg gjenkjenner problemer som dukker opp og jobber med å løse dem, blir jeg mye mindre stresset. Etter at jeg lærte positive teknikker for å takle angst og stemmer i hodet, klarte jeg å slutte å drikke. Alkohol hjalp egentlig aldri.**//**

— LETICIA .G, butikkmedarbeider i tilfriskning fra schizofreni og alkoholavhengighet

# Stress-sårbarhetsmodellen

## for psykiske lidelser og ruslidelser



---

## Spørsmål for å komme i gang:

Hva hjelper mennesker å løse problemer?

Kan du nevne noen ubehagelige symptomer du opplever?

Hvilke mestringsstrategier bruker du for å håndtere ubehagelige symptomer?

For hvilke problemer og symptomer kunne du tenke deg å utvikle nye mestringsstrategier?

---

## Vi gjennomgår 6 emner i denne modulen:

Emne 1: Løse utfordringer

Emne 2: Identifisere ubehagelige symptomer

Emne 3: Mestring gjennom positivt selvsnakk og fysisk aktivitet

Emne 4: Mestring gjennom støttepersoner og avspenningsteknikker

Emne 5: Mestring gjennom avledning og atferdsaktivering

Emne 6: Flere mestringsstrategier for spesifikke symptomer

---

## Bestemme en agenda:

Format for hver IMR-time:

1. Gå gjennom forrige time
  2. Gjennomgang av:
    - hjemmeøvelser
    - mål
    - rusmiddelbruk
    - symptomer
  3. Få informasjon om et nytt emne
  4. Oppsummere timen og bestemme hjemmeøvelser
-

---

# Emne 1

## Løse utfordringer

Alle opplever utfordringer. Ingen har en helt problemfri hverdag. Vi bør faktisk heller forvente utfordringer enn å bli overrasket av dem. Hvis vi ikke jobber med å løse utfordringer, kan de forårsake mye stress. Og stress kan forverre psykiske symptomer og skape flere problemer med drikking og rusmisbruk. Derfor er det bedre å håndtere utfordringer når de oppstår enn å prøve å unngå dem. I denne modulen skal du lære å identifisere ubehagelige utfordringer og symptomer, og vi skal se på flere strategier for å håndtere dem. Først skal vi se nærmere på problemløsingsteknikker.

I denne timen introduserer vi tre temaer knyttet til problemløsning:

 Gjennomgang av steg-for-steg-metoden for problemløsning

 Et eksempel på steg-for-steg-problemløsning

 Identifisere utfordringer du kan jobbe med

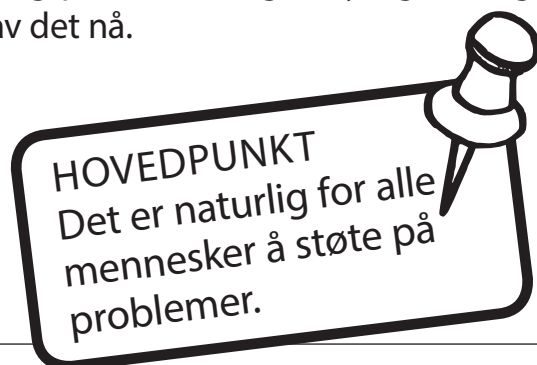
Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## Gjennomgang av steg-for-steg-metoden for problemløsning

---

Mange har god nytte av å bruke steg-for-steg-metoden for problemløsning. I modul 1, Tilfriskningsstrategier, lærte du om 6-trinnsmetoden for problemløsning. Du har kanskje brukt denne metoden for å løse problemer i E-IMR-programmet.

Siden steg-for-steg-problemløsning er nyttig i veldig mange situasjoner, skal vi ta en ny gjennomgang av det nå.



Her er en repetisjon av stegene i problemløsning:

STEG 1

Definer problemet du vil løse. Vær så konkret som mulig.

STEG 2

Kom med løsningsforslag. Angi minst tre mulige løsninger. Få andres synspunkter om mulig. Ikke vurder løsninger eller bestem deg for en løsning på dette stadiet.

STEG 3

Alle løsninger har fordeler og ulemper. Vurder hver enkelt løsning og identifiser fordeler og ulemper med den. Begynn med fordelene.

STEG 4

Velg den beste løsningen på problemet. Vær så praktisk som mulig.

STEG 5

Planlegg stegene for å iverksette løsningen. Tenk på «hva, hvor, når og hvem».

STEG 6

Bestem et tidspunkt hvor du skal vurdere hvor godt planen din fungerer. Fokuser på det positive først: Hva har du oppnådd? Hva gikk bra? Vurder deretter om problemet er løst. Hvis det ikke er løst, må du bestemme om du skal endre planen eller prøve en ny.



**HOVEDPUNKT**  
Ved hjelp av steg-for-steg-metoden for problemløsning kan du håndtere problemer og utfordringer mens du jobber mot målet ditt.

## Eksempel på steg-for-steg-problemløsning

Martina var på jakt etter ny jobb og ga mobilnummeret sitt til potensielle arbeidsgivere. Hun fikk imidlertid ikke alltid svart når de ringte henne, fordi mobiltelefonen gikk tom for strøm. Hun brukte steg-for-steg-metoden for problemløsning for å finne ut hvordan hun alltid kunne ha nok strøm på mobilen. Martina brukte problemløsning på denne måten:

STEG 1: Definer problemet.

Mobilen går stadig tom for strøm når jeg ikke er hjemme.

STEG 2: Vurder løsninger på problemet.

- a. Feste en lapp på døren eller speilet for å huske å lade mobilen før jeg går ut.
- b. Ta med meg laderen.
- c. Gjøre det til en del av den daglige rutinen å lade mobilen.

STEG 3: Vurder fordeler og ulemper med hver løsning.

- a. Fordeler med å feste en lapp på døren eller speilet: Det vil hjelpe meg å huske å lade mobilen før jeg går ut.

Ulemper: Når jeg kommer til døren, er jeg som regel sent ute.

- b. Fordeler med å ta med meg laderen: Jeg kan lade mobilen når jeg ikke er hjemme.

Ulemper: Jeg har ikke alltid tilgang til en stikkontakt (f.eks. på bussen).

- c. Fordeler med å gjøre det til en del av den daglige rutinen å lade mobilen: Da har jeg alltid nok strøm på mobilen, og det er lettere å huske ting som er en del av den daglige rutinen (som å pusse tennene før jeg legger meg eller drikke kaffe om morgenen).

Ulemper: Det vil ta litt ekstra tid hver dag.

STEG 4: Velg den beste løsningen.

Lade telefonen hver dag som en del av den daglige rutinen.

STEG 5: Planlegg stegene for å iverksette løsningen. Tenk på «hva, hvor, når og hvem».

1. Hva skal du gjøre: Lade mobilen når jeg legger meg om kvelden.
2. Hvor skal du gjøre det: Jeg skal ha laderen liggende på nattbordet ved siden av lampen.
3. Når skal du gjøre det: Like før jeg slokker lyset, setter jeg laderen i stikkontakten. Jeg skal begynne i kveld.
4. Hvem kan hjelpe deg med dette: Jeg tror ikke jeg trenger hjelp til dette.

STEG 6: Bestem et tidspunkt hvor du skal vurdere hvor godt planen din fungerer:

Om én uke fra nå av skal jeg spørre meg selv hvor mange ganger jeg husket å lade mobilen om kvelden. Jeg skal gi meg selv ros for de gangene jeg husket det. Så skal jeg spørre meg selv om planen virker. Hvis jeg ikke går glipp av noen samtaler, er det et tegn på at planen virker. Hvis jeg går glipp av en samtale, er det et tegn på at planen ikke er perfekt, og jeg må vurdere å endre den.



## La oss snakke om det

Hva tror du er fordelene med å gå gjennom problemet steg-for-steg slik Martina gjorde?

Hvor godt tror du Martinas plan vil virke?



## Identifisere problemer du kan jobbe med

Du skal nå få mulighet til å bruke steg-for-steg-metoden for problemløsning. Det er mange forskjellige problemer du kan ha nytte av å jobbe med. Se på denne listen over vanlige problemer og vurder om du vil jobbe med noen av dem.

- Finne en morsom aktivitet jeg kan gjøre uten alkohol eller rusmidler
- Lære å lage en middagsrett
- Spare penger til ferien
- Gjøre rent på rommet mitt
- Ikke miste nøklene
- Finne en selvhjelpsgruppe jeg kan delta i

## Mestre det selv

Identifiser et problem som du kan bruke steg-for-steg-metoden for å løse

Skriv ned noen problemer du har for øyeblikket:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Velg et du vil prøve å løse ved hjelp av steg-for-steg-metoden for problemløsning. Sett en stjerne ved siden av problemet du velger fra listen.



## Hjemmeøvelse

### Løse problemer

Bruk steg-for-steg-metoden for problemløsning til å håndtere problemet du identifiserte i Mestre det selv-delen av dette emnet. Du kan bruke det tomme oppgavearket med steg-for-steg-problemløsning på neste side.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

.....  
Hva jeg skal gjøre

.....  
Når

.....  
Hvor

.....  
Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

.....  
Når

.....  
Hvor

.....  
Steget jeg vil jobbe med

.....  
Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



# Oppgaveark med steg-for-steg-problemløsning

STEG 1. Definer problemet så konkret og enkelt som mulig.

\_\_\_\_\_

STEG 2. Angi minst tre mulige løsninger på problemet. Ikke vurder dem foreløpig.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

STEG 3. Angi én fordel og én ulempe for hver mulige løsning.

Mulig løsning	Fordel	Ulempe
a.		
b.		
c.		

STEG 4. Velg den beste løsningen eller kombinasjonen av løsninger. Hvilken har størst sjanse for å lykkes? \_\_\_\_\_

STEG 5. Planlegg stegene for å iverksette løsningen. Tenk på hvem, hva, når og hvor.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

STEG 6. Bestem et tidspunkt for oppfølging. \_\_\_\_\_

Når du følger opp, skal du rose deg selv for det du har gjennomført. Vurder om problemet er løst. Hvis det ikke er løst, må du bestemme om du skal endre planen eller prøve en ny. Skriv svaret ditt her.

\_\_\_\_\_



Hovedpunkter · Emne 1

# Løse utfordringer

Det er naturlig for alle mennesker å støte på problemer.

---

Ved hjelp av steg-for-steg-metoden for problemløsning kan du håndtere utfordringer mens du jobber mot målet ditt.

---

---

# Emne 2 Identifisere ubehagelige symptomer

For mange innebærer tilfriskning fra psykiske lidelser og rusproblemer at de må lære å håndtere problematiske symptomer. Heldigvis er det mye du kan gjøre for å takle slike symptomer. I denne modulen får du lære flere strategier for å håndtere symptomer mer effektivt, slik at du kan jobbe mot dine personlige mål og ha et godt liv.

I denne timen introduserer vi to viktige temaer for å hjelpe deg i gang med å utvikle strategier for å håndtere symptomer:



Identifisere problematiske symptomer



Vurdere problematiske symptomer

Hvert av disse temaene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## Identifisere problematiske symptomer

---

Før vi går videre, er det viktig å vite forskjellen på symptomer som er varselsignaler om tilbakefall, og symptomer som er normale og kan håndteres. Varselsignaler om tilbakefall er symptomer som dukker opp noen få dager eller uker før et tilbakefall av en psykisk lidelse, eller en forverring av symptomer like før et tilbakefall. Hvis du klarer å identifisere og gjenkjenne varselsignaler om tilbakefall, kan du utvikle en personlig plan for å holde deg frisk og forebygge tilbakefall og sykehusinnleggelse. En slik plan vil ofte innebære å jobbe sammen med behandlingsteamet ditt for å forebygge et potensielt tilbakefall. Du finner mer informasjon om å utvikle en plan for å forebygge tilbakefall i modul 10, Lage en plan for å holde deg frisk.

---

Iblant kan du også oppleve symptomer som er ubehagelige eller forstyrrende, men som ikke er varselsignaler om tilbakefall. Noen kan f.eks. oppleve vedvarende symptomer, eller symptomer som varierer (øker og minker) i intensitet, til tross for at de tar medisiner eller følger andre behandlingsopplegg. Andre kan oppleve symptomer som er ubehagelige eller forstyrrende, under og etter et tilbakefall av symptomer. Slike symptomer blir ofte gradvis mindre alvorlige over en periode som kan variere fra flere uker til flere måneder, og de kan opphøre helt. Symptomene kan likevel være svært ubehagelige før de bedrer seg. Ved å lære effektive mestringsstrategier for slike symptomer kan du redusere ubehaget og problemene de medfører.



## Mestre det selv

### Vurdere problematiske symptomer

I sjekklisten under finner du eksempler på vanlige ubehagelige eller plagsomme symptomer. Se på eksemplene og kryss av for dem du har opplevd. Bruk skalaen for å angi hvor ubehagelig det var eller er for deg.

1  
Ikke noe  
ubehag

2  
Litt  
ubehag

3  
Moderat  
ubehag

4  
Ganske mye  
ubehag

5  
Ekstremt  
ubehag

Symptom	Eksempler på dette symptomet	Jeg opplever dette symptomet ganske ofte (ja eller nei)	Hvis ja, hvor ubehagelig er symptomet? (1-5)
Depresjon	Føler deg trist, håpløs eller skyldbetyngt, har søvnproblemer, problemer med matlyst, manglende glede, tenker på døden eller selvskading		
Angst og anspenhet	Føler deg urolig, redd, nervøs, panisk, har hjertebank, høy puls, unngår ting som gjør deg engstelig		
Hallusinasjoner	Hører en stemme selv om ingen snakker, ser, lukter eller smaker ting som ikke er der		

Symptom	Eksempler på dette symptomet	Jeg opplever dette symptomet ganske ofte (ja eller nei)	Hvis ja, hvor ubehagelig er symptomet? (1-5)
Paranoia og vonde tanker	Tror at andre snakker om deg eller er mot deg, tror at noen i radioen eller på TV snakker om deg eller direkte til deg, tror du ser spesielle tegn på tilfeldige steder som er ment bare for deg		
Søvnproblemer	Problemer med å falle i søvn og sove sammenhengende eller våkner tidlig, sover for mye, føler deg trett selv om du har sovet		
Mareritt	Stadige vonde drømmer som kan ha sammenheng med en traumatisk hendelse		
Manglende utholdenhet/energi	Manglende energi, blir fort sliten (lite utholdenhet), føler at alt går sakte, problemer med å fullføre det du begynner på		
Konsentrasjonsvansker	Mister tråden i samtaler, har problemer med å fokusere når du leser eller ser på TV, blir lett distraherert eller mister konsentrasjonen		
Russug	Sterkt ønske om eller trang til å bruke alkohol eller rusmidler		
Gjenopplevelse eller påtrengende minner om traumatiske hendelser	Uventede og ubehagelige minner om en traumatisk hendelse, føler plutselig at den traumatiske hendelsen skjer på nytt		
Overspent, rastløs eller urolig	Føler deg skvetten og farer opp av bagateller, føler deg overdrevent vaksom og senker aldri skuldrene, blir ofte sint eller lett irritert		



La oss snakke om det. Hvilke symptomer krysset du av for? Hvilke symptomer skaper mest ubehag for deg eller påvirker livet ditt mest? Har du et eksempel på en situasjon nylig hvor et av disse symptomene hindret deg i å gjøre noe du hadde planlagt?



## Mestre det selv

Identifisere symptomer du kan håndtere med mestringsstrategier

Ta utgangspunkt i sjekklisten Vurder problematiske symptomer og svarene dine på spørsmålene i La oss snakke om det over. For hvilke symptomer ønsker du å forbedre mestringsstrategiene dine?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Ha disse symptomene i tankene når du lærer mestringsstrategier i emne 2–6 i denne modulen.





## Hjemmeøvelse

### Identifisere ubehagelige symptomer

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Bruk tabellen Følge opp problematiske symptomer på neste side for å få oversikt over symptomer du opplever denne uken, og hvor ubehagelige de er.

ALTERNATIV 2: Vis sjekklisten Vurdere problematiske symptomer til enstøtteperson. Fortell hvordan disse symptomene har hindret deg i å oppnå det du ønsker.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgings-skjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

# Følge opp problematiske symptomer

Sett kryss for hver dag du opplever et symptom. Skriv et tall fra 1 til 5 ved siden av krysset for å angi hvor ubehagelig symptomet har vært. Bruk følgende skala:

	1 ikke noe ubehag	2 Litt ubehag	3 Moderat ubehag	4 Ganske mye ubehag	5 Ekstremt ubehag		
	Ukedager (angi ubehag fra 1–5 ved hjelp av skalaen over)						
Problematisk symptom	man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
Depresjon							
Angst og anspenhet							
Hallusinasjoner							
Paranoia og vonde tanker							
Søvnproblemer							
Mareritt							
Manglende utholdenhet/ energi							
Konsentrasjonsvansker							
Russug							
Gjenopplevelse eller påtrengende minner om traumatisk hendelse							
Overspent, rastløs eller uroelig							





Hovedpunkter · Emne 2

# Identifisere ubehagelige symptomer

Ved å identifisere ubehagelige symptomer kan du utvikle mestringsstrategier som reduserer stress og gir deg bedre livskvalitet.

---

---

# Emne 3 Mestring gjennom positivt selvsnakk og fysisk aktivitet

I de neste fire emnene i denne modulen skal du lære og øve på flere gode mestringsstrategier for daglige symptomer og problemer. Disse teknikkene omfatter positivt selvsnakk, fysisk aktivitet, avspenning, samtale med støttepersoner, avledning og «fake it until you make it» – dvs. å bruke ny atferd bevisst for å klare å oppnå de langsiktige endringene du ønsker.

I denne timen introduserer vi to viktige mestringsstrategier som kan hjelpe deg å håndtere daglige symptomer og problemer:



Positivt selvsnakk



Fysisk aktivitet

Hver av disse mestringsstrategiene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## Positivt selvsnakk

---

Mennesker som er fortvilet eller langt nede, har ofte mange negative tanker om seg selv, som at «jeg er mislykket» eller «jeg har ikke noen fremtid». Positivt selvsnakk kan bekjempe negative tanker ved å minne deg om styrken, utholdenheten og potensialet i deg selv. Du kan si ting til deg selv som at «jeg har det kanskje tøft nå, men jeg skal komme meg gjennom det», «jeg kan takle det» eller «jeg har mange som er glad i meg og støtter meg». Det er viktig at du tenker på det du har klart å utrette. Ikke fokuser på det som har gått galt, eller feil du har gjort.

Positivt selvsnakk er en god måte å heie frem deg selv på og komme deg gjennom en vanskelig følelse eller situasjon. Det kan brukes ved en rekke symptomer. Det er særlig nyttig for å håndtere symptomer på depresjon, angst, anspenhet, hallusinasjoner, russug og minner om traumatiske hendelser. I tabellen under ser du eksempler på hvordan positivt selvsnakk kan være nyttig ved slike symptomer.

---

Symptom	Eksempel på hvordan positivt selvsnakk kan brukes ved dette symptomet
Depresjon	<p>Mange synes det hjelper å si ting til seg selv som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Dette er en krevende periode, men jeg har mange grunner til å være optimistisk.»</li> <li>• «Jeg er en bra person, og andre sier at de setter pris på det jeg gjør for dem.»</li> </ul> <p>Mennesker som er deprimerte, synes også det hjelper å tenke på hva de har utrettet ved å si ting til seg selv som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Jeg har kommet meg gjennom mange vanskelige situasjoner tidligere.»</li> </ul>
Angst og anspenhet	<p>Det kan være nyttig å huske at angst kommer og går ved å si ting til deg selv som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Det kommer til å gå over.»</li> <li>• «Jeg vet at angsten forsvinner hvis jeg ikke gir opp.»</li> <li>• «Jeg har vært redd for slike ting før, og det var ikke så ille som jeg trodde.»</li> </ul>
Hallusinasjoner	<p>Ved å si positive ting til deg selv kan du bekjempe hallusinasjoner. Eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Jeg skal ikke la stemmene få overtaket.»</li> <li>• «Jeg behøver ikke tro på stemmene.»</li> <li>• «Jeg er en bra person, det har mange fortalt meg.»</li> </ul> <p>Du kan også bruke positivt selvsnakk for å motvirke tanken om at stemmer kontrollerer deg. Eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ikke gi opp! Det er du som bestemmer over livet ditt, ikke stemmene.»</li> <li>• «De stemmene tror de er noe, men de kan ikke kontrollere meg – det er jeg som bestemmer her.»</li> <li>• «Destemmenehar ikke engang en kropp – hvordan kan de kontrollere meg når de ikke har en fysisk eksistens?»</li> </ul>
Russug	<p>Mange klarer å håndtere russug ved å tenke positivt om sin evne til å takle det. Eksempler på positivt selvsnakk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Jeg kan takle suget, jeg har klart det mange ganger før.»</li> <li>• «Det er bare et sug, det går over, og jeg behøver ikke gi etter for det.»</li> </ul>
Minner om traumatiske hendelser	<p>Når minner om traumatiske hendelser trenger seg inn i tankene dine, kan det hjelpe å si positive ting til deg selv:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Det er bare et minne, ikke noe som skjer her og nå.»</li> <li>• «Jeg kan takle dette minnet og la det komme og gå.»</li> <li>• «Jeg har ikke tenkt å la dette minnet få overtaket og gjøre meg opprørt – jeg har bedre ting å foreta meg.»</li> </ul>



## Mestre det selv

### Identifisere symptomer du kan håndtere med positivt selvsnakk

Vurder symptomene du identifiserte som ubehagelige. I tabellen under skal du sette kryss ved symptomer du allerede bruker positivt selvsnakk for å håndtere, samt ved symptomer du mener det kan være nyttig å bruke positivt selvsnakk for.

Symptomer jeg opplever	Jeg bruker allerede positivt selvsnakk for å håndtere dette symptomet	Jeg kunne tenke meg å prøve positivt selvsnakk for å håndtere dette symptomet



#### HOVEDPUNKT

Positiv selvsnakk er en god teknikk for å heie frem deg selv og komme deg gjennom en vanskelig følelse eller situasjon. Det er særlig nyttig for å takle symptomer på depresjon, angst, anspenhet, hallusinasjoner, russug og minner om traumatiske hendelser.



## Test det ut

---

### Øve på positivt selvsnakk

Ved å øve kan du bli tryggere på deg selv og få mer ut av livet.

#### STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Identifiser den negative tanken du har.
  - ▷ Bytt den ut med en positiv tanke.
  - ▷ Gjenta den positive tanken for deg selv til ubehaget blir mindre.
- 

#### STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

#### STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

#### STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

#### STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

#### STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

#### STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



## Mestre det selv

### Planlegge å bruke positivt selvsnakk som mestringsstrategi

Nå er tiden inne for å lage en plan der du bruker positivt selvsnakk for å håndtere symptomene du identifiserte over. Husk at å bruke mestringsstrategier er som å lære en hvilken som helst annenferdighet – å kjøre bil, spille et instrument eller drive med en idrett. Du må øve for å bli god og merke fordeler av det.

Hvilket symptom vil du prøve å håndtere ved å bruke positivt selvsnakk?

-----

Når vil du prøve å bruke positivt selvsnakk (angi om mulig dager, tidspunkter og situasjoner)?

-----

Hvor vil du bruke positivt selvsnakk? \_\_\_\_\_

Hvilke positive ting vil du si til deg selv?

-----

-----

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en effektiv strategi for å håndtere og redusere intensiteten av en rekke symptomer. Det er mange måter å trene på, blant annet å gå, jogge, sykle, stå på rullebrett, spille tennis eller svømme. Noen foretrekker å ta dansetimer eller gå på treningssenter, fordi slike aktiviteter er mer sosiale. Det viktigste er å trene lenge nok om gangen til å få fordeler av det og å gjøre det regelmessig (flere ganger i uken).

Tabellen under viser eksempler på hvordan fysisk aktivitet kan bidra til å håndtere konkrete symptomer og redusere intensiteten av dem.

Symptom	Eksempel på hvordan fysisk aktivitet kan brukes for å håndtere dette symptomet
Depresjon	Regelmessig intensiv fysisk aktivitet bedrer humøret og energinivået.
Angst og anspenhet	Regelmessig fysisk aktivitet demper angst og høyt spenningsnivå, får tankene bort fra bekymringer og flytter fokuset til noe mer positivt.
Hallusinasjoner	Fysisk aktivitet leder oppmerksomheten mot noe annet enn hallusinasjoner (som å fokusere på en treningsøvelse). Det kan redusere hallusinasjonenes intensitet og forstyrrende virkning.
Søvnproblemer	Intensiv fysisk aktivitet kan gi en naturlig tretthetsfølelse om kvelden som gjør at du sover bedre og føler deg mer uthvilt om morgenen.
Manglende utholdenhet/energi	Ved hjelp av fysisk aktivitet kan du få mer energi og «lade batteriene».



## La oss snakke om det

Hvilke ubehagelige symptomer bruker du allerede fysisk aktivitet for å håndtere? Hvordan synes du det fungerer?

For hvilke ubehagelige symptomer kan du ha nytte av fysisk aktivitet, tror du?

Hvordan vil du trene for å håndtere disse symptomene?





## Mestre det selv

### Planlegge å bruke fysisk aktivitet som mestringsstrategi

Nå er tiden inne for å lage en plan der du bruker fysisk aktivitet for å håndtere symptomene du identifiserte i «La oss snakke om det». Husk at å bruke mestringsstrategier er som å lære en hvilken som helst annen ferdighet – å kjøre bil, spille et instrument eller drive med en idrett. Du må øve for å bli god og merke fordeler av det.

Hvilken treningsform har du lyst til å prøve? \_\_\_\_\_

Vet du om noen som kanskje vil trene sammen med deg?

\_\_\_\_\_

Når skal du trene (angi dager og tidspunkter)? \_\_\_\_\_

Hvor skal du trene? \_\_\_\_\_

Hvor lenge skal du trene hver gang? \_\_\_\_\_

Vil du at noen skal hjelpe deg å lage en treningsplan og følge den opp? I så fall, hvem?

\_\_\_\_\_

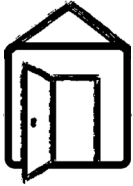
Trenger du utstyr? I så fall, hvordan får du tak i slikt utstyr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### HOVEDPUNKT

Fysisk aktivitet er en god strategi for å håndtere depresjon, angst, anspenhet, hallusinasjoner og søvnproblemer.



## Hjemmeøvelse

### Mestring gjennom positivt selvsnakk og fysisk aktivitet

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Følg planen der du skal bruke positivt selvsnakk for å håndtere et symptom denne uken. Få oversikt over resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier på neste side.

ALTERNATIV 2: Følg planen der du skal bruke fysisk aktivitet for å håndtere et symptom denne uken. Få oversikt over resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier på neste side.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgingskjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"

# Oppfølgings skjema for mestringsstrategier

Bruk dette oppfølgings skjemaet for å sammenligne symptomer før og etter at du har prøvd hver mestringsstrategi.

## STEG 1:

Skriv ned hvilket/hvilke symptom(er) du opplever hver dag. Angi deretter hvor ubehagelig symptomet er på en skala fra 1 til 5:

## STEG 2:

Velg en mestringsstrategi du vil prøve. Skriv ned strategien og angi etter at du har brukt den hvor ubehagelig symptomet er ved hjelp av skalaen fra 1 til 5 under.

	1 Ikke noe ubehag	2 Litt ubehag	3 Moderat ubehag	4 Ganske mye ubehag	5 Ekstremt ubehag
Ukedag	Hvilket symptom opplevde du?		Hvor ubehagelig syntes du det var? (bruk skalaen over)	Mestringsstrategi du prøvde	Hvor ubehagelig syntes du det var etter at du hadde brukt mestringsstrategien? (bruk skalaen over)
Eksempel	Deprimert, manglende energi		4	Fysisk aktivitet	2
man					
tir					
ons					
tor					
fre					
lør					
søn					



## Hovedpunkter · Emne 3

# Mestring gjennom positivt selvsnakk og fysisk aktivitet

Positivt selvsnakk er en god strategi for å heie frem deg selv og komme deg gjennom en vanskelig følelse eller situasjon. Det hjelper svært godt mot symptomer på depresjon, angst, anspenhet, hallusinasjoner, russug og minner om traumatiske hendelser.

---

Fysisk aktivitet er en veldig nyttig strategi for å håndtere depresjon, angst, anspenhet, hallusinasjoner og søvnproblemer.

---

---

## Emne 4

# Mestring gjennom støttepersoner og avspenningsteknikker

I denne timen introduserer vi to viktige mestringsstrategier som kan hjelpe deg å håndtere daglige symptomer og problemer:



Snakke med støttepersoner



Bruke avspenningsteknikker

Hver av disse mestringsstrategiene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## Snakke med støttepersoner

---

Når det er noe som plager deg, f.eks. et symptom, kan det være til stor hjelp å snakke med en venn, noen i familien, helsepersonell, en rådgiver eller personer du bor sammen med. Det er fint å ha flere å snakke med for å unngå å belaste den samme personen hele tiden. Når du snakker med noen om det som bekymrer deg, kan du finne praktiske løsninger, få bedre humør og føle deg mindre ensom. Bare det å snakke med noen om helt dagligdagse ting kan få tankene dine bort fra det som plager deg.

Å snakke med en støtteperson kan hjelpe mot en rekke symptomer. Det gjelder særlig i forbindelse med angst, depresjon, hallusinasjoner og paranoia eller vonde tanker. I tabellen på neste side ser du eksempler på hvordan sosial støtte kan hjelpe deg å håndtere disse symptomene.

Symptom	Eksempel på bruk av sosial støtte for å håndtere symptomet
Depresjon	Det kan være til stor hjelp å snakke med en venn, noen i familien, helsepersonell, en rådgiver eller personer du bor sammen med. Hvis du er opprørt over noe, kan du fortelle personen hvordan du har det og spørre om han/hun har noen forslag til hva du kan gjøre for å føle deg bedre.
Angst og anspenning	<p>Angst har ofte sammenheng med konkrete bekymringer og problemer i forbindelse med arbeid, skole, relasjoner og viktige beslutninger som må tas. Usikkerhet om fremtiden kan også skape angst.</p> <p>Å snakke om ting kan hjelpe deg å takle bekymringer, finne praktiske løsninger på problemer og legge planer for å nå personlige mål. Dette kan dempe angstfølelsen og gjøre noe med årsaken til den. Hvis du vet om noe som kan gjøre at du føler mindre angst, kan du be personen om å hjelpe deg å gjennomføre det. Hvis du ikke vet hva du skal gjøre, kan du be personen om råd.</p>
Hallusinasjoner	<p>Bare det å snakke med noen du stoler på om hvordan du har det kan gjøre deg mindre oppskaket. Selv om du som regel vet at hallusinasjonen ikke er virkelig, kan du iblant føle deg usikker. Hvis du tror du har en hallusinasjon, kan en strategi være å sjekke ut opplevelsen med noen du stoler på. Et eksempel på dette har vi i filmen Et vakkert sinn, der matematikeren John Nash møter en person som vil snakke med ham om at han har fått Nobelprisen i økonomi, og han er usikker på om vedkommende er virkelig eller en hallusinasjon. For å sjekke spør han en som står ved siden av ham, om han ser personen som snakker til ham.</p> <p>Du kan også ha en samtale med noen om et helt annet tema enn hallusinasjoner. Å snakke om andre temaer kan avlede tankene og gjøre hallusinasjonene mindre intense.</p>
Paranoide og vonde tanker	<p>Å snakke med noen om dagligdagse ting kan ta oppmerksomheten bort fra frykten for at andre mennesker eller organisasjoner er mot deg.</p> <p>Iblant kan problemløsning sammen med støttepersoner hjelpe deg å finne en utvei når du har tanker som plager deg. Du kan spørre personen om han/hun tror det kan være en annen forklaring. Å innse at det kan finnes andre forklaringer kan gjøre deg mindre paranoid.</p>



La oss snakke om det Hvilke ubehagelige symptomer håndterer du ved å snakke med en støtteperson? Hvordan synes du det fungerer?

For hvilke andre ubehagelige symptomer kan du ha nytte av å snakke med en støtteperson?

Hvordan vil du prøve å snakke med en støtteperson for å håndtere disse symptomene?

# Test det ut

---

## Øve på mestringsferdigheten snakke med støttepersoner

### STEG 1

Gå gjennom stegene i ferdigheten:

- ▷ Fortell personen hva du føler og opplever.
- ▷ Be om forslag til hva du kan gjøre for å føle deg bedre.
- ▷ Hvis det er relevant, kan du spørre personen om han/hun tror det kan være andre forklaringer på det du tror eller bekymrer deg for.
- ▷ Foreslå eventuelt hvordan personen kan hjelpe deg.
- ▷ Takk personen for at han/hun ville snakke med deg.

---

### STEG 2

Se en demonstrasjon av ferdigheten: Din IMR-terapeut viser deg hvordan du skal bruke stegene i ferdigheten.

### STEG 3

Gå gjennom demonstrasjonen: Din IMR-terapeut vil be om tilbakemeldinger på demonstrasjonen. Han/hun stiller spørsmål som: Fulgte jeg stegene? Hvor effektiv synes du jeg var?

### STEG 4

Test det ut: Nå har du sjansen til å teste ut ferdigheten. Angi med hvem, når og hvor du vil bruke ferdigheten. Din IMR-terapeut spiller rollen som den andre personen.

### STEG 5

Få tilbakemeldinger: Etter at du har testet det ut, vurderer du sammen med din IMR-terapeut hva du gjorde bra, hvor effektiv du var og (eventuelt) hva du kan gjøre enda bedre neste gang.

### STEG 6

Fortsette å øve og få tilbakemeldinger: Ved behov vil din IMR-terapeut gi deg flere situasjoner å teste ut. Etter hver øvelse tar terapeuten en gjennomgang.

### STEG 7

Test det ut på egen hånd: Planlegg med hvem, når og hvor du kan øve på ferdigheten på egen hånd.



## Mestre det selv

### Planlegge å bruke mestringsstrategien snakke med støttepersoner

Når er tiden inne for å lage en plan der du snakker med støttepersoner for å håndtere symptomene du identifiserte over. Husk at å bruke mestringsstrategier er som å lære en hvilken som helst annen ferdighet – å kjøre bil, spille et instrument eller drive med en idrett. Du må øve for å bli god og merke fordeler av det.

Hvilket symptom / hvilken følelse vil du bruke denne mestringsstrategien på?

-----

Når vil du prøve å snakke med en støtteperson om symptomet ditt / følelsen din (angi dager og tidspunkter)?

-----

Hvor vil du snakke med personen? \_\_\_\_\_

Hva planlegger du å si? \_\_\_\_\_

-----

-----



## Bruke avslapningsteknikker

Avslapningsteknikker kan også ha svært god effekt mot en rekke symptomer. Det finnes mange typer avslapningsteknikker. Eksempler på avslapningsteknikker er avslappende pusteøvelser (pustetrening), muskelavslapping, å se for seg en fredfylt scene, meditasjon eller mindfulness. Andre avslappende aktiviteter kan være å høre på musikk, gå en tur, være i naturen eller tegne.



Avspenningsteknikker fungerer svært godt mot angst og anspenthet, søvnproblemer, gjenopplevelse og overspenthet (fysiske reaksjoner som hjertebank, høy puls og svetting). På de neste sidene finner du en kort oppsummering av de fire avspenningsteknikkene du lærte i modul 5, Takle stress, samt eksempler på hvordan disse teknikkene kan brukes for å håndtere symptomer.

Din IMR-terapeut kan repetere avspenningsteknikkene sammen med deg.

## Oppsummering av avspenningsteknikker

---

Avslappende pusteøvelser går ut på å puste roligere, særlig når du puster ut.

STEG

- ▷ Velg et ord du forbinder med avslapping.
- ▷ Pust inn gjennom nesen og langsomt ut gjennom munnen med vanlige åndedrag.
- ▷ Si det avslappende ordet du valgte mens du puster ut.
- ▷ Når du har pustet ut, tar du en pause før du puster inn igjen.
- ▷ Gjenta ti eller flere ganger.

Muskelavslapping går ut på å stramme og slippe opp musklene forsiktig for å redusere stivhet og spenning.

STEG

- ▷ Skuldertrekninger
- ▷ Strekke armene over hodet
- ▷ Muskelavslapping for magen
- ▷ Kneløft
- ▷ Rulle med føtter og ankler
- ▷ Gjenta hver bevegelse 3–5 ganger

---

Å se for seg en fredfylt scene går ut på at du «fjerner deg» fra en stressfylt situasjon ved å forestille deg at du er i beroligende og avslappende omgivelser.

## STEG

▷ Velg en scene du synes er fredelig, beroligende og avslappende. Det kan være at du ligger på stranden, sitter på en benk i parken, går langs en sti i fjellet eller ser ut over byen fra toppen av en bygning.

▷ Se for deg så mange detaljer som mulig og bruk alle sansene dine:

Hvordan ser det ut?

Hvilke lyder hører du?

Hva kan du føle?

Hva kan du lukte?

▷ Gi slipp på alle stressfylte tanker og forestillinger.

▷ Fokuser på scenen i ca. 5 minutter.

Meditasjon og mindfulness går ut på å fokusere på hvordan kroppen og pusten din føles og å godta tankene som kommer og går uten å la dem «ta overhånd». Når du mediterer, kan du velge å rette oppmerksomheten mot kroppen din og fornemmelsene dine. Du kan begynne med å meditere i 2–3 minutter og deretter øke varigheten gradvis.

## STEG

▷ Finn et komfortabelt, rolig sted å sitte.

▷ Lukk øynene helt eller delvis. Slapp av i ansikts- og kjevemusklene.

▷ Legg merke til hvordan kroppen føles.

▷ Flytt oppmerksomheten mot pusten din. Kjenn på fornemmelsen av å puste inn og ut.

▷ Når tanker dukker opp i hodet, skal du tillate deg å være nysgjerrig på dem før du gir slipp på dem og igjen fokuserer på pusten din.

▷ Når du opplever følelser eller stress, skal du bekrefte dette ved å tenke at «stress er til stede». Så gir du slipp på følelsen og fokuserer på pusten din igjen.



## La oss snakke om det

Hvilke avspenningsteknikker synes du virker mest tiltalende?

Har du noen avslappende aktiviteter du liker? Hvilke?



## Mestre det selv

Bruke avspenningsteknikker og avslappende aktiviteter for å håndtere symptomer

Avspenningsteknikker og avslappende aktiviteter er en svært god strategi mot symptomer på angst, anspenhet, søvnproblemer, påtrengende minner og overspenthet. Tabellen under viser eksempler på hvordan avspenningsteknikker og avslappende aktiviteter kan brukes for å håndtere slike symptomer.

Symptom	Eksempel på hvordan avslapping kan brukes som mestringsstrategi for dette symptomet
Angst og anspenhet	Avspenningsteknikker gjør deg roligere og får tankene bort fra det som plager deg.
Søvnproblemer	Mye bekymring kan forstyrre søvnen. Du kan ligge i sengen i timevis og bekymre deg for fortiden eller fremtiden. Å benytte avspenningsteknikker eller gjøre noe avslappende kan være til god hjelp før du legger deg.
Påtrengende minner om traumatiske hendelser	Det kan være svært ubehagelig å oppleve påtrengende minner eller gjenopplevelse. Avspenningsteknikker kan gjøre deg roligere, slik at du klarer å håndtere minnene eller komme tilbake til «nåtiden».
Overspenthet (fysiske reaksjoner som hjertebank, høy puls og kraftig svetting)	Avspenningsteknikker har en umiddelbar effekt ved å roe ned sentralnervesystemet og dempe overspenthet. Dermed blir det lettere å sette ting i perspektiv.



## La oss snakke om det

Hvilke ubehagelige symptomer bruker du allerede avspenningsteknikker for å håndtere? Hvordan synes du det fungerer?

For hvilke ubehagelige symptomer kan du ha nytte av å bruke avspenningsteknikker eller gjøre avslappende aktiviteter?

Hvordan vil du bruke avspenningsteknikker for å håndtere disse symptomene?



## Mestre det selv

### Planlegge å bruke avslapping som mestringsstrategi

Nå er tiden inne for å lage en plan der du bruker avspenningsteknikker og avslappende aktiviteter for å håndtere symptomene du identifiserte i «La oss snakke om det». Husk at å bruke mestringsstrategier er som å lære en hvilken som helst annen ferdighet – å kjøre bil, spille et instrument eller drive med en idrett. Du må øve for å bli god og merke fordeler av det.

Hvilken avspenningsteknikk eller avslappende aktivitet har du lyst til å prøve?

-----

Når vil du prøve avspenningsteknikken eller den avslappende aktiviteten (angi dager og tidspunkter)?

-----

Hvor vil du prøve avspenningsteknikken eller den avslappende aktiviteten?

-----

Hvor lenge vil du bruke teknikken eller aktiviteten? \_\_\_\_\_

Trenger du hjelp? Vil du at noen skal gjøre avspenningsteknikken eller den avslappende aktiviteten sammen med deg? I så fall, hvem?

-----

Trenger du utstyr? I så fall, hvordan får du tak i slikt utstyr?

-----

**HOVEDPUNKT**  
Avspenningsteknikker hjelper svært godt mot angst, anspenhet, søvnproblemer, gjenopplevelse og overspenhet.



## Hjemmeøvelse

### Mestring gjennom støttepersoner og avspenningsteknikker

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Følg planen der du skal bruke strategien snakke med en støtteperson for å håndtere et symptom denne uken. Få oversikt over resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier på neste side.

ALTERNATIV 2: Følg planen der du skal bruke avspenningsteknikker for å håndtere et symptom denne uken. Få oversikt over resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier på neste side.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgingskjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"

# Oppfølgings skjema for mestringsstrategier

Bruk dette oppfølgings skjemaet for å sammenligne symptomer før og etter at du har prøvd hver mestringsstrategi.

## STEG 1:

Skriv ned hvilket/hvilke symptom(er) du opplever hver dag. Angi deretter hvor ubehagelig symptomet er på en skala fra 1 til 5:

## STEG 2:

Velg en mestringsstrategi du vil prøve. Skriv ned strategien og angi etter at du har brukt den hvor ubehagelig symptomet er ved hjelp av skalaen fra 1 til 5 under.

	1 Ikke noe ubehag	2 Litt ubehag	3 Moderat ubehag	4 Ganske mye ubehag	5 Ekstrem ubehag
Ukedag	Hvilket symptom opplevde du?	Hvor ubehagelig syntes du det var? (bruk skalaen over)	Mestringsstrategi du prøvde	Hvor ubehagelig syntes du det var etter at du hadde brukt mestringsstrategier? (bruk skalaen over)	
Eksempel	Anspenhet	4	Muskelavslapping	2	
man					
tir					
ons					
tor					
fre					
lør					
søn					



Hovedpunkter · Emne 4

# Mestring gjennom støttepersoner og avspenningsteknikker

Å snakke med støttepersoner hjelper svært godt mot angst, depresjon, hallusinasjoner, paranoide og vonde tanker.

---

Avspenningsteknikker er særlig nyttig for å håndtere angst, anspenhet, søvnproblemer, gjenopplevelse og overspenhet.

---

---

## Emne 5

# Mestring gjennom avledning og atferdsaktivering

I denne timen introduserer vi to viktige mestringsstrategier som kan hjelpe deg å håndtere daglige symptomer og problemer:



Avledning



Atferdsaktivering («fake it until you make it»)

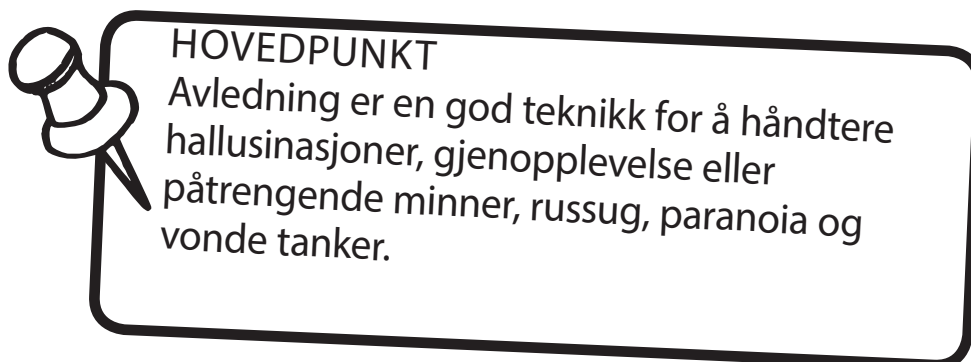
Hver av disse mestringsstrategiene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du prøver dem sammen med din IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## Avledning

---

Å flytte fokus kan redusere symptomer. Når du har en form for atspredelse, kan det hjelpe deg å fokusere på noe annet enn deg selv. Eksempler på hyggelige atspredelser kan være å snakke med noen, høre på musikk, spille spill, tegne/male, gå tur, lage mat eller se et interessant program på TV/Internett. Ved å rette oppmerksomheten mot noe annet kan du «legge til side» vonde tanker og forestillinger. Når du har lagt tanken eller forestillingen til side, blir den ofte mindre intens og overbevisende, og du kan komme deg videre i livet.

Avledning er en god teknikk for å håndtere hallusinasjoner, gjenopplevelse, påtrengende minner, paranoia og vonde tanker. I tabellen under finner du eksempler på hvordan avledning kan være nyttig ved slike symptomer.





Symptom	Eksempler på å bruke avledning som mestringsstrategi
Hallusinasjoner	Å gjøre noe aktivt kan ofte lede oppmerksomheten bort fra en hallusinasjon. Det kan blant annet hjelpe å høre på musikk eller en lydbok, se en video på YouTube, gå tur, legge puslespill eller vaske opp.
Gjenopplevelse eller påtrengende minner	Hvis du har PTSD og opplever påtrengende minner, kan det hjelpe å vende oppmerksomheten mot noe annet, særlig noe konkret som er «her og nå». Sitter du f.eks. i klasserommet, kan du forsøke å lytte oppmerksomt til det læreren sier, og gjenta hovedpunktene for deg selv. Er du på restaurant, kan du kikke på de andre gjestene og se hva de spiser. Er du i selskap, kan du se på dekorasjonene eller telle de andre gjestene.
Russug	Russug kan oppleves som en fysisk fornemmelse og altoppslukende tanker om å bruke rusmidler. Avledning kan være en veldig god måte å håndtere russug på. Mange opplever at suget forsvinner når de retter oppmerksomheten mot en aktivitet.
Paranoia og vonde tanker	Personer som opplever paranoia, blir ofte besatt av tanken på at andre mennesker eller organisasjoner er mot dem. Ofte kan det hjelpe å flytte fokuset mot noe positivt, som å lese noe oppmuntrende eller se en morsom video på YouTube.



## Mestre det selv

### Identifisere symptomer du kan håndtere med avledning

Tenk på symptomene du identifiserte som ubehagelige. I tabellen under skal du sette kryss ved symptomer du allerede bruker avledning for å håndtere, samt ved symptomer du tror det kan være nyttig å bruke avledning for.

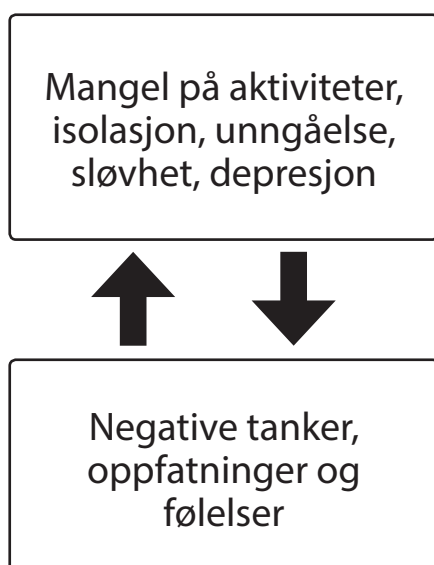
Symptomer jeg opplever	Jeg bruker allerede avledning for å håndtere dette symptomet	Jeg kunne tenke meg å prøve avledning for å håndtere dette symptomet

## Atferdsaktivering («fake it until you make it»)

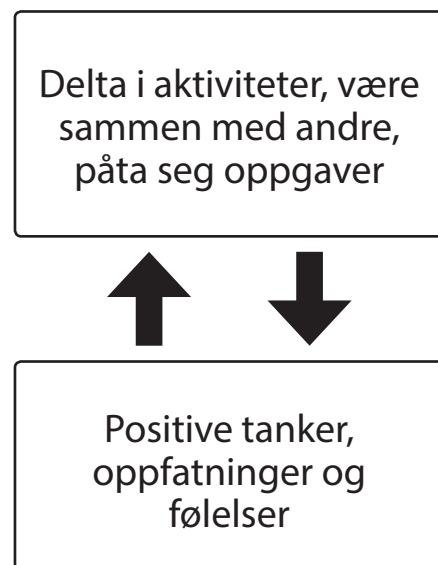
Når du opplever vanskelige perioder i livet, kan det føre til at du er mindre sammen med andre og slutter å delta i aktiviteter du likte før. Selv om disse endringene er en forståelig reaksjon på livets utfordringer, kan de også føre til ensomhet, depresjon og sløvhet. Når du ikke har kontakt med andre eller deltar i hyggelige aktiviteter, kan det på sikt føre til at du blir verre i stedet for bedre. Motsatt er det slik at når du deltar i aktiviteter, er sammen med andre og påtar deg oppgaver, føler du deg bedre.

«Atferdsaktivering» er en metode som har vært effektiv for å bryte den onde sirkelen. Atferdsaktivering går ut på å planlegge aktiviteter som gir livet mening og glede. Det kalles iblant «fake it until you make it» (late som til du klarer det), fordi det innebærer å bruke ny atferd mens du jobber for å gjøre endringer i deg selv. Du kan f.eks. velge å trene og være aktiv samtidig som du prøver å redusere depressive symptomer. Du oppfører deg som om du hadde mye energi for så å føle den positive effekten. Det ligner på avledning i den forstand at det tar oppmerksomheten bort fra det som plager deg. Forskjellen er at det er noe du planlegger.

Ondsirkel av negative følelser og negativ atferd:



Motsatt kan vi ha en god sirkel:



Atferdsaktivering er særlig nyttig for å håndtere symptomer på depresjon, angst og manglende utholdenhet/energi. I tabellen under ser du eksempler på hvordan atferdsaktivering kan hjelpe mot slike symptomer.

Symptom	Eksempel på hvordan atferdsaktivering kan brukes for å håndtere dette symptomet
Depresjon	<p>Når du er deprimert, kan det føre til at du holder deg for deg selv og ikke deltar i aktiviteter. Dette forsterker følelsen av at det ikke er noe godt i verden, og at du ikke er verdifull. Ved å planlegge en positiv aktivitet hver dag kan du motvirke slike følelser og oppfatninger. Eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis du spiller et instrument, kan du planlegge å spille på egen hånd i minst 10 minutter hver dag og spille sammen med én eller flere venner hver uke.</li> <li>• Hvis du liker å sykle, kan du planlegge en sykkeltur hver dag og sykle sammen med venner så ofte som mulig.</li> <li>• Hvis du er glad i å lese, kan du bli med i en lesegruppe – det vil oppmuntre deg til å lese regelmessig og gi deg anledning til å møte andre du kan diskutere bøker med.</li> </ul>
Angst og anspenhet	<p>Angst kan gjøre deg urolig og anspent. Er du lite aktiv, vil angsten forverre seg. Ved å planlegge noe positivt å gjøre hver dag kan du dempe uroen og anspenheten. Du kan f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta yogatimer og øve på det du lærer hver dag.</li> <li>• Planlegge turer i skog og mark på forskjellige steder i løpet av uken og spørre om andre vil bli med.</li> <li>• Delta i gruppetimer på treningssenteret og øve på det du lærer hjemme.</li> </ul>
Manglende utholdenhet/energi	<p>Når du mangler energi og utholdenhet, er det lett å tro at ikke noe kommer til å være gøy eller bryet verdt. Ved å planlegge en positiv aktivitet hver dag kan du motvirke denne oppfatningen. Eksempel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis du liker å spille kort eller brettspill, kan du avtale å spille regelmessig sammen med noen du kjenner.</li> <li>• Hvis du er glad i å lage mat, kan du prøve en ny oppskrift og invitere noen på middag.</li> <li>• Hvis du likte å sykle før, kan du planlegge å begynne på igjen og spørre om andre vil sykle sammen med deg.</li> </ul>



## Mestre det selv

### Identifisere symptomer du kan håndtere med atferdsaktivering

Tenk på symptomene du identifiserte som ubehagelige. I tabellen under skal du sette kryss ved symptomer du allerede bruker atferdsaktivering for å håndtere, samt ved symptomer du tror det kan være nyttig å bruke atferdsaktivering for.

Symptomer jeg opplever	Jeg bruker allerede atferdsaktivering for å håndtere dette symptomet	Jeg kunne tenke meg å prøve atferdsaktivering for å håndtere dette symptomet

## Hvordan brukes atferdsaktivering?

De tre viktigste stegene i atferdsaktivering er:

STEG 1: Følge med på dine nåværende aktiviteter

STEG 2: Vurdere hvilke aktiviteter du har glede av

STEG 3: Planlegge hyggelige aktiviteter hver uke, om mulig sammen med andre

Hvert steg blir forklart i neste del av modulen.



## Mestre det selv

Bruke atferdsaktivering, steg 1: Følge med på dine nåværende aktiviteter

Du kan bruke skjemaet Daglige aktiviteter under til å registrere aktiviteter du gjorde i uken som gikk.

	man	tir	ons	tor
08.00				
10.00				
12.00				
14.00				
16.00				
18.00				
20.00				
22.00				
Etter midnatt				

(forts. på neste side)

(forts. fra forrige side)

	fre	lør	søn
08.00			
10.00			
12.00			
14.00			
16.00			
18.00			
20.00			
22.00			
Etter midnatt			



## La oss snakke om det

På hvilke dager og tidspunkter har du flest aktiviteter? På hvilke dager og tidspunkter har du færrest aktiviteter? På hvilke dager og tidspunkter er du mest plaget av symptomer?



## Mestre det selv

### Bruke atferdsaktivering, steg 2: Vurdere hvilke aktiviteter du har glede av

Alle har forskjellige ting de liker og har glede av. Hvilke aktiviteter tror du vil være interessante, morsomme eller meningsfulle? Det er veldig fint om du kan lage din egen liste over aktiviteter du har lyst til å gjøre. Skriv dem ned i listen til høyre. Hvis du trenger ideer, kan du ta en titt på listen Hyggelige aktiviteter på neste side.

#### Aktiviteter jeg liker

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |

#### Hyggelige aktiviteter

Skrive en dagbok	Ta en kaffe sammen med en venn	Se film sammen med noen
Tegne eller male, enten på egen hånd eller på tegnekurs	Drive med stjernekekking eller bli med i en astronomiforening	Dra på svømmehallen sammen med noen
Gå fotturer sammen med noen	Dra på sykkeltur sammen med venner eller familie	Legge puslespill sammen med venner eller familie
Se på soloppgangen eller solnedgangen	Drive med idrett sammen med	Spille musikk sammen med venner
Være sammen med kjæledyr, f.eks. gå tur med hunden sammen med en nabo som også har hund	Være med i en lesegruppe som har et tema du liker, f.eks. krim eller reiselitteratur	Gå på meditasjonskurs alene eller sammen med noen
Gå på teater sammen med noen	Besøke naboen	Høre på radio eller podcast
Spille brettspill eller kort sammen med noen, bli med i en brettspillklubb	Invitere noen på middag	Spørre om noen vil prøve en ny oppskrift sammen med deg eller bli
Gå på konsert sammen med en venn	Skrive brev eller e-post	Ta yogatimer
Gå på museum sammen med noen som er glad i kunst	Ta bilder og bli med i en fotoklubb	Prøve å lage en ny dessert og invitere noen
Utforske et nytt sted sammen med noen	Skrive dikt og bli med i en lyrikkgruppe	Trene på egen hånd eller på et treningssenter
Dra for å klatre eller på stranden	Meditere	Gjøre hagearbeid
Andre forslag:	Begynne på et strikkeprosjekt eller bli med i en strikkegruppe	Søke etter ny musikk eller gamle favoritter på nettet



La oss snakke om det Hvilke aktiviteter vil du ha mest glede av? Hvilke aktiviteter tror du vil være lettest å gjennomføre? Hvilke aktiviteter vil være mest utfordrende?



## Mestre det selv

Bruke atferdsaktivering, steg 3: Planlegge hyggelige aktiviteter hver uke, om mulig sammen med andre

Velg tre av aktivitetene du tror vil være lettest å gjennomføre, og lag en plan for når og hvordan du vil gjøre disse aktivitetene i følgende uke. Det er som regel hyggeligere og mer motiverende å gjøre ting sammen med andre. Det gir deg en grunn til å gjennomføre, siden den andre personen regner med deg. Det gjør også aktiviteten hyggeligere og mer interessant, fordi du har noen å snakke med mens du gjør den.

Angela var f.eks. veldig interessert i kunst og hadde lyst til å besøke et kunstmuseum. Men han dro aldri, for han trodde ikke han orket eller hadde nok energi til å gå hele runden i museet. Han bestemte seg for å be vennen Daniel om å bli med. Daniel var også glad i kunst. De valgte et lite museum med en spesiell utstilling av en kunstner de begge likte. Den dagen de hadde planlagt besøket, var Angela fristet til å droppe det, men han ville ikke skuffe Daniel og dro likevel. Ikke bare fikk han gjennomført museumsbesøket, han hadde også glede av samtalen med Daniel, som fortsatte på kafé etterpå.



## Mestre det selv

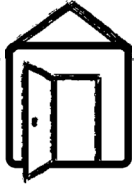
### Planleggingsskjema for aktiviteter

For å komme i gang med atferdsaktivering kan du bruke planleggingsskjemaet for aktiviteter på neste side. Begynn med å velge tre av de enkleste hyggelige aktivitetene du identifiserte. Hvis du føler at det går bra, kan du forsøke å planlegge en hyggelig aktivitet hver dag. Hvis det blir for mye, kan du planlegge en hyggelig aktivitet tre dager i følgende uke. Du kan gjøre samme aktivitet hele uken eller variere mellom de tre aktivitetene du velger. Skriv ned hvilket tidspunkt og hvor du planlegger å gjøre aktiviteten, og om du vil ha med deg noen.



Dag	Aktivitet	Når? Hvor? Utstyr? Be noen om å bli med?
mandag		
tirsdag		
onsdag		
torsdag		
fredag		
lørdag		
søndag		





## Hjemmeøvelse

"Øvelse gjør mester!"

### Mestring gjennom avledning og atferdsaktivering

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Lag en plan der du bruker avledning for å håndtere et symptom i følgende uke. Registrer resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier.

ALTERNATIV 2: Bruk atferdsaktiveringsplanen for å håndtere et symptom denne uken. Registrer resultatene dine ved hjelp av oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgingskjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Stegene jeg vil jobbe med

Med hvem

# Oppfølgings skjema for mestringsstrategier

Bruk dette oppfølgings skjemaet for å sammenligne symptomer før og etter at du har prøvd hver mestringsstrategi.

## STEG 1:

Skriv ned hvilket/hvilke symptom(er) du opplever hver dag. Angi deretter hvor ubehagelig symptomet er på en skala fra 1 til 5:

## STEG 2:

Velg en mestringsstrategi du vil prøve. Skriv ned strategien og angi etter at du har brukt den hvor ubehagelig symptomet er ved hjelp av skalaen fra 1 til 5 under.

1  
Ikke noe  
ubehag

2  
Litt ubehag

3  
Moderat  
ubehag

4  
Ganska mye  
ubehag

5  
Ekstremt  
ubehag

Ukedag	Hvilket symptom opplevde du?	Hvor ubehagelig syntes du det var? (bruk skalaen over)	Mestringsstrategi du prøvde	Hvor ubehagelig syntes du det var etter at du hadde brukt mestringsstrategien? (bruk skalaen over)
Eksempel	Høre stemmer	4	Avledning	2
man				
tir				
ons				
tor				
fre				
lør				
søn				



Hovedpunkter · Emne 5

# Mestring gjennom avledning og atferdsaktivering

Avledning er en god teknikk for å håndtere hallusinasjoner, gjenopplevelse, påtrengende minner, paranoide og vonde tanker.

---

Atferdsaktivering er særlig nyttig for å håndtere symptomer på depresjon, angst og manglende utholdenhet/energi.

---

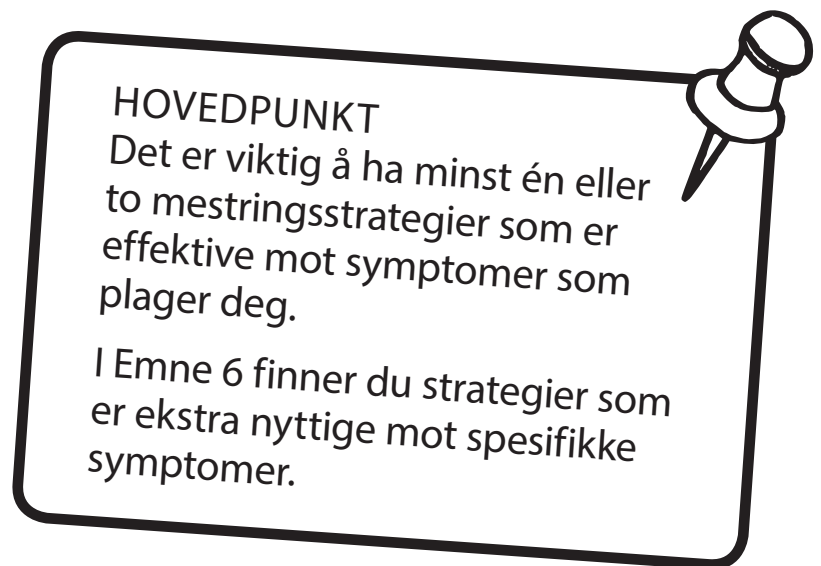
---

# Emne 6 Flere mestringsstrategier for spesifikke symptomer

I denne modulen har vi utforsket gode mestringsstrategier for daglige symptomer og problemer. Teknikkene har omfattet positivt selvsnakk, fysisk aktivitet, avspenning, å snakke med støttepersoner, avledning og atferdsaktivering. Hvis disse mestringsstrategiene er effektive mot alle symptomene dine, er det kjempebra, da behøver du ikke gå videre i modulen. Hvis de ikke har hjulpet mot ett eller flere symptomer, eller hvis du vil lære flere strategier, får du i emne 6 tips om strategier som er ekstra nyttige mot spesifikke symptomer.

Vi har delt emne 6 inn i del A til og med K, slik at du kan gå direkte til symptomer du trenger flere strategier for, og hoppe over dem som ikke er aktuelle for deg.

- A. Depresjon
- B. Angst og anspenhet
- C. Hallusinasjoner
- D. Paranoide og vonde tanker
- E. Søvnproblemer
- F. Mareritt
- G. Manglende utholdenhet/energi
- H. Konsentrasjonsvansker
- I. Russug
- J. Gjenopplevelse eller påtrengende minner om traumatiske hendelser
- K. Sinne som følge av overspenhet eller rastløse, urolige følelser



---

Mestringsstrategier for hvert av disse symptomene blir beskrevet mer detaljert etter hvert. Vi anbefaler at du tester dem ut med din E- IMR-terapeut eller andre deltakere. Når du øver på ferdigheter i timene, blir du tryggere på å bruke dem på egen hånd.

## A. Strategi for å håndtere depresjon

### Angi dine personlige styrker

Når du er deprimert, kan du ofte ha lav selvfølelse og være veldig kritisk til deg selv. Du fokuserer på svakheter og problemer og glemmer at du også har styrker og positive egenskaper. Ved å lage en liste over styrkene dine og minne deg selv på dem regelmessig kan du motvirke skyldfølelse og selvkritikk som følge av depresjon. Du kan putte listen i lommeboken eller vesken, legge den inn på mobilen eller henge den på speilet eller kjøleskapet. Da kan du se på den hver dag eller når du føler at du har lav selvtillit.



### Mestre det selv

#### Angi dine personlige styrker: DEL 1

Noen ganger kan det være vanskelig å vite hva styrkene dine er. For å komme i gang kan du ta en titt på sjekklisten under og sette kryss ved siden av det som gjelder for deg. Legg også til andre styrker du kommer på:

Personlige styrker	Dette gjelder for meg	Akademiske ferdigheter	
Besluttsomhet		God forelder	
Musikalsk talent		Empatisk	
Kreativitet		Vennlig	
Praktiske ferdigheter		Veloppdragen	
Datakunnskaper		Kunstnerisk	
Omsorgsfull		God til å lage mat	
Humoristisk sans		Flink med interiør	
Arbeidsevne		Kunnskap om et bestemt tema	
		Andre styrker:	



## Mestre det selv

### Angi dine personlige styrker: DEL 2

Angi de fem største styrkene dine ved hjelp av listen under. Vurder sammen med terapeuten hvor du kan oppbevare listen, så du kan ta en titt på den når du føler deg deprimert.

#### Liste over personlige styrker

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Hvor jeg skal henge opp listen: \_\_\_\_\_

## B. Flere strategier for å håndtere angst og anspenthet

Lage en plan sammen med en støtteperson der du eksponerer deg gradvis for situasjoner som gjør deg engstelig, men som likevel er trygge

Noen ganger kan du unngå situasjoner som virker skremmende, men som egentlig er trygge. Frykten kan ha sammenheng med ubehagelige episoder som har skjedd tidligere; du kan f.eks. føle deg engstelig i situasjoner som trigger minner om vanskelige eller traumatiske hendelser i fortiden. Eller det kan være situasjoner som gjør deg nervøs, f.eks. sosiale sammenhenger som å begynne i en ny klasse eller snakke med kolleger.

Ved å lage en plan der du eksponerer deg gradvis for slike trygge, men likevel skremmende situasjoner kan du overvinne angsten. Gjennom denne prosessen vil du erfare at slike situasjoner ikke utgjør noen reell fare, selv om de føles ubehagelige. Gradvis eksponering går ut på å ta små steg for å nærme deg situasjonen du frykter, samtidig som du lar angsten reduseres til et overkommelig nivå før du tar neste steg.

Eksempelet under viser hvordan Karoline gradvis overvant sin frykt for å ta bussen.

1. Karoline sto på holdeplassen sammen med bestevenninnen Anna flere ganger og så på passasjerene som gikk av og på bussen.
2. Etter at Karoline begynte å føle seg litt tryggere, tok hun og Anna bussen sammen til neste holdeplass. Dette gjorde de flere ganger.
3. Hver gang Karoline prøvde en ny situasjon knyttet til bussen, gjorde hun pusteøvelser for å roe seg ned.
4. Etter hvert tok Karoline og Anna flere korte bussturer sammen.
5. Senere tok Karoline flere korte bussturer på egen hånd, mens Anna eller en annen venn ventet på henne på holdeplassen hvor hun skulle gå av.
6. Til slutt tok Karoline rundturer med bussen alene, uten at noen ventet på henne på holdeplassen.

Du kan bruke disse stegene for å eksponere deg gradvis for en situasjon eller aktivitet du er engstelig for:

1. Del opp situasjonen i mindre steg eller velg flere lignende situasjoner som ikke gjør deg like redd.
2. Begynn med å eksponere deg for det første steget i situasjonen eller en lignende situasjon som gjør deg mindre redd.
3. Når du eksponerer deg for det første steget i situasjonen (eller den alternative situasjonen), skal du være i situasjonen lenge nok til at angsten reduseres. Vær sikker på at angsten reduseres. Du kan bruke avspenningsteknikker for å roe deg ned i slike situasjoner.
4. Gjenta steget til du føler deg komfortabel med det.
5. Legg til neste steg i situasjonen (eller en lignende situasjon) og øv på det til du føler deg komfortabel.
6. Fortsett prosessen til du føler deg komfortabel med alle stegene i situasjonen eller aktiviteten.
7. Få med deg en støtteperson i planen, da blir det lettere å gjennomføre den.



## La oss snakke om det

Kan du nevne en situasjon som gjør deg engstelig, men som egentlig er trygg?

Hvem kan hjelpe deg å gjennomføre stegene over?



## Yoga og meditasjon

Både yoga og meditasjon gjør deg avslappet i kropp og sinn.

Yoga går ut på å gjøre ulike øvelser (stillinger) for å gi kroppen energi, styrke og balanse. Yoga legger vekt på smidighet og tøyning for å bringe kropp og sinn i harmoni med hverandre. Det omfatter ofte pusteteknikker for å roe ned.

Meditasjon går ut på å fokusere på en lyd, en gjenstand, en visualisering, pusten eller en bestemt bevegelse for å bli mer oppmerksom på nået. Å fokusere på her og nå demper stress og bidrar til avspenning og en følelse av fred.

Det tar tid og fysisk aktivitet å lære yoga eller meditasjon, men det kan lønne seg i form av mindre angst og friskere kropp og sjel. På de fleste større steder finnes det tilbud om yoga- og meditasjonskurs. Du kan også lære yoga og meditasjon på egen hånd ved hjelp av bøker, DVD-er, CD-er, apper og nettsider.



### La oss snakke om det

Hvis du har lyst til å prøve yoga eller meditasjon, hvilken metode vil du benytte: et kurs, en bok, en DVD, en app eller en nettside?

Hva er første steg i metoden du vil benytte (f.eks. finne og melde deg på et kurs, låne en DVD på biblioteket)?

Når kan du ta første steg?

Har du en venn eller noen i familien som har lyst til å prøve yoga eller meditasjon sammen med deg? Når kan du spørre om de vil bli med?

## C. Flere strategier for å håndtere hallusinasjoner

### Normalisering

Å høre eller se ting som andre ikke hører eller ser kan være svært ubehagelig, særlig hvis du tror at dette er noe som bare skjer deg. Men hallusinasjoner er faktisk ikke så uvanlig. Ca. 4–5 av 100 personer (4–5 % av befolkningen) hører stemmer eller opplever en eller annen form for hallusinasjon i løpet av livet. Du kan høre stemmer i mange forskjellige situasjoner, f.eks. når du legger deg eller våkner, etter at en som står deg nær har gått bort, når du har feber eller i forbindelse med svært stressfylte hendelser. Stemmer kan også være et symptom på ulike psykiske lidelser som depresjon, bipolar lidelse, schizofreni og schizoaffektiv lidelse.

Det er viktig å huske at det ikke er uvanlig å høre stemmer, og at du ikke er alene om å oppleve dette. For å minne deg selv på dette kan du lage noen setninger som du sier til deg selv for å bevare roen og takle situasjonen når du hører stemmer. Her er noen eksempler:

- «Jeg er ikke 'unormal' eller rar bare fordi jeg hører stemmer. Mange andre gjør det også.»
- «At jeg hører stemmer, betyr ikke at jeg er gal eller farlig. Jeg har kontroll over meg selv.»
- «Jeg bevarer roen og venter til det går over.»

Hvis du ønsker å bruke normalisering som strategi for å håndtere hallusinasjoner, er det lurt å finne noen setninger du kan si til deg selv for å bevare roen og takle situasjonen når du hører stemmer.



### La oss snakke om det

Hvilken/hvilke setning(er) vil du si til deg selv når du hører eller ser noe som andre ikke hører eller ser?

Hva kan hjelpe deg å huske å si disse setningene til deg selv? Du kan f.eks. legge inn setningen på mobilen eller skrive den på en lapp og putte den i lommeboken.

## Realitetstesting

Selv om du som regel vet at hallusinasjonen ikke er virkelig, kan du iblant føle deg usikker. Hvis du tror du har en hallusinasjon, men ikke er sikker, kan du teste opplevelsen sammen med noen du stoler på. Tror du f.eks. at du hørte en smell, men er usikker, kan du spørre noen i nærheten: «Oi! Hørte du den høye smellen?»

En annen nyttig strategi er å vurdere «beviser» for at stemmer er virkelige. En person sjekket f.eks. om leppene til andre beveget seg når han hørte stemmer. Hvis han hørte stemmer, men ikke så noen lepper som beveget seg, visste han at stemmene var hallusinasjoner. Hvis han så lepper som beveget seg mens han hørte stemmer, visste han at stemmene var virkelige.



### La oss snakke om det

Hvis du ønsker å bruke realitetstesting som strategi for å håndtere hallusinasjoner, har du noen i helseteamet, i familien eller en venn du kan teste opplevelsen sammen med?

I så fall, hvem?

## D. Flere strategier for å håndtere paranoide og vonde tanker

Ikke trekk forhastede slutninger:

Finn alternative forklaringer på ting som plager deg og gjør deg paranoid

Husk at en situasjon som regel kan tolkes på flere måter. Det kan ofte være vanskelig å oppfatte hva som skjer i en situasjon, og din første tanke er ikke nødvendigvis riktig. For å analysere paranoia og vonde tanker kan det hjelpe å late som du er en etterforsker som samler bevis. Du kan spørre deg selv: «Hvilke beviser underbygger teorien min?» Eller: «Hvilke beviser underbygger IKKE teorien min?» Så er det viktig å spørre seg: «Hvilke andre mulige forklaringer finnes det?»

Du kan øve på å identifisere flere mulige forklaringer på en ubehagelig opplevelse før du bestemmer hvilken som er mest sannsynlig. Eksempelet under kan være nyttig:

Jacob så venninnen Laura gå bortover gaten tidlig om ettermiddagen. Han sa «hei» til henne, men hun svarte ikke. Jacobs første tanke var: «Laura er sint på meg.» Når han tenkte på hvorfor hun eventuelt var sint på ham, kunne han ikke komme på noen grunn. Han lurte på om det kunne være en annen årsak til at hun ikke svarte.

Da Jacob møtte Laura senere på dagen etter arbeid, var hun veldig hyggelig og snakket med ham straks. Han spurte henne hvordan hun hadde det, og hun svarte at hun hadde hatt en tøff dag, og at hun hadde gått en tur tidligere på dagen for å tenke over problemene hun slet med. Jacob spurte om hun hadde gått tur i totiden. Hun bekreftet dette. Han sa: «Jeg så deg, men jeg er ikke sikker på om du så meg.» Hun svarte: «Nei, jeg så deg ikke i det hele tatt. Jeg gikk i dype tanker.» Jacob var glad for at han ikke hadde trukket den forhastede slutningen at Laura var sint på ham.



## La oss snakke om det

Hvordan kan du unngå å trekke forhastede slutninger når du har paranoide tanker?

Har du et eksempel på en situasjon hvor du kan finne alternative forklaringer?

Hvis du vil prøve å snakke med noen du stoler på om det som bekymrer deg, hvem vil du velge (det kan være en i familien, en venn eller en terapeut)?

## Snakke med noen du stoler på om det som bekymrer deg

---

Iblant kan problemløsning sammen med andre hjelpe deg å finne en utvei når du har tanker som plager deg. Å snakke med noen du stoler på, f.eks. en i familien, en venn eller terapeuten din, kan hjelpe.

Du kan begynne med å fortelle personen hva du tenker. Så kan du be vedkommende om å hjelpe deg å finne andre forklaringer og si hva han/hun mener. Hvis du fortsatt er urolig, kan du snakke med personen igjen.

Eksempelet under kan være nyttig:

Elena trodde at bilen fra e-verket som stadig sto parkert utenfor leiligheten hennes, underbygde mistanken hennes om at energiverket hadde planer om å kutte strømmen hennes, noe som gjorde henne redd. Senere snakket Elena med broren sin, og han fortalte at energiverket hadde skiftet ut kraftlinjer i flere nabolag, også hennes, de to siste ukene. Broren viste henne også en avisartikkel som underbygde dette. Elena var fortsatt mistenksom, men nå var hun mindre overbevist om teoriens, fordi det fantes en alternativ forklaring. Hun var mindre redd etter at hun hadde snakket med broren og klarte å fortsette med sine daglige gjøremål.

## E. Flere strategier for å håndtere søvnproblemer

---

### Utvikle en god søvnhygiene

---

«Søvnhygiene» betyr hvilke søvnvaner du har. God søvnhygiene er vaner eller rutiner som gjør at du sover godt hver natt. Grunnleggende elementer i god søvnhygiene:

- Legg deg og stå opp til samme tid hver dag, uansett hvor mye eller lite søvn du fikk natten før.
- Finn noe avslappende å gjøre minst tretti minutter før du legger deg (f.eks. lese en bok, ta en varm dusj / et varmt bad, høre på musikk).
- Unngå koffein etter kl. 17.00.
- Unngå å røyke noen timer før du legger deg.
- Unngå å se noe spennende eller oppskakende på TV før du legger deg.
- Unngå samtaler om opprørende temaer før du legger deg.
- Unngå å ta en lur i løpet av dagen selv om du sov dårlig natten før.
- Unngå å ligge lenger enn tretti minutter om gangen i sengen for å prøve å sovne. Stå heller opp, gå til et annet rom og gjør noe avslappende.
- Fysisk aktivitet om dagen, slik at du føler deg trett om kvelden.
- Ta riktig mengde medisiner til riktig tidspunkt.



## La oss snakke om det

Hvis du vil forbedre søvnhygiene din, hvilke av de foreslåtte strategiene bruker du IKKE?

Hvilke er du villig til å forandre?

### Håndtere overdreven bekymring

Overdreven bekymring kan forstyrre søvnen. Noen ganger kan du ligge i sengen i timevis og bekymre deg for fortiden eller fremtiden. Bekymring kan være et ekstra stort problem når du gjennomgår livsendringer og føler deg veldig usikker. Det kan hjelpe å snakke med andre om det som bekymrer deg. De kan tilby støtte og foreslå løsninger på problemer. Når du snakker med andre om et problem, kan det være nyttig å bruke oppgavearket med steg-for-steg-problemløsning fra emne 1 i denne modulen.

En god strategi for å håndtere over-dreven bekymring er å legge inn en «bekymringstid» hver dag. Følg stegene under:

- Sett av tid til bekymring hver dag, men ikke rett før leggetid.
- Velg samme tidspunkt hver dag, men ikke rett før leggetid.
- I dette tidsrommet fokuserer du på bekymringene dine; det kan være lurt å skrive dem ned.
- Etter at du har skrevet ned bekymringene dine, vurderer du mulige løsninger og noterer også dem.
- Få eventuelt innspill om bekymringene dine og mulige løsninger fra støttepersoner.
- Velg en mulig løsning fra listen og ta ett eller to steg mot denne løsningen; skriv ned hva som skjer.
- Når du ligger i sengen og bekymrer deg, skal du minne deg selv på at du har en spesiell tid hver dag til bekymringer.
- Etter hvert vil du få mer kontroll over bekymringene dine og bruke mindre tid på dem i løpet av dagen og når du legger deg.



La oss snakke om det

Hvis du vil forsøke å håndtere overdreven bekymring, hvilket tidspunkt vil du sette av til bekymring hver dag?

## F. Flere strategier for å håndtere mareritt

---

Planlegge noe avslappende eller beroligende du kan gjøre hvis du våkner av et mareritt

---

Når du våkner av mareritt, særlig mareritt knyttet til traumerelaterte opplevelser, kan du føle uro og mangel på kontroll over følelsene dine. Det hjelper å ha en plan for hva du skal gjøre hvis du våkner av et mareritt. Noen liker å bruke beroligende gjenstander, som et pledd, eller se på bilder fra gode stunder i livet. Har du kjæledyr, kan du f.eks. kose med katten eller hunden din etter et mareritt. Eller du kan ha en oppmuntrende bok for hånden, kanskje en diktsamling eller en bok med positive utsagn.



La oss snakke om det

Hva kan være avslappende eller beroligende hvis du våkner av et mareritt?

Vil du bruke en oppmuntrende gjenstand, et bilde eller en bok?

Loggføre mareritt og se på dem med jevne mellomrom

---

Når du har mareritt om traumerelaterte opplevelser, kan det gjenspeile et «uløst problem» knyttet til en traumatisk hendelse. Ved å skrive ned marerittene dine kan du identifisere temaer knyttet til det uløste problemet og bearbeide det. Det kan hjelpe deg å håndtere problemet og gå videre.

Når du skriver ned marerittene dine, kan du oppleve at du tar tilbake kontrollen. Du kan også skrive en annerledes slutt på marerittet. Når du ser på loggen med jevne mellomrom, vil du kanskje finne et tema eller mønster som går igjen i marerittene, og som du kan snakke med noen om. Det kan også gi deg en idé om hva du skal snakke med terapeuten din om. Å loggføre mareritt kan på mange måter endre forholdet du har til drømmene dine. Marerittet kan ikke lenger snike seg innpå deg, fordi du er klar til å ta frem loggen og skrive det ned. Du har tatt tilbake kontrollen.



## La oss snakke om det

Hvis du vil prøve å loggføre marerittene dine, foretrekker du å bruke penn og notisbok eller mobil/PC?

Hvor vil du oppbevare loggen?

Hvor ofte vil du se på den? Hvilke steg vil du ta for å jobbe med temaer eller mønstre du eventuelt finner i loggen?

## G. Flere strategier for å håndtere manglende utholdenhet/energi

### Dele opp aktiviteter i mindre steg

Når du i perioder mangler utholdenhet og energi, kan det være vanskelig å begynne på oppgaver og fullføre dem. Det kan hjelpe å dele opp oppgaver i mindre steg som kan fullføres ett om gangen.

Her er noen tips for å dele opp aktiviteter i mindre steg:

- Velg en aktivitet som er viktig for deg, men ikke for krevende.
- Del opp aktiviteten i små steg.
- Begynn med å gjøre det første og eventuelt andre steget i aktiviteten.
- Gi deg selv en belønning for å ha gjennomført de første stegene. Du kan f.eks. gi deg selv en belønning i form av å se noe interessant på TV eller Internett. Eller du kan velge lavkalorimat som belønning eller en sosial aktivitet som å skrive e-post eller tekstmelding til en venn.
- Når du føler deg komfortabel med de første stegene i aktiviteten, legger du til ett eller to til.
- Gi deg selv en belønning for å ha tatt de ekstra stegene, legg til ett eller to til osv.



Eksempelet under kan være til hjelp:

Mikael ville begynne å lese avisartikler igjen. Han begynte med å lese et avsnitt og deretter oppsummere hovedpunktet i det. Etter å ha lest ett enkelt avsnitt flere dager ble han gradvis varm i trøya. Han prøvde å lese to avsnitt og oppsummere hovedpunktet i begge avsnittene. Når han følte seg komfortabel med to avsnitt, prøvde han å lese en hel side og oppsummere hovedpunktene på siden. Etter å ha blitt komfortabel med å lese én side prøvde han å lese to sider osv. Etter hvert klarte han å lese én artikkel.



## La oss snakke om det

Er det en aktivitet du har lyst til å gjøre, men som har vært vanskelig på grunn av manglende utholdenhet og energi? I så fall, hvilken?

Hvordan kan du dele den opp i mindre steg, slik Mikael gjorde i eksempelet over?

## Bruke påminnelser

Det kan være vanskelig å huske oppgaver og aktiviteter i perioder hvor du mangler energi og utholdenhet. Ved hjelp av tipsene under kan du bruke påminnelser for å løse dette:

- Sett på alarmen på mobilen eller vekkerklokken på tidspunkter hvor du har et gjøremål.
- Noter gjøremålene dine i en vanlig eller elektronisk kalender.
- Heng eventuelt opp en daglig eller ukentlig timeplan på et lett synlig sted.
- Fest huskelapper på lett synlige steder (f.eks. på speilet, PC-en eller døren).
- Heng opp et motiverende bilde eller en tegning av aktiviteten eller gjøremålet. Du kan finne et bilde på Internett eller i et magasin. Har du f.eks. lyst til å begynne å spille gitar igjen, kan du finne et bilde av en gitar. Et bilde av en natursti kan hjelpe deg å huske at du vil begynne å gå fotturer igjen. Og et bilde av en ryddig leilighet kan være en påminnelse om å holde orden hjemme hos deg selv.



## La oss snakke om det

Er det noe du har lyst til å gjøre, men ikke har klart å komme i gang med fordi du ikke husker det eller glemmer planen for hvordan du skal gjøre det?

Hvilken påminnelse kan hjelpe deg å huske?

### Planlegge aktiviteter sammen med andre

Det er ofte hyggeligere og mer motiverende å gjøre ting sammen med andre. Det gir deg en grunn til å gjennomføre, siden den andre personen regner med deg. Det gjør også aktiviteten hyggeligere og mer interessant, fordi du har noen å snakke med mens du gjør den.

Angel var f.eks. veldig interessert i kunst og hadde lyst til å besøke et kunstmuseum. Men hver gang han planla å dra, endte det med at han ble hjemme, fordi han ikke trodde han orket eller hadde nok energi til å gå hele runden i museet. Han bestemte seg for å be vennen Daniel om å bli med. Daniel var også glad i kunst. De valgte et forholdsvis lite museum med en spesiell utstilling av en kunstner de begge likte. Den dagen de hadde planlagt besøket, var Angel fristet til å droppe det. Men han ville ikke skuffe Daniel og dro likevel. Ikke bare fikk han gjennomført museumsbesøket, han hadde også glede av samtalen med Daniel, som fortsatte på kafé etterpå.



## La oss snakke om det

Hvilken aktivitet har du ikke «kommet deg i gang» med?

På hvilken måte kan det hjelpe å gjøre den sammen med noen?

Hvem kan du be om å gjøre den sammen med deg?

## H. Flere strategier for å håndtere konsentrasjons- og oppmerksomhetsvansker

### Redusere distraksjoner og unngå å gjøre flere ting på en gang

Det er som regel lettere å konsentrere seg når det er færre ting som distraherer deg. Distraksjoner kan forstyrre deg når du prøver å konsentrere deg om noe, f.eks. studier eller arbeid. En vanlig distraksjon er lyd, f.eks. fra TV-en eller radioen, fra personer som snakker eller går inn og ut av rommet eller lyden av en støvsuger i bakgrunnen.

Vurder disse forslagene til å redusere distraksjoner:

- Unngå å gjøre flere ting på en gang, som å snakke i mobilen, sjekke e-post, se en video eller høre på musikk mens du gjør noe annet, fordi det tar oppmerksomheten bort fra det du holder på med.
- Skru av elektronisk utstyr som mobiltelefon, radio og TV.
- Hvis du jobber foran PC-en, kan du skru av varsler om ny e-post for å slippe å bli forstyrret, og du kan lukke skjermer som ikke har noe med prosjektet du jobber med å gjøre.
- Bruk ørepropper hvis du ikke kan unngå støy.
- Hvis du studerer eller jobber, kan du rydde pulten for alt som ikke er direkte relatert til det du holder på med.
- Lag en personlig rutine, f.eks. å jobbe eller studere på bestemte tider av dagen når du er alene, eller når det er mest stille rundt deg.



### La oss snakke om det

Hvis du tror det kan være nyttig å redusere distraksjoner, hvilke forslag vil du bruke?

Hvordan kan du bruke dem i praksis?

### Gjenta for å være sikker på at du forstår og husker

For å klare å følge en samtale kan du øve på å gjenta deler av det den andre personen sier

før du gir et svar. Når du gjentar (eller gjengir) det du hører, blir det lettere å konsentrere seg om det den andre personen sier, og du viser at du følger med. Det gir også den andre personen mulighet til å korrigere deg hvis du misforstår noe.

Her er noen eksempler på ting det kan være lurt å gjenta:

- Navn
- Ny informasjon
- Instruksjoner
- Veibeskrivelser



## La oss snakke om det

Har du noen eksempler på situasjoner hvor det kan være nyttig å gjenta (eller gjengi) informasjon?

Hvordan kan du øve på denne ferdigheten med noen?

## Si ting høyt til deg selv

Å snakke høyt mens du jobber eller studerer kan gjøre det lettere å forstå og huske det du lærer. Når Ethan studerer, leser han med jevne mellomrom en setning høyt for seg selv for å opprettholde konsentrasjonen og fokusere på viktige punkter.

Når du leter etter noe, kan det hjelpe å si et ord høyt for å samle tankene. Susan fant ikke nøklene sine og lette etter dem i huset mens hun sa «nøkler, nøkler, nøkler». Det hjalp henne å fokusere på oppgaven og målet.

Instruerende selvsnakk går ut på å si til deg selv hvert steg du må ta for å fullføre en oppgave mens du gjør den. Det hjelper deg å gjøre tanker om til handling ved aktiviteter som f.eks. bilkjøring. Da Jordan skulle lære å kjøre bil, sa han stegene i bilkjøring høyt mens han gjorde dem. Han sa ting som «skru på tenningen», «sjekk at det er klart», «sett bilen i gir og slå på blinklyset», «sjekk at det er klart igjen» og «kjør forsiktig ut i trafikken». Etter hvert som han ble flinkere til å kjøre, gjentok han kun ett ord for hver handling: «tenning», «sjekk», «gir», «blinklys», «sjekk» osv.



## La oss snakke om det

Hvilke aktiviteter tror du at du kan konsentrere deg bedre om hvis du sier ting høyt til deg selv mens du gjør aktivitetene?

Hvordan kan du prøve denne strategien i praksis?

## I. Flere strategier for å håndtere russug

### Praktisere «sugsurfing»

Når du har rusproblemer, kan du oppleve sug i flere uker, måneder og til og med år etter at du har sluttet å bruke rusmidler. Avledning til rustrangen forsvinner fungerer ofte bra. Men noen ganger kan russuget være så sterkt at avledning ikke er nok. I slike tilfeller kan suget dempes ved å tillate deg selv å oppleve suget og være i det til det forsvinner. Dette kalles «sugsurfing».

Sugsurfing kan praktiseres ved hjelp av disse stegene:

1. Sett deg på en komfortabel stol med bena godt plassert på gulvet. Vend oppmerksomheten innover mot kroppen din. Legg merke til hvordan pusten din føles når den går inn og ut av kroppen. La omgivelsene rundt deg viskes ut mens du fortsetter å fokusere på kroppen din.
2. Flytt rolig oppmerksomheten mot de delene av kroppen hvor du merker suget. Noen føler at det knyter seg i magen når de har sug. Andre kan bli tørre i munnen. Eller de kan oppleve uro i hendene. Legg merke til følelsene i de spesifikke områdene. Beskriv følelsene for deg selv og legg merke til om de endrer seg når du vender oppmerksomheten mot dem. Hvis de blir intense, prøver du å sende pusten din mot de delene av kroppen hvor følelsene er. Vær til stede i øyeblikket. Pass på at du ikke forhaster deg i dette steget og øv på det i flere minutter.
3. Tenk deg så at følelsene i kroppen er en bølge. Se for deg at bølgen stiger, danner en skumtopp og forsvinner i sjøen igjen. Se for deg at bølgene stiger og synker igjen og igjen mens du merker deg styrken i følelsene som stiger og synker. Så kan du se for deg at du surfer på bølgene med et surfbrett. Tenk deg at du er en erfaren surfer som rir på bølgene lekende lett mens du fortsetter å bruke pusten din til å manøvrere

surfebrettet. Du kan øve på dette steget til du merker følelsen på en annen måte.

4. Mange opplever at suget forsvinner eller dempes betydelig under øvelsen. Poenget med øvelsen er å oppleve suget på en annen måte, ikke å få det til å forsvinne. Noen ganger kan suget likevel forsvinne når du praktiserer sugsurfing.

## J. Flere strategier for å håndtere gjenopplevelse og påtrengende minner

### Øve på aksept

Det er viktig å være klar over at mange med PTSD har gjenopplevelse. Når du gjenopplever en hendelse kan du føle eller oppføre deg som om en traumatisk hendelse skjer igjen. Gjenopplevelse er forbigående, men kan være både skremmende og oppskakende. Noe av det mest ubehagelige med å oppleve gjenopplevelse er at det kan ta oppmerksomheten bort fra det som skjer rundt deg, og at du føler at du faktisk opplever den traumatiske hendelsen på nytt.

Når du gjenopplever en hendelse, kan det hjelpe å minne deg selv om at dette er vanlig, og at det går over. Det kan også hjelpe å bekrefte at det påtrengende minnet er der, men uten å gi det over-dreven oppmerksomhet. Når Aliyah hadde gjenopplevelse, øvde hun f.eks. på å si til seg selv: «Nå får jeg et minne om hvor traumatisk det var å være innlagt på sykehus, men jeg er ikke der nå. Dette er vanlig for mennesker som har opplevd traumer. Minnet går over hvis jeg bare puster rolig og fortsetter med det jeg holder på med.» Aliyah syntes også det hjalp å tenke på at ting var annerledes nå enn da hun måtte på sykehus.



### La oss snakke om det

Hvis du tror det kan være til hjelp å bruke aksept for å håndtere gjenopplevelse, hva vil du si til deg selv?

## Bruke jordingsøvelser

Jordingsøvelser er ting du kan gjøre for å få kontakt med her og nå igjen. Ulike strategier fungerer for ulike mennesker, og det er ikke noen «feil» måte å gjøre det på. Hovedpoenget er at kropp og sinn skal ha kontakt med hverandre og jobbe sammen, og at du skal fokusere på nåtiden i stedet for fortiden. Gjenopplevelse er et eksempel på å være «der og da», og jordingsøvelser kan få deg tilbake til «her og nå».

Her er noen eksempler på jordingsøvelser hvor du bruker de fem sansene dine:

- **Lyd:** Fokuser på lydene du hører rundt deg. Sett på høy musikk som du ikke kan unngå å høre, og som får deg tilbake til nåtiden.
- **Berøring:** Fokuser på tingene du kan berøre rundt deg. Hvordan føles klærne du har på deg? Hvilken temperatur er det i luften rundt deg? Kan du kjenne en liten bris? Hvis du sitter i en stol eller sofa, kan du kjenne på strukturen i stoffet. Er det glatt? Grovt? Mykt? Stivt? Du kan også prøve å holde noe kaldt eller varmt, f.eks. en brusboks eller en kopp te. Beskriv for deg selv hvordan det føles.
- **Lukt:** Hvilke lukter kjenner du rundt deg? Kjenner du lukten av mat eller blomsterduft? Prøv å lukte på noe sterkt, men godt, som peppermynte. Når du lukter på noe sterkt, blir det vanskelig å fokusere på gjenopplevelsen.
- **Smak:** Hvis du er midt i et måltid eller spiser noe, kan du fokusere på smaken av maten. Sett tennene i noe som smaker sterkt, men godt, som en skive sitron eller ingefær. Den syrlige sitronen og den krydrede ingefæren gir en sterk smak i munnen som kan tvinge deg tilbake til nåtiden.
- **Syn:** Se godt på det som er rundt deg. I hvilket rom er du? I hvilken bygning er du? Hvem har du rundt deg? Hvilke møbler er det i rommet? Hvilke aktiviteter foregår i rommet? Hvilke farger ser du? Å se nøye på alt som er rundt deg kan hjelpe deg å få kontakt med nåtiden igjen.



### La oss snakke om det

Hvis du tror det kan være til hjelp å bruke jording for å håndtere gjenopplevelse, hvilke jordingsøvelser vil du bruke?

Her er noen andre eksempler på jordingsøvelser:

- Telleøvelser, f.eks. å telle hvor mange bøker det er i en hylle, hvor du teller to og to om gangen (2, 4, 6, 8, 10, 12 osv.) så langt du kan, eller baklengs fra 100 fem og fem om gangen (100, 95, 90, 85, 80 osv.).
- Fysisk aktivitet som å reise seg og strekke på seg, trampe lett med bena eller gå en tur i nabolaget.
- Aktiviteter med repeterende, beroligende bevegelser eller ord, som å strikke eller synge en sang du kan godt, f.eks. «Ro, ro, ro din båt».

## K. Flere strategier for å håndtere sinne som følge av overspenthet eller rastløse, urolige følelser

Gjenkjenne tidlige tegn på at du begynner å bli sint

Tidlige tegn på sinne kan omfatte fysiske, emosjonelle, atferdsmessige og kognitive (tankemessige) endringer.

Tidlige fysiske tegn på sinne omfatter:

- Skjære tenner
- Føle at hjertet banker
- Svette
- Bli varm i ansiktet
- Bli rød i ansiktet

Tidlige emosjonelle tegn på sinne omfatter:

- Føle deg fanget, engstelig, ergerlig eller redd
- Ha lyst til å slå noe eller noen
- Ha trang til å drikke eller bruke stoff

Tidlige atferdsmessige tegn på sinne omfatter:

- Rynke pannen



### La oss snakke om det

Hva er dine tidlige varselsignaler om sinne?

Tror du det vil hjelpe å være oppmerksom på dem for å bevare fatningen?

I så fall, hvordan kan du begynne å gjøre det?



- Bite tennene sammen eller knytte neven
- Heve stemmen
- Komme med sarkastiske bemerkninger
- Trekke deg unna
- Bli stille
- Stampe kraftig med foten

Tidlige tankemessige (kognitive) tegn på sinne omfatter:

- Bli moralsk opprørt
- Tenke gjentatte ganger at noe er urettferdig
- Være veldig kritisk til andre
- Tenke mye på vanskelige ting som har hendt deg tidligere

Jo før du merker at du begynner å bli sint eller irritert, desto bedre er det. Å gjenkjenne de første tegnene på sinne kan bidra til at du bevarer fatningen og gir deg tid til å vurdere hva du skal gjøre.

### Bruke strategier for å bevare roen når du merker at du er i ferd med å bli sint

Hvis du klarer å «bevare fatningen» når du føler deg irritert eller sint, kan du løse problemer på en effektiv måte før de forverrer seg. Her er noen eksempler på strategier for å roe ned:

- Telle til ti før du responderer
- Flytte fokus til noe annet
- Forlate situasjonen en kort stund
- Skifte samtaleemne på en høflig måte

Avspenningsteknikker – som avslappen-de pusteøvelser, muskelavslapping og å se for deg en fredfylt scene – kan også bidra til at du bevarer fatningen.



## La oss snakke om det

Hvilke strategier tror du kan hjelpe deg å bevare fatningen når du blir sint?

Hvordan kan du øve på å bruke dem?

Hvordan kan du huske å bruke dem?



## Tilfriskningshjørnet

“JEG HADDE TIDLIGERE PRØVD Å BRUKE forskjellige mestringsstrategier for å takle stemmene i hodet. Men det hjalp ikke, og jeg ble veldig deprimert. Jeg hadde ikke røykt marihuana siden videregående, men jeg hadde venner som fortsatt røykte ofte. De var tilsynelatende alltid i godt humør, så jeg bestemte meg for å prøve å røyke marihuana igjen for å se om det hjalp.

Å røyke marihuana fikk meg til å slappe av, og stemmene ble så svake at de ikke plaget meg lenger. Dessverre gjorde marihuanaen meg også skikkelig paranoid. Terapeuten min forsto at noe var galt, og til slutt fortalte jeg ham at jeg røykte marihuana for å takle symptomene. Han spurte om jeg ville lære noen strategier for å takle stemmene. Jeg svarte at ikke noe av det jeg hadde prøvd tidligere, hadde hjulpet. Han sa at han hadde andre strategier som jeg kanskje ikke hadde prøvd før, og som kunne virke hvis jeg øvde på dem. Jeg bestemte meg for å gjøre et forsøk.

Jeg hadde prøvd å takle stemmene ved å flytte fokus til noe annet før, men med terapeutens hjelp fant jeg ut at å høre på musikk med hodetelefoner faktisk fungerte. Jo mer jeg brukte denne strategien, desto mer druknet stemmene. Jeg kunne jo ikke bruke hodetelefoner hele tiden, så terapeuten lærte meg også hvordan jeg kunne bevare roen når stemmene snakket. Jeg lærte at jeg kunne «legge merke til» stemmene uten å tro på det de sa, eller gi dem for mye oppmerksomhet. Noen ganger prøver jeg å se litt humoristisk på situasjonen og spøkefullt «takke hjernen min» for at stemmene holder meg med selskap.

Selv om jeg ikke lenger behøvde å røyke marihuana for å takle stemmene, følte jeg iblant trang til å ruse meg uten at jeg ville det. Jeg ble overrasket over å oppdage at lignende strategier fungerte for russug også – når jeg avledet oppmerksomheten med musikk, forsvant suget, rett og slett. Jeg innså at jeg ikke hadde øvd nok på mestringsstrategier tidligere til å vite om noen av dem faktisk fungerte. Denne gangen jobbet jeg hardt med å lære effektive strategier og fant noen som virkelig hjalp. ”

— Lisa



## Hjemmeøvelse

### Flere mestringsstrategier for spesifikke symptomer

Velg ett av følgende alternativer å øve på, eller finn på et selv.

ALTERNATIV 1: Lag en plan hvor du bruker minst én ekstra mestringsstrategi denne uken. Bruk oppfølgingskjemaet for mestringsstrategier på neste side for å få oversikt over resultater.

ALTERNATIV 2: Vis dette støttearket til noen og få forslag til en ny mestringsstrategi du kan prøve for å håndtere et symptom.

Lag en plan for hjemmeøvelser denne uken:

Hva jeg skal gjøre

Når

Hvor

Med hvem



## Måloppfølging

Ta en titt på måloppfølgingskjemaet ditt. Hvilket steg vil du jobbe med denne uken?

For å fullføre dette steget skal jeg bruke følgende plan:

Når

Hvor

Steget jeg vil jobbe med

Med hvem

"Øvelse gjør mester!"

# Oppfølgingskjema for mestringsstrategier

Bruk dette oppfølgingskjemaet for å sammenligne symptomer før og etter at du har prøvd hver mestringsstrategi.

## STEG 1:

Skriv ned hvilket/hvilke symptom(er) du opplever hver dag. Angi deretter hvor ubehagelig symptomet er på en skala fra 1 til 5:

## STEG 2:

Velg en mestringsstrategi du vil prøve. Skriv ned strategien og angi etter at du har brukt den hvor ubehagelig symptomet er ved hjelp av skalaen fra 1 til 5 under.

	1 Ikke noe ubehag	2 Litt ubehag	3 Moderat ubehag	4 Ganske mye ubehag	5 Ekstremt ubehag
Ukedag	Hvilket symptom opplevde du?		Hvor ubehagelig syntes du det var? (bruk skalaen over)	Mestringsstrategi du prøvde	Hvor ubehagelig syntes du det var etter at du hadde brukt mestringsstrategien? (bruk skalaen over)
Eksempel	Deprimert, manglende energi		4	Fysisk aktivitet	2
man					
tir					
ons					
tor					
fre					
lør					
søn					



Hovedpunkter · Emne 6

# Flere mestringsstrategier for spesifikke symptomer

Det er viktig å ha minst én eller to mestringsstrategier som er effektive mot symptomer som plager deg.

---

I emne 6 finner du strategier som er ekstra nyttige mot spesifikke symptomer.

---