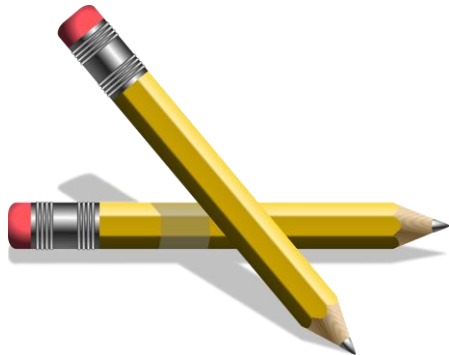


28.01.2026

Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða (HAM-Þok)

Spurningalistar – lagðir fyrir í fyrsta og síðasta tíma

- Mat á þunglyndis- og kvíðaeinkennum (PHQ-9 og GAD-7)
- Mat tíðni óhjálplegra sjálfvirkra hugsana (ATQ)
- Mat á tíðni hjálplegra sjálfvirkra hugsana (ATQ-P)



Hugræn atferlismeðferð (HAM)



HAM er sálfræðimeðferð sem hefur gefist vel m.a. við þunglyndi og kvíða.

Í meðferðinni er unnið að því að hafa áhrif á líðan og draga úr þunglyndis- og kvíðaeinkennum með því að breyta hugarfari og hegðun.

Markmiðið er að draga úr neikvæðum hugsunum og auka virkni.

Þessi aðferð hentar vel þeim sem kannast við þunglyndis- og kvíðaeinkenni hvort sem þeir uppfylla greiningu eða ekki.

Efnið er einnig notað sem sjálfshjálparefni.

Tímarnir

Stuðst er við **HAM-bók Reykjalundar** (12 kaflar).

Bókin er seld í móttöku Reykjalundar.

Allt efnið er einnig á vefnum www.ham.reykjalundur.is

Tímarnir skiptast í fræðslu, umræður, verkefni og heimaæfingar.

Heimaæfingarnar eru mikilvægar.

Gott að velja ákveðinn tíma dags og taka hann frá til að gera heimaæfingar.


HAM bókin á netinu

Inngangur	
Leiðbeiningar við notkun HAM bókarinnar	
1. Þunglyndi og kvíði	↓
2. Markmið	↓
3. Að takast á við vandann	↓
4. Tilfinningar	↓
5. Fimm þátta líkanið	↓
6. Hugsanaskekklur	↓
7. Að breyta neikvæðum hugsunarhætti	↓
8. Atferlistilraunir	↓
9. Kjarnaviðhorf og lífsreglur	↓
10. Sjálfsefning og ákveðni	↓
11. Bakslagsvarnir	↓
12. Fleiri leiðir	↓
Orðskýringar	
Heimildir og annað lesefni	
Glæsur	

Leiðbeiningar við notkun HAM bókarinnar

▶ 0:00 / 1:35

Þessi meðferðar- og sjálfshjálparhandbók er skrifuð með það fyrir augum að hún nýtist sem leiðarvísir í meðferð við þunglyndi. Hún hefur einnig verið höfð til hliðsjónar við meðferð kvíða og annarra geðraskana og hefur þá verið aðlöguð að þörfum hvers og eins.

Þær aðferðir sem hér eru kenndar hafa reynst hjálplegar við þunglyndi. Í meðaldjúpu og vægu þunglyndi getur sálræn meðferð ein og sér gagnast vel. Ekkert mælir þó á móti lyfjameðferð samhliða hugrænni atferlismeðferð.  En í alvarlegu þunglyndi er mikilvægt að þú leitir þér hjálpar því þá getur lyfjameðferð verið nauðsynleg.

Bókin er í tólf köflum. Fyrstu kaflarnir beinast að því að setja sér markmið, finna leiðir til að takast á við vandann og breyta hegðun. Í næstu köflum er áherslan á að þekkja tilfinningar og hugsanir og finna leiðir til að breyta neikvæðum hugsunarhætti til að hafa áhrif á líðan. Síðustu kaflarnir beinast svo að sjálfsefningu, bakslagsvörnum og hættumerkjum.

Í hverjum kafla er bæði fræðsla og verkefni. Það getur gert þér gott að vinna verkefnin og hjálpað þér áleiðis í bataferlinu en aðstoð fagaðila er líkleg til að bæta árangurinn enn frekar.

Það tekur tíma að breyta gömlum venjum og hugsanamynstri svo ekki gefast upp þó þú náir ekki að tileinka þér þessar aðferðir alveg strax. Æfingin skapar meistaran í þessu eins og svo mörgu öðru.

Efni bókarinnar á jafnt við um bæði kynin þó karlkyn sé notað í textanum til að einfalda framsetningu.

HAM-Þok hópur 2026

mánudaga og miðvikudaga kl. 13:30-15:30

1. tími – **Punglyndi og kvíði** (1. kafli)
2. tími – **Markmið og tekist á við vanda** (2 & 3)
3. tími – **Tilfinningar og fimm þátta líkanið** (4 & 5)
4. tími – **Hugsanaskekkjur og að breyta neikvæðum hugsunarhætti** (6 & 7)
5. tími – **Atferlistilraunir, kjarnaviðhorf og lífsreglur** (8 & 9)
6. tími – **Sjálfsþing og ákveðni, bakslagsvarnir og fleiri leiðir** (10, 11 & 12)



Reglur í hópmeðferð - sýnum hvort öðru virðingu

- Mæta stundvíslega og í alla tímana.
- Trúnaður ríkir um allt sem fram fer innan námskeiðsins, leyfilegt að ræða um fræðsluna ef þess er gætt að nefna engin nöfn.
- Leitast er við að þátttakendur fá jöfn tækifæri til að tjá sig og leggja fram sín mál. Forðumst neikvæðni og sýnum stuðning.
- Öllum er frjálst að hafna því að taka þátt í umræðum.
- Heimaæfingar hjálpa.



Kynning

Hver er ég...

Hvaða áhugamál hef ég – hvað finnst mér gaman að gera?



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 1. tími

Þunglyndi og kvíði – 1. kafli

Depurð og þunglyndi

Það skiptast á skin og skúrir hjá öllum, og depurð er fylgifiskur lífsins, líkt og gleðin.

Depurð getur verið eðlileg viðbrögð við álagi, missi /öðrum erfiðleikum eða sjúkdómur.

Ef depurð varir í meira en tvær vikur og er farin að trufla verulega daglegt líf, getur verið um þunglyndi að ræða.

Að vera þunglyndur er annað og meira en að vera leiður, dapur eða “fúll” og þunglyndi er ekki persónulegur veikleiki eða leti.



Innihald hugsana í þunglyndi

SJÁLFA/N MIG
„Ég er algjör aumingi - asni”



HEIMINN

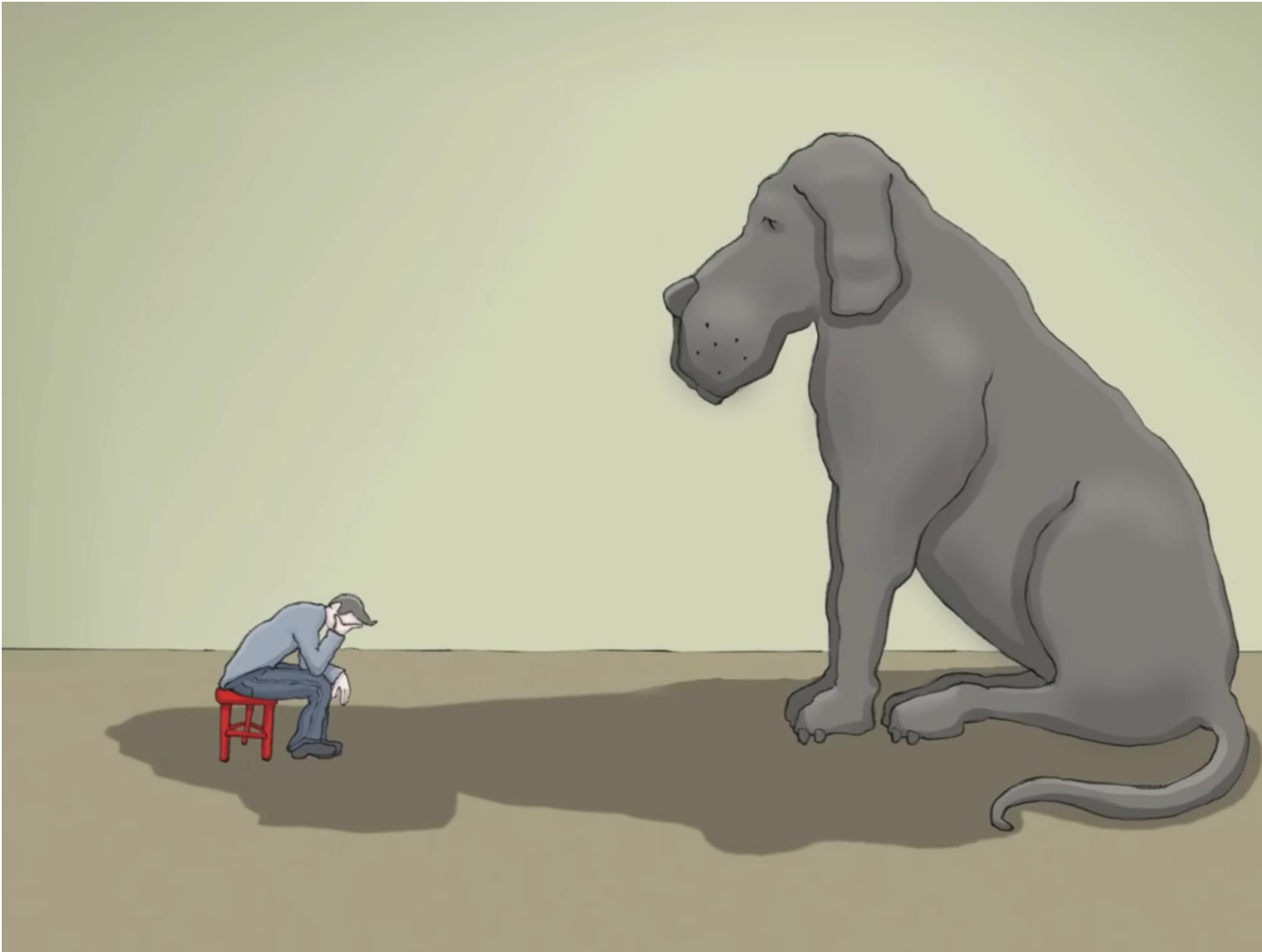
„Aðrir eru miklu duglegri en ég”

FRAMTÍÐINA

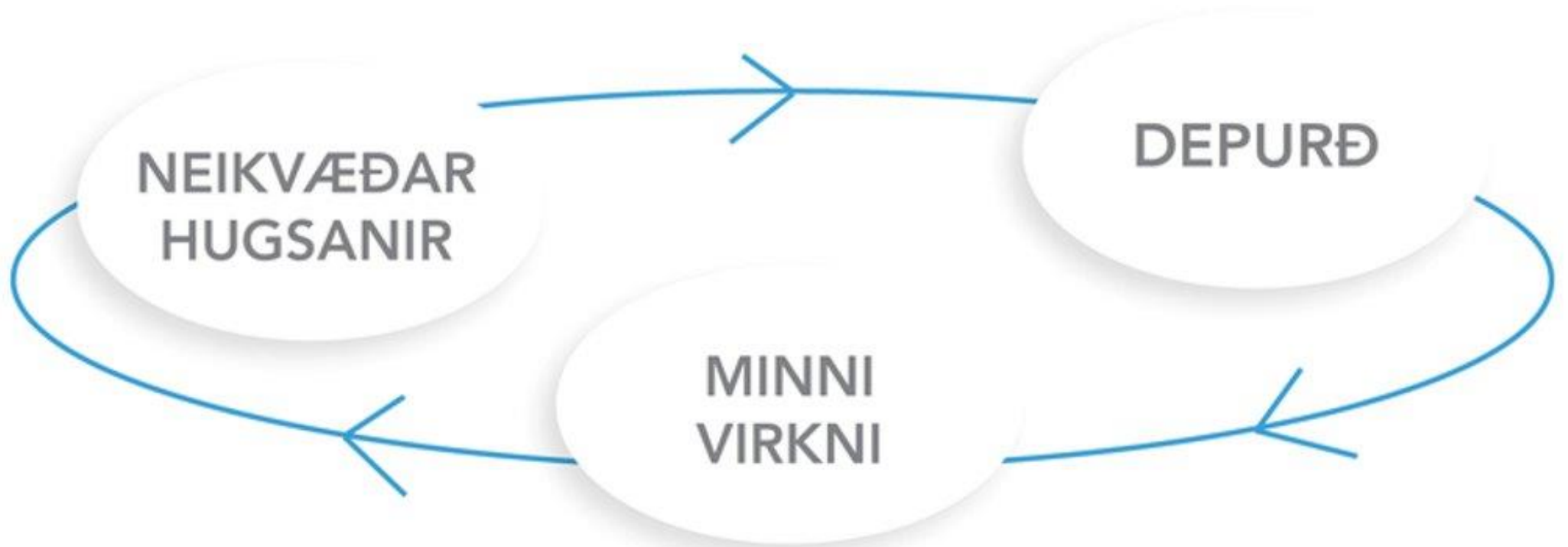
„Mér mun aldrei batna”



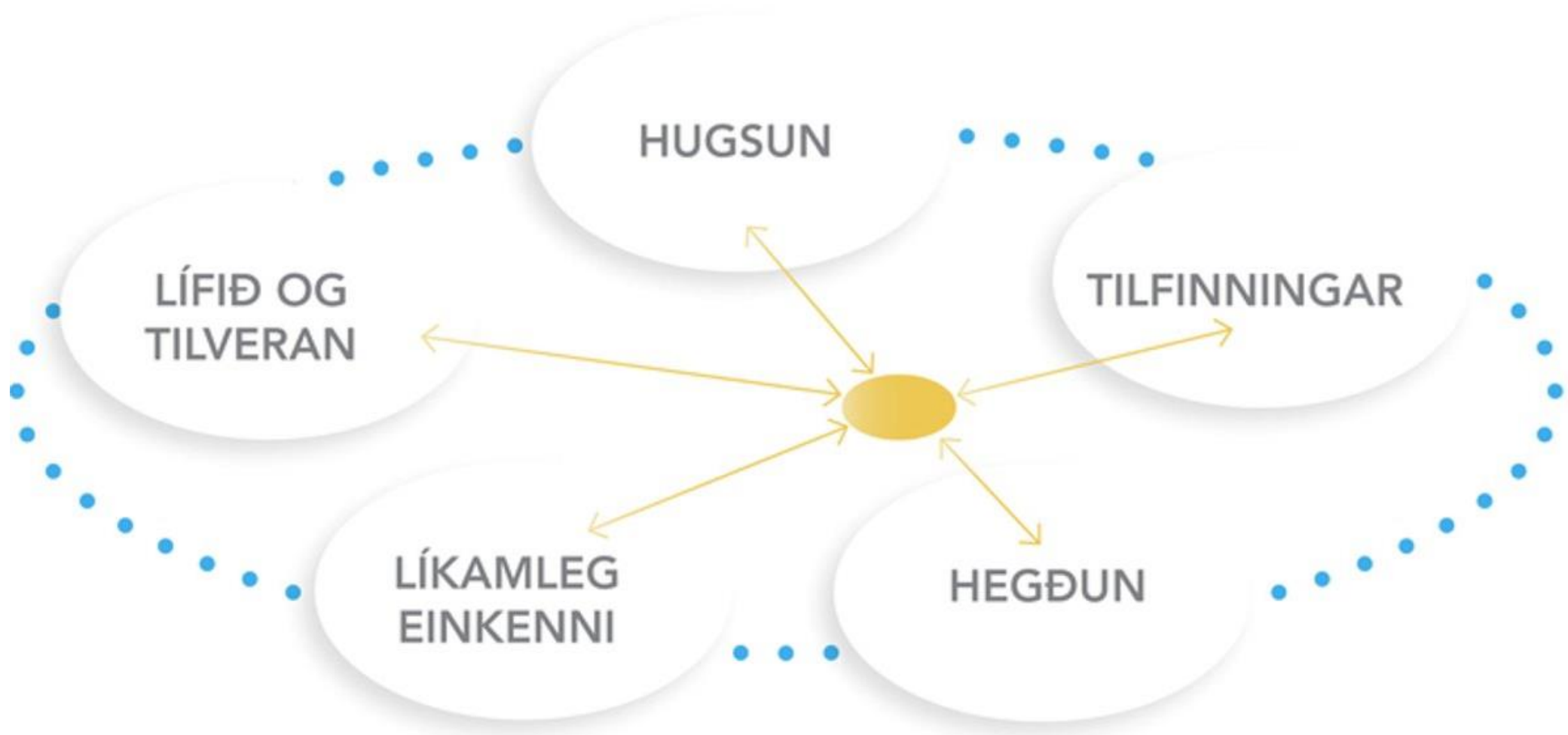
Svarti hundurinn



Vítahringur þunglyndis

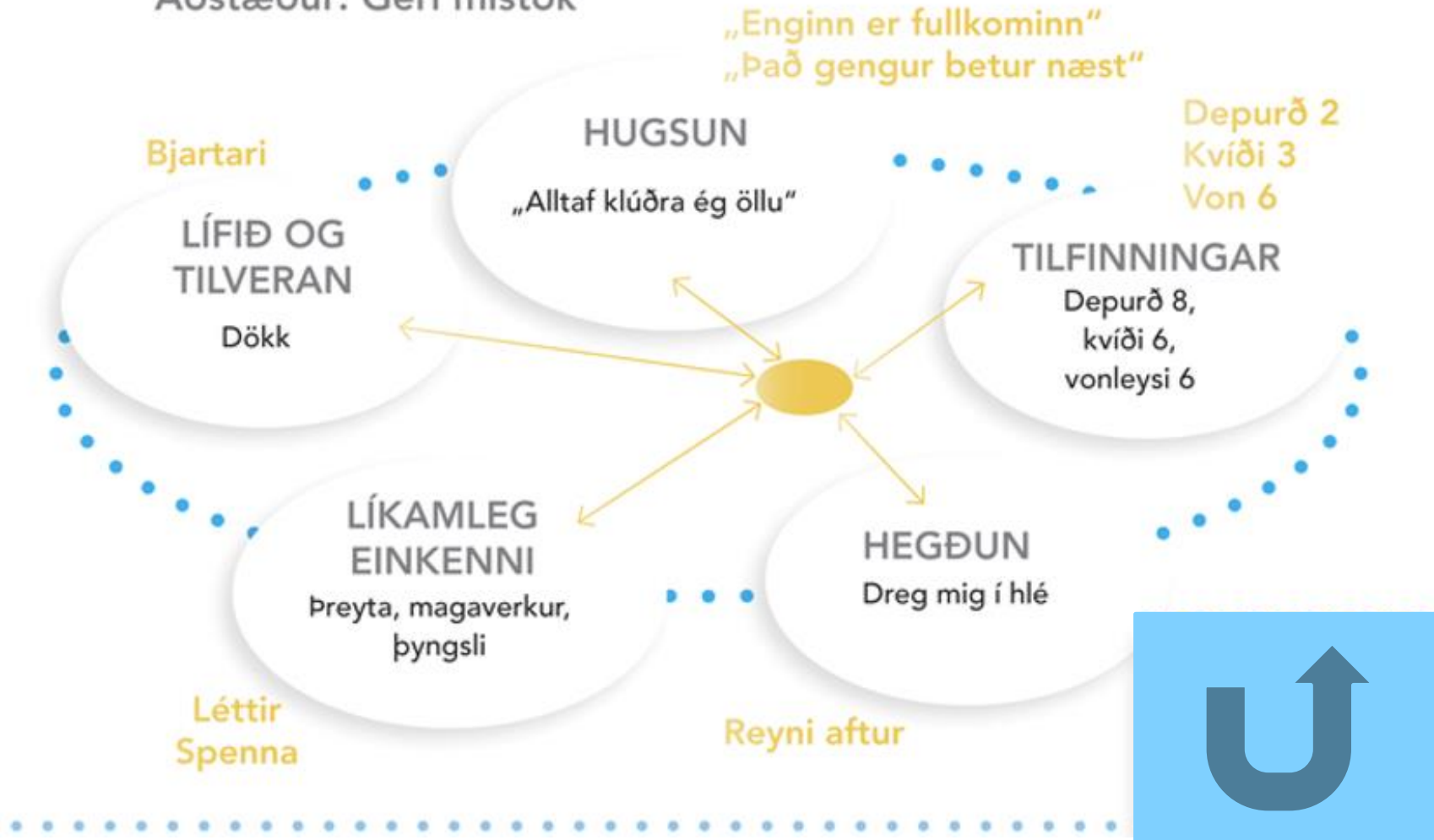


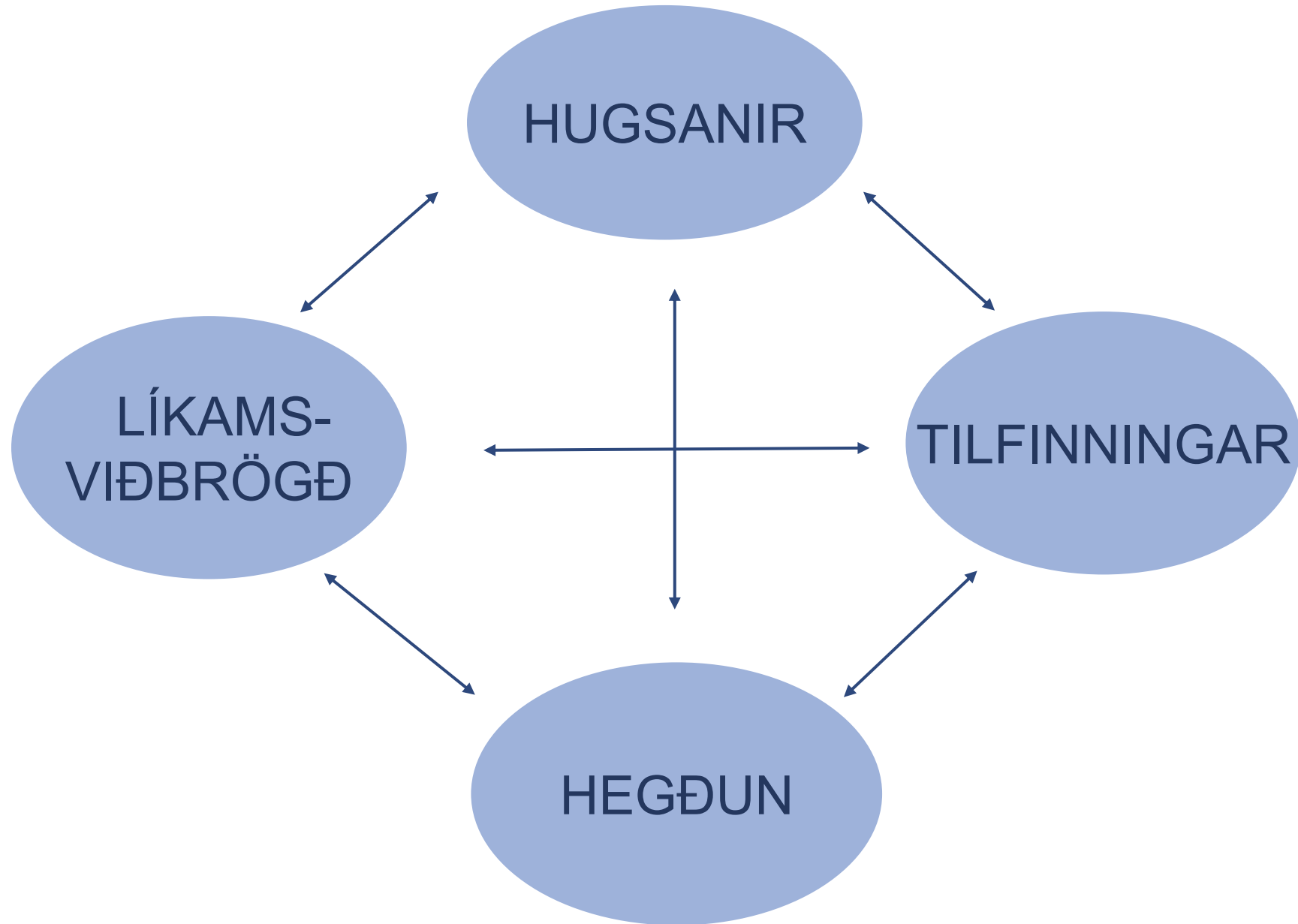
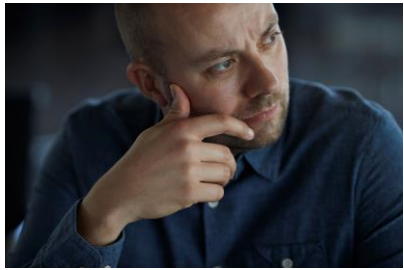
Fimm þátta líkanið



ÞUNGLYNDIS VÍTAHRINGUR:

Aðstæður: Geri mistök





VIRKNI



ÁHUGI OG
ÁNÆGJA



MEIRI
VIRKNI



Að auka ánægju

Þegar við erum döpur eða þunglynd eigum við oft erfitt með að taka okkur eitthvað fyrir hendur sem þó gæti breytt ástandinu og bætt líðan okkar.

Ein af ástæðunum getur verið sú að okkur dettur einfaldlega ekkert í hug,

Listi yfir ánægjulegar athafnir

Skrá yfir ánægjulægar athafnir

Einnig getur verið hjálplegt að skrá [vikudagbók \(virknitöflu\)](#) og fylgjast með því sem við gerum dagsdaglega.

Hvað er það sem veitir mér ánægju?

Hvað veitir mér afrekstilfinningu?

Er eitthvað sem ég er að gera og held að veiti mér ánægju/afrek en er kannski ekki að veita mér eins mikla ánægju/afrek og ég held?



VERKEFNI



VIRKNITAFLA



Á = Ánægja
A = Afrek

VIKAN	FRA	TIL		MÁNUDAGUR		ÞRIÐJUDAGUR		MIÐVIKUDAGUR		KL.	FIMMTUDAGUR		FÖSTUDAGUR		LAUGARDAGUR		SUNNUDAGUR						
KL.	MÁNUDAGUR	Á	A	ÞRIÐJUDAGUR	Á	A	MIÐVIKUDAGUR	Á	A	KL.	FIMMTUDAGUR	Á	A	FÖSTUDAGUR	Á	A	LAUGARDAGUR	Á	A	SUNNUDAGUR	Á	A	
6-7										6-7													
7-8										7-8													
8-9										8-9													
9-10										9-10													
10-11										10-11													
11-12										11-12													
12-13										12-13													
13-14										13-14													
14-15										14-15													
15-16										15-16													
16-17										16-17													
17-18										17-18													
18-19										18-19													
19-20										19-20													
20-21										20-21													
21-22										21-22													
22-23										22-23													
23-24										23-24													
24-1										24-1													
1-2										1-2													
2-3										2-3													
3-4										3-4													
4-5										4-5													
5-6										5-6													

Á = Ánægja
A = Afrek

VERKEFNI ÚR 1. KAFLA

Skiptir túlkun máli?

Mismunandi
hugsanir:

- Vindurinn
- Kötturinn
- Innbrotsþjófur



Mismunandi:

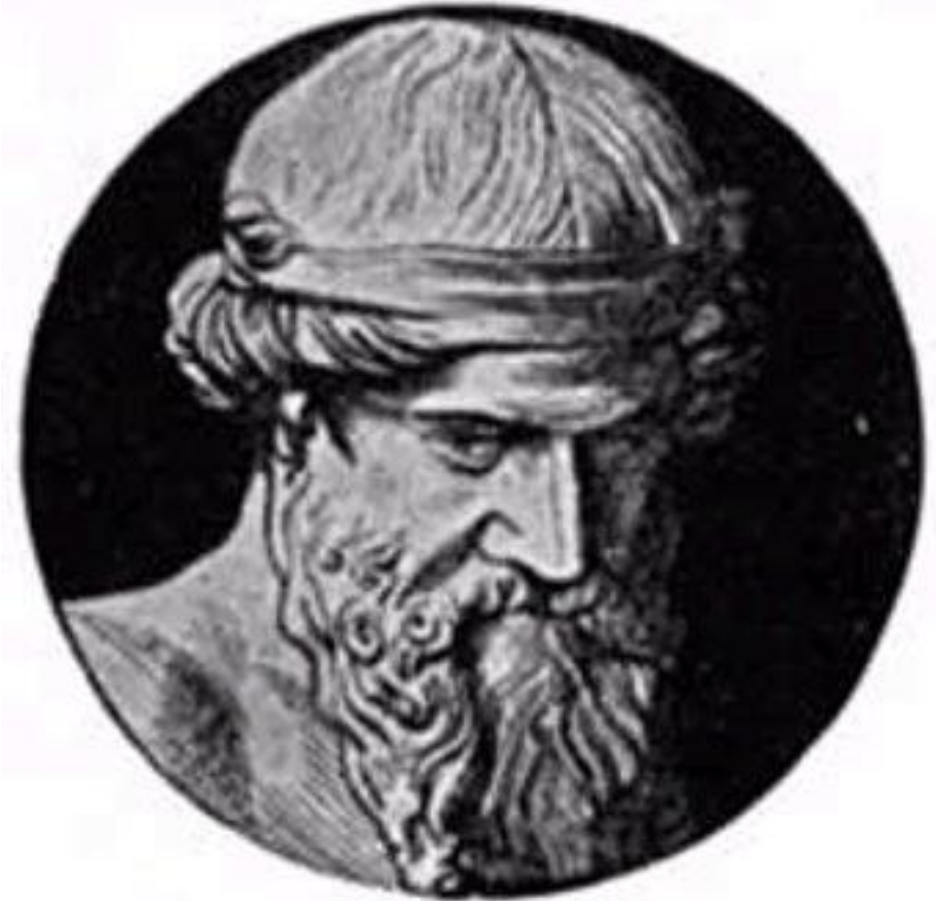
- Tilfinningar
- Hegðanir



“ÞAÐ ERU EKKI HLUTIRNIR SEM KOMA FÓLKI Í UPPNÁM HELDUR VIÐHORF MANNA TIL ÞEIRRA”

“Men are disturbed, not by things, but by the principles and notions which they form concerning things”.

The Enchiridion
By Epictetus
Written 135 A.C.E.
Translated by Elizabeth Carter



Epictetus 55 - 135 e. Kr.

Dæmi um hugsanir í þunglyndi

- „Ég er ómöguleg/-ur“
- „Enginn vill vera nálægt mér“
- „Þetta er allt mér að kenna“
- „Það þýðir ekkert að reyna“
- „Þetta er vonlaust“
- „Ég er vonlaus“



Algengar hugsanaskekkjur

Hugsanaskekkjur geta orsakað vanlíðan t.d. “svart-hvítt” hugsunarháttur, alhæfingar, eða að taka bara eftir því neikvæða.

Hægt er að **þekkja** hugsanavillur og **sjá við** þeim.

Líta fremur á hugsanir sem tilgátur en staðreyndir.

Finna **mótrök** og nota „hjálplegri“ hugsanir.



Hugsanir – Staðreyndir eða tilgátur?



Gæti ég notað hugsunina sem sönnunargagn fyrir rétti?

Hjálplegri hugsanir

- „Ég er OK“
- „Er ekkert verri en aðrir“
- „Ég gerði mitt besta“
- „Held áfram að reyna“
- „Það er von“
- „Ég er ágæt/ur“



Hvað er kvíði?

- Tilfinning sem við upplifum þegar við höfum áhyggjur, óttumst eða hræðumst eitthvað.
- Eðlileg tilfinning hjá öllu fólki, bæði börnum og fullorðnum.
- Náttúrulegt viðbragð sem hefur þjónað mikilvægum tilgangi til að komast af.
- Lífeðlisfræðilegt viðbragð sem býr líkamann undir átök til að forðast, eða berjast við aðsteðjandi hættu.
- Líkt og náttúruleg viðvörunarbjalla

Hvað er kvíði? – Framhald

Alvarleiki kvíða oft metinn út frá hamlandi einkennum

Ef kvíðinn er í hófi og undir góðri stjórn er hann hjálplegur og viðkomandi nýtir betur hæfileika sína og getu

Verður að kvíðaröskun þegar kvíðinn er orðinn mun meiri en ástæða er til og farinn að há fólki í daglegu lífi

Nánir upplýsingar um kvíða t.d. á heimasíðu

Kvíðameðferðarstöðvarinnar (KMS) <https://kms.is/almenn-kvidaroskun/>

Kvíði skiptist í nokkra flokka

Almenn kvíðaröskun

Óhóflegar og þrálátar áhyggjur og kvíði gagnvart öllu mögulegu í daglegu lífi.

Fælni

Óútskýranlegur ótti sem beinist að ákveðnum hlutum eða kringumstæðum í lífi hans. Tengist fælnin oftast ákveðnum dýrum, hlutum eða aðstæðum.

Felmtursröskun með/án viðáttufælni

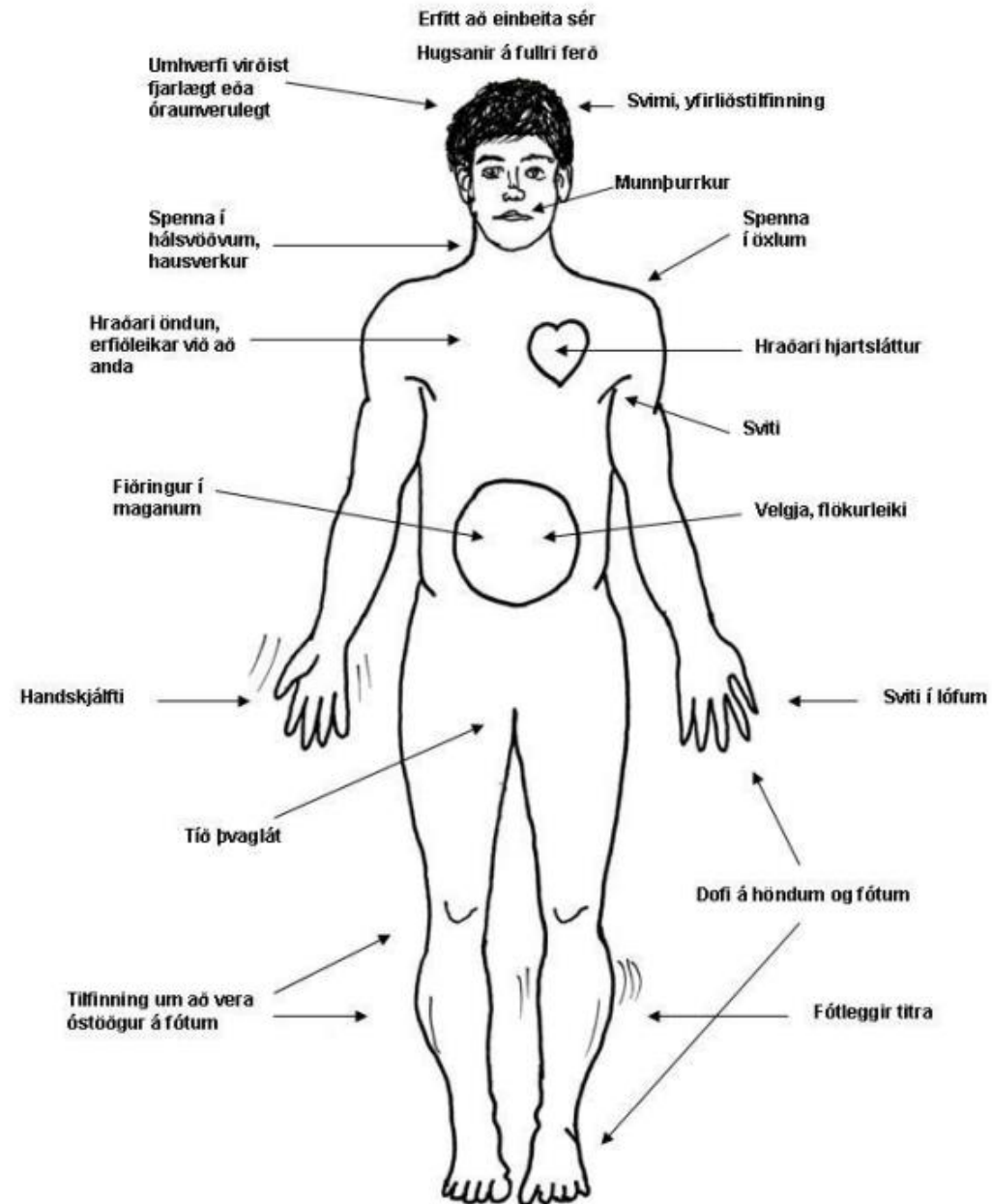
Óvænt og endurtekin ofsakvíðaköst sem geta orðið til þess að fólk verði mjög kvíðið við að sækja staði þar sem köstin gætu komið.

Félagsfælni

Í daglegu lífi óttast viðkomandi að vera dæmdur, niðurlægður eða verða sér til skammar við félagslegar aðstæður, sem getur leitt til mikils kvíða, vanlíðunar og/eða forðunar á félagslegum aðstæðum.

Heilsukvíði

Óhóflegur ótti við að vera haldinn alvarlegum sjúkdómi þrátt fyrir að niðurstöður læknisskoðana bendi til annars. Næmi gagnvart merkjum frá eigin líkama sem oft eru rangtúlkuð.



Forðunarhegðun

Að reyna að koma sér undan aðstæðum – flýja eða fresta.

Öryggishegðun

Að mæta aðstæðum en gera “varúðarráðstafanir”

Okkar leið til að tryggja öryggi okkar en ... á sama tíma **viðheldur hegðunin kvíðanum til lengri tíma.**

ATH! Þurfum að gera greinamun á hjálplegum bjargráðum og öryggishegðun.



Bjargráð eða öryggishegðun?

Tilgangur öryggishegðana:

Teljum þær koma í veg fyrir að ótti okkar raungerist eða notum þær til að flýja kvíðatilfinninguna.

Hvað gera öryggishegðanir?

- Veita okkur skammvinnan létti... En viðhalda kvíðanum til lengri tíma
- Senda skilaboð um að við getum ekki höndlað aðstæðurnar án “verndar”.

Dæmi um öryggishegðanir:

- Forðumst augnsamband
- Höfum alltaf á okkur tiltekinn hlut “bara til öryggis”.
- Höldum okkur nálægt einhverjum sem virðist öruggur
- Tékkum ítrekað (hurðir, tölvupóst, stafsetningu, einkenni)
- Leitum stöðugt hughreystingar

Hvernig virka þær:

- Þær minnka kvíða tímabundið með því að koma í veg fyrir að við upplifum aðstæðurnar að fullu.
- Við lærum því aldrei að við getum höndlað aðstæðurnar ein og óstudd.

Tilgangur bjargráða:

Bjargráð hjálpa okkur að vera í aðstæðunum á meðan við tökumst á við kvíðan á heilbrigðan máta.

Hvað gera bjargráð?

- Hjálpa okkur að horfast í augu við ótta okkar
- Draga úr kvíða yfir tíma
- Byggja upp sjálfstraust
- Sendir heilanum okkar skilaboðin “ég ræð við þetta, jafnvel þó að mér finnist þetta óþægilegt”.

Dæmi um bjargráð:

- Nota djúp öndun til að róa taugakerfið
- Nota aðferðir sem jarðtengja okkur
- Vera í núinu og veita umhverfinu öllu athygli
- Gangast við kvíðanum og leyfa honum að vera í stað þess að bæla hann niður.

Hvernig virka þær:

- Styðja okkur við að fara í gegnum aðstæðurnar án þess að forðast þær eða kvíðan sjálfan.
- Þær hjálpa heilanum að læra að kvíðinn er þolanlegur og tímabundinn.



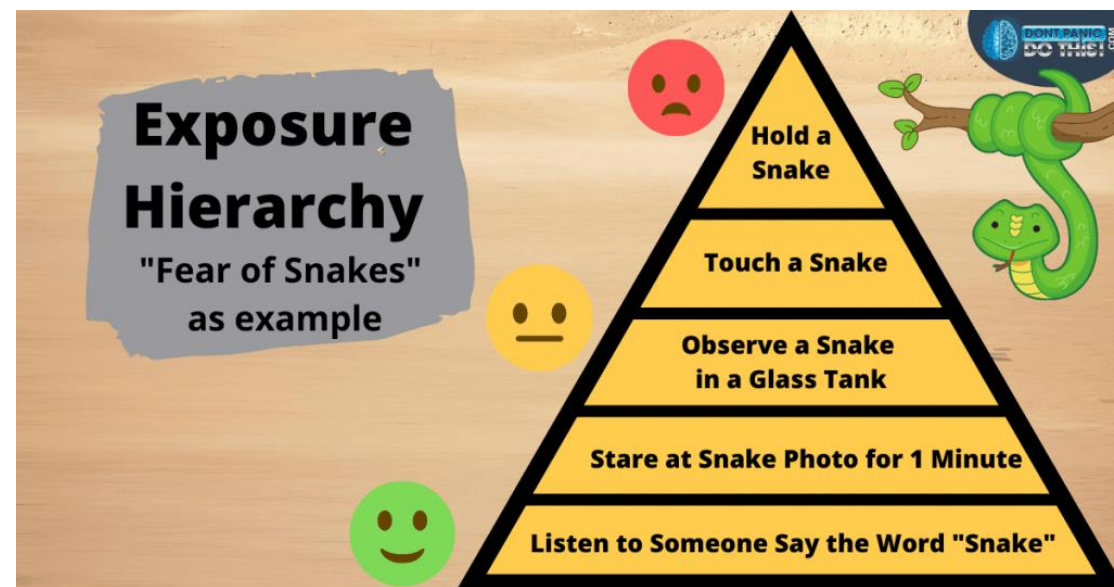
Að brjóta upp vítahringi

Vera vakandi fyrir öryggis- og forðunarhegðunum.

Kvíðastigveldi

Brjóta verkefni niður í smærri einingar þannig að við ráðum auðveldlega við hvert skref.

Með því að mæta óttanum skref fyrir skref erum við að safna nýjum upplýsingum og reynslu.



Hugsun í kvíða

Alltaf einhver kenning í kollinum...
...sem við teljum vera þá einu réttu.

Það þarf að kanna hug okkar og skoða óttann.

Spyrja einfaldra spurninga:

Hver er óttinn?

Um hvað snýst hann?

Hvað heldurðu að muni gerast?

... „og hvað þá?“

Hvað er það VERSTA sem gæti gerst?

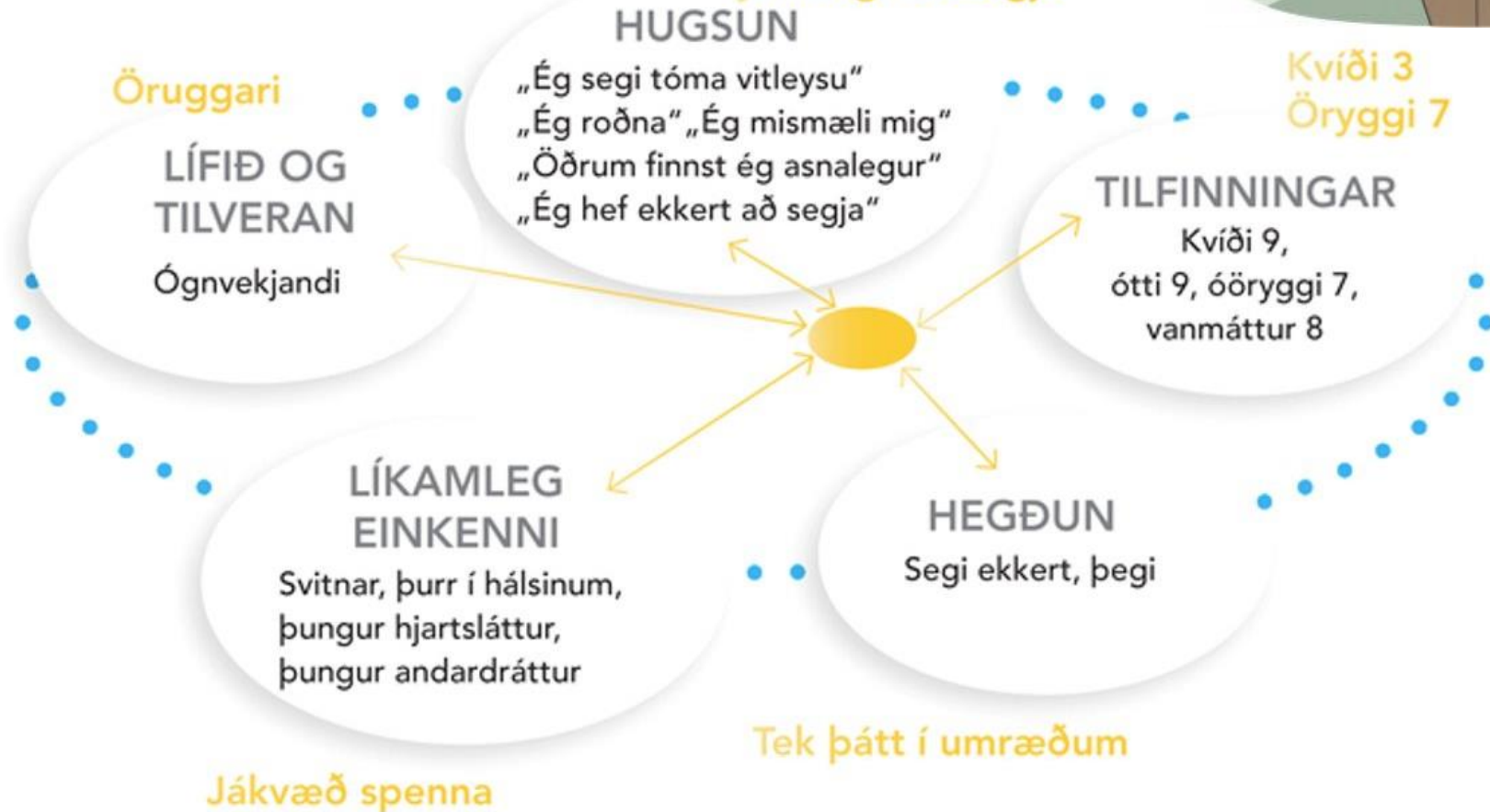
Hvað er það BESTA sem gæti gerst?

Hvað er LÍKLEGAST að gerist?



KVÍÐA VÍTAHRINGUR: Aðstæður: Að tala í hópi

„Þetta verður allt í lagi“
„Skiptir ekki máli hvað
öðrum finnst“ „Ég hef
ýmislegt að segja“



Takk fyrir í dag!

Sjáumst á sama tíma á mánudaginn.

Prófa þessi verkfæri á milli tíma:

Virknitafla

Skrá yfir ánægjulegar athafnir



HAM-Þok – 2. tími

- **Heimaæfingar frá síðasta tíma**
 - Virknitafla
 - Skrá yfir ánægjulegar athafnir
- **Markmið – 2. kafli**
- **Að takast á við vandann - 3. kafli**



Spurning dagsins



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 2. tími

Markmið – 2. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Markmiðasetning

- Stend ég frammi fyrir svo mörgu sem ég þarf að gera að mér fallast hendur?
- Hef ég tilhneigingu til að fresta því að hefjast handa?
- Er það orðið að vana hjá mér að fresta hlutunum á þann hátt að ógerð verk hrannast upp?
- Finn ég fyrir samviskubiti, sjálfsóánægju, pirringi vonleysi, skömm eða sektarkennd vegna þessa?
- Upplifi ég að fjallið sem ég þarf að klífa er svo hátt að ég gefst upp við það eitt að horfa á það?



Hvers vegna að setja sér markmið?

Viltu vera svo vænn að segja mér, hvaða leið ég á að velja svo ég komist hédan?"

„Það fer nú eftir því hvert þú vilt fara“ sagði kötturinn.

„Mér er eiginlega alveg sama“, sagði Lísa.

„Þá er líka alveg sama hvaða leið þú ferð“, sagði kötturinn.



(Lísa í Undralandi)



Hvað vil ég ?

Til að lifa því lífi sem þú helst óskar, þarftu að vita hvað þú vilt.

Ef þú hefur ekki skoðun á því sjálf/ur er fjöldi fólks sem er til í að velja fyrir þig.

Því nákvæmari sem þú ert í sambandi við óskir þínar og möguleika, því líklegra er að þú náir að uppfylla óskirnar.



Markmið

Markmið eru sett til að greinilegt sé að hverju er stefnt.

Góð markmið eru:

- Mátulega stór
- Afmörkuð og vel skilgreind
- Raunhæf og í viðráðanlegum skrefum
- Tímasett
- Viðeigandi fyrir þig sem persónu og út frá núverandi aðstæðum og getu.



Leiðin að markmiðinu

Áður fyrr var leiðum skipt upp með vörðum með reglulegu millibili.

- Oft er gott að skipta leiðinni að markmiðinu niður í áfanga líkt og leiðum milli tveggja staða.

Langtímamarkmið.

Skammtímamarkmið.

Þurfum alltaf að taka stöðuna reglulega og endurskoða markmiðin.

- Of einfalt
- óraunhæft miðað við aðstæður



Langtímamarkmið

- Líkamleg heilsa
- Lífsvenjur mínar
- Andleg líðan mín
- Fjármál
- Atvinna
- Menntun
- Búseta
- Fjölskylda
- Hjónaband eða ástarsamband
- Samband við börn
- Félagslíf
- Áhugamál
- Samskipti við aðra

A **Goal** is an objective that you wish to accomplish in a specific time frame with hard work and determination.

TYPES OF GOALS



Copyright © TheMindFool, All rights reserved.
Designed by Freepik!

 TheMindFool



REYKJALUNDUR
markaðing

Atriði sem auðvelda leiðina

Að setja þér markmið með jákvæðu hugarfari.

Það verður að vera á þínu valdi að ná markmiðinu - óháð öðrum.

Reyndu að skilgreina markmiðið eins nákvæmlega og hægt er.

Hvernig veistu hvenær þú hefur náð markmiðinu?

Hvað þarf til að markmiðið náist?

Hugsaðu í lausnum í stað hindrana.

Hvað myndi það gera fyrir þig og líf þitt að ná markmiðinu?

Hvaða afleiðingar hefði það ef ég næði takmarki mínu?

Gættu þess að markmiðið hæfi bæði þér og því samfélagi sem þú lifir í.



Dæmi um illa afmörkuð og óljós markmið

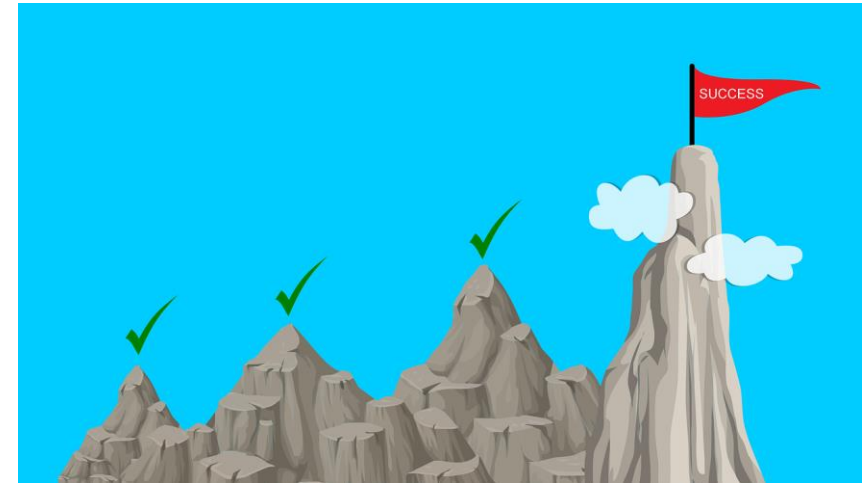
Ég vil vera góður maki

Ég vil vera góður starfskraftur

Ég ætla að bæta heilsu mína

Ég ætla alltaf að vera ánægð

Ég vil gera fleira skemmtilegt



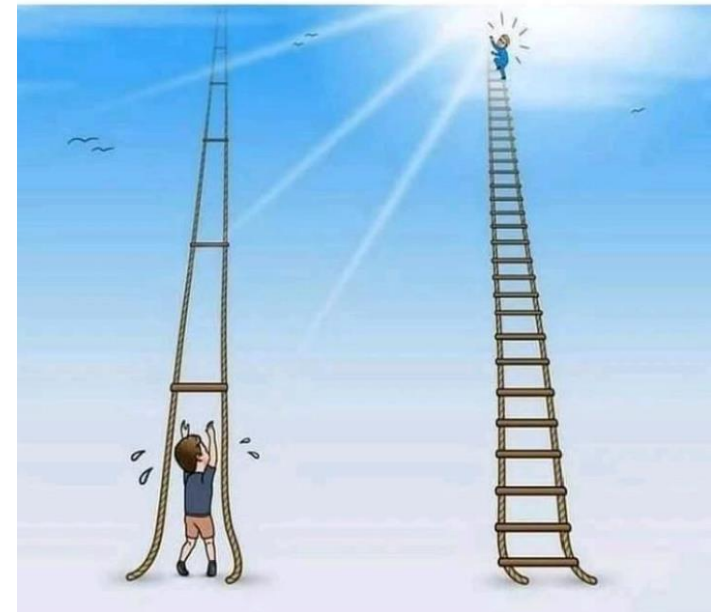
Einkenni óraunhæfra markmiða

Gera of miklar kröfur og tekin eru of stórkref í einu sem auka líkur að við náum ekki markmiðum okkar.

Við sitjum uppi með að hafa sett okkur markmið sem standast ekki og þá er hætt á að við missum trú á að okkur takist nokkurn tímann það sem við ætluðum okkur.

Þau eru of almenn og háð geðslagi okkar.

**NEVER UNDERSTIMATE
THE IMPORTANCE OF
SMALL STEPS.**



Að búa verkefni niður

Stundum er mjög erfitt að koma sér í gang eða hafa sig af stað til að gera eitthvað.

Þetta er mjög algengt einkenni þunglyndis en ekki leti.

Það er til lausn á þessu vandamáli.

Ein aðferð sem hefur gefist vel er að brjóta niður verkefnin í litla búta og einbeita sér að hverjum og einum.



Skref fyrir skref

- Gerðu lista yfir allt sem þú hefur frestað eða látið sitja á hakanum.
- Settu verkefnin í forgangsröð.
- Taktu fyrsta verkefnið og bútaðu það niður í lítil skref eða áfanga.
- Æfðu verkefnið í huganum, skref fyrir skref.
- Skrifaðu niður það sem þú hefur gert.
- Einbeittu þér að því sem þú hefur náð að framkvæma.
- Taktu fyrir næsta verkefni á listanum.

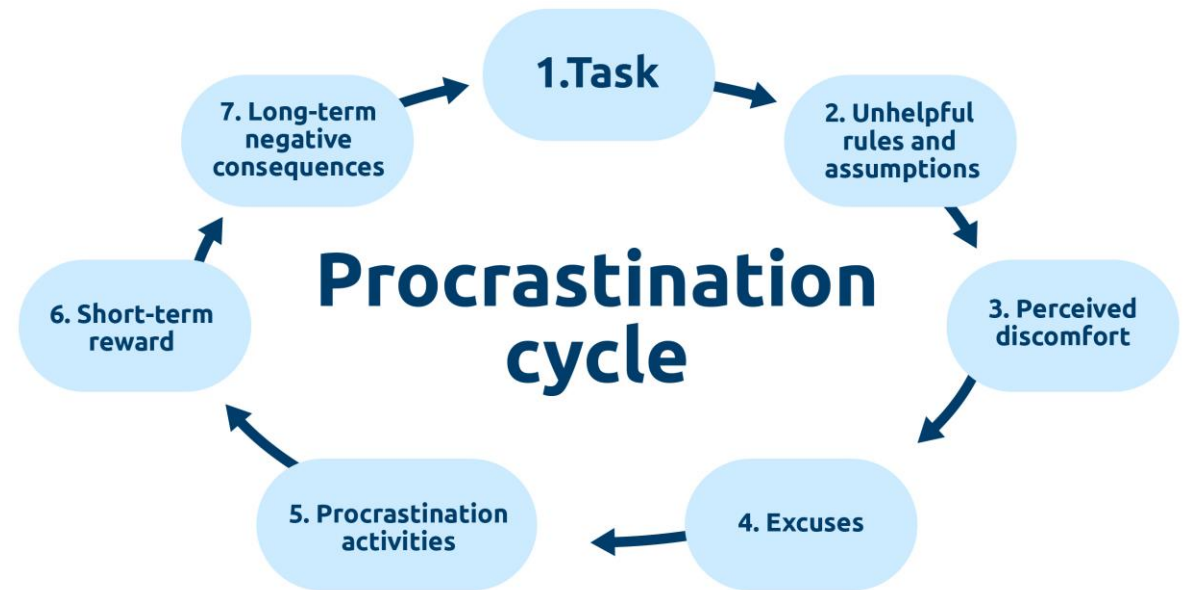


Hugsanir sem standa í vegi framkvæmda

Hvað værirðu að gera ef þú hættir að stjórnast af hugsunum þínum?

Hvað fer í gegnum huga þinn um leið og þú frestar verkinu eða kemur þér hjá því?

Veldu eina af þessum hugsunum og reyndu að smíða skynsamlegt svar við henni.



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 2. tími

Að takast á við vandann – 3. kafli

Að takast á við vandann

Við getum breytt ýmsu til að bæta líðan okkar.

Oft gerum við hlutina af gömlum vana eða vegna þess að við erum hrædd við breytingar.

Stundum getum við ekki breytt neinu í umhverfinu en við getum breytt viðhorfi okkar.

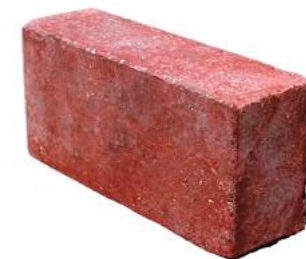


Mögulegar leiðir?

Tveir hópar:

Annar skrifar niður allt sem mögulega er hægt að gera með teppi.

Hinn skrifar niður allt sem mögulega er hægt að gera með múrsteinum.



Ef maður er fastur og sér enga leið út úr vandanum gæti verið hjálplegt að hugsa út fyrir boxið. Skrifu niður allar mögulegar leiðir og velja svo það sem manni líst best á.

Hver er vandinn? Skref 1 og 2

Fyrsta skrefið er að gefa sér tíma og finna út:

1. Hvað er að?
2. Hverju vil eða þarf ég að breyta?
3. Hvernig myndi mér líða ef hlutirnir væru öðruvísi?

Næsta skref er síðan að ákveða hvert ég vil fara.



Mögulegar leiðir? skref 3

Gott að velta fyrir sér öllum mögulegum leiðum í stöðunni

Ekki stökkva á fyrstu lausnina sem kemur upp í hugann.

Ekki útiloka neitt fyrirfram.



Kostir og gallar skref 4

Pros

Cons

Hvað er jákvætt við að velja þessa ákveðnu leið?

Hvað er neikvætt við hana?

Hverjar eru afleiðingarnar bæði til skemmri og lengri tíma?

Það geta verið margir gallar en einn mjög mikilvægur kostur sem vegur þyngst.



Ein leið valin Skref 5

Gott er að hafa í huga hluti eins og:

- Tíma
- Peninga
- Aðstæður
- Hæfileika
- Hvernig þú ætlar að fara að þessu
- Hvaða vandamál gætu komið upp
- Hvernig þú ætlar að takast á við þau
- Hvort að þú þurfir að æfa þig á einhverju fyrst



Var þetta árangursrík leið? Skref 6

Var ákvörðun þín til góðs?

Hvað fór úrskeðis?

Getur þú lært eitthvað af þessu?

Ertu reynslunni ríkari?

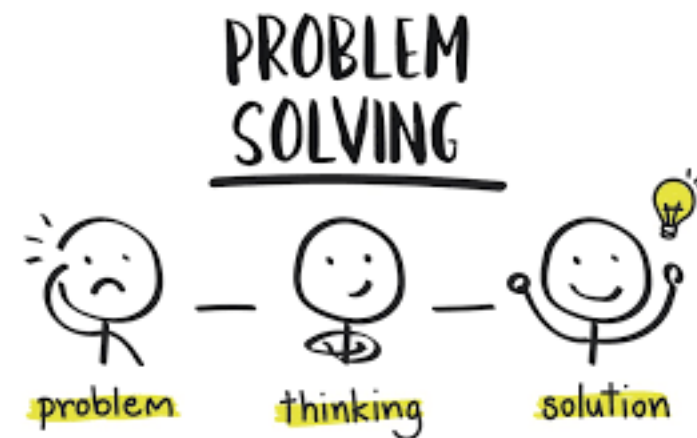
Reyna aftur og finna fleiri leiðir

þar til þú finnur það sem hentar þér



Að finna lausnir - samantekt

- Hvert er vandamálið?
- Hvert er markmið þitt? Hvað viltu?
- Hvaða valkostir eða leiðir eru hugsanlegar í stöðunni?
- Mat á afleiðingum hverrar lausnar.
- Hver er niðurstaðan, hvaða lausn velur þú?
- Framkvæmd.
- Reynslan metin.



Takk fyrir í dag!

Sjáumst á sama tíma á
miðvikudaginn.

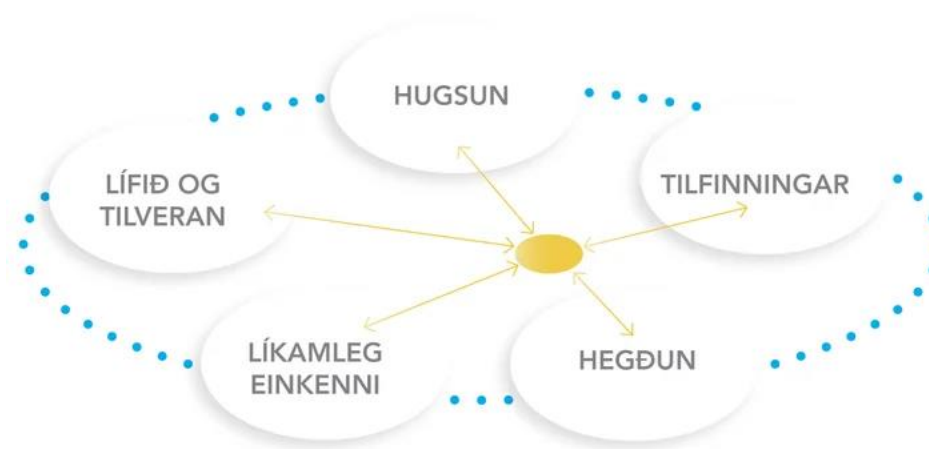
Mælum með að prófa þessi
verkfæri á milli tíma:

Markmiðsblöð að eigin vali
Að finna lausnir



HAM-Þok – 3. tími

- Heimaæfingar frá síðasta tíma
 - Markmiðsblöð að eigin vali
 - Að finna lausnir
- Tilfinningar – 4. kafli
- Fimm þátta líkanið - 5. kafli



Spurning dagsins



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 3. tími

Tilfinningar – 4. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

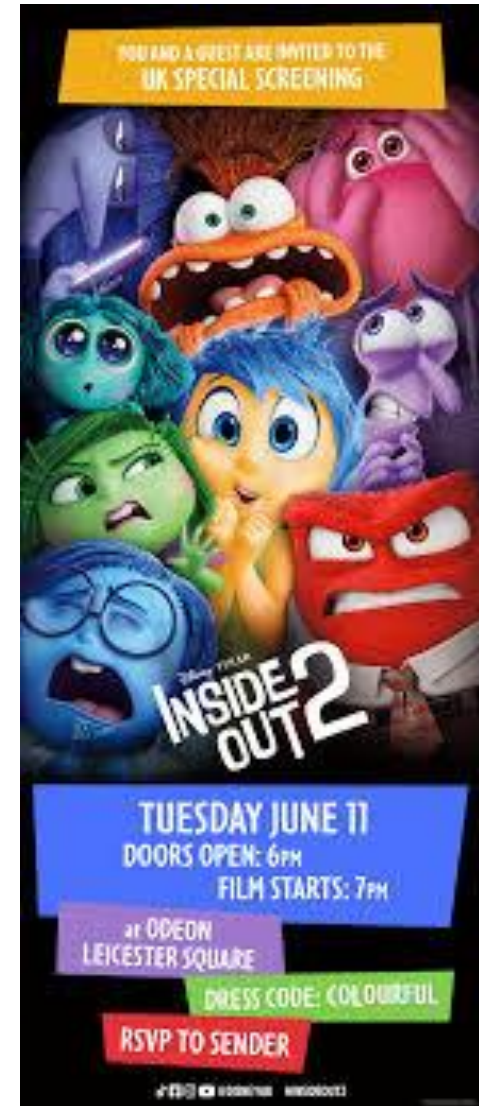
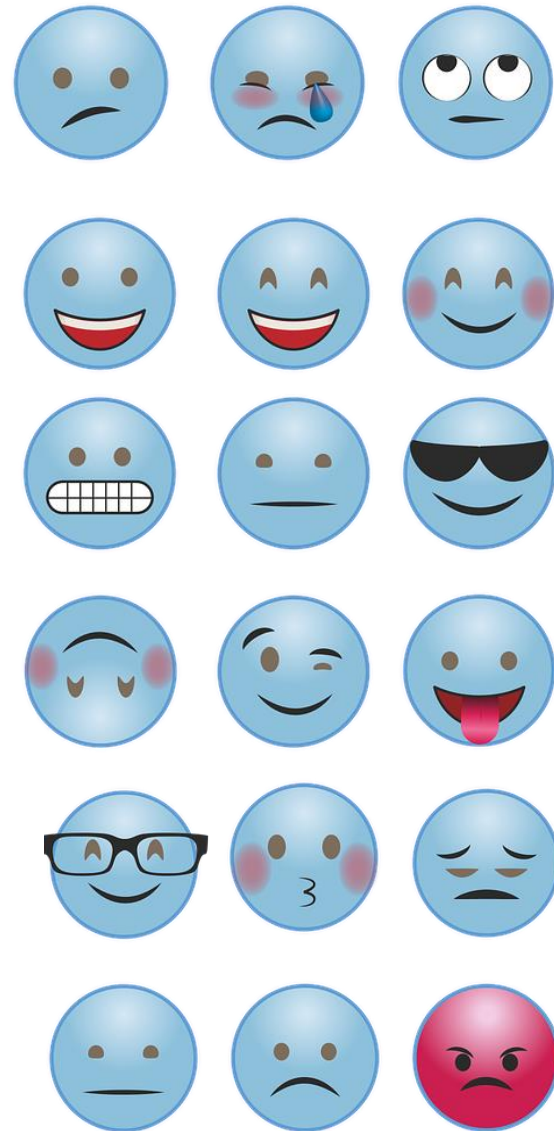
<https://ham.reykjalundur.is/>

Tilfinningar

Tilfinningar eru eðlilegur hluti af tilverunni en geta haft áhrif á heilsu, samskipti og lífshamingju.

Hægt er að lýsa tilfinningum og líðan með einu orði eins og depurð, sorg, reiði.

Mismundandi hugsanir tengdar sama atburði geta leitt til margskonar tilfinninga og hegðunar.



Eðli og styrkur tilfinninga

Eðlilegar tilfinningar; áhyggjur, hræðsla, vonbrigði, leiði, sorg, eftirsjá, óánægja, pirringur.

Yfirþyrmandi tilfinningar; kvíði, angist eða skelfing. Depurð, vonleysi, hjálparleysi. Sektarkennd, samviskubit, skömm. Yfirdrifin reiði, afbrýðisemi eða hatur.



Að bera kennsl á og meta tilfinningar

- Mikilvægt er að geta borið kennsl á tilfinningar til að geta náð tökum á þeim.
- Það er ekki einfalt að greina tilfinningar.
- Þeim fylgja bæði líkamleg einkenni og hugsanir.
- Reiðtilfinningu fylgir oft spennan í líkamanum, aukinn hjartsláttur, roði í andliti og hröð öndun.



Tilfinningar

Ef við viljum ná tökum á tilfinningum okkar þurfum við að geta borið kennsl á hvers konar tilfinningar við upplifum.

Tilfinningum er auðvelt að lýsa í einu orði.

[Listi yfir mismunandi tilfinningar](#)

Kvíði	Þunglyndi	Samviskubit	Hatur	Ánægja	Hugrekki
Ótti	Leiði	Sektarkennd	Reiði	Ástúð	Öryggi
Áhyggjur	Söknuður	Skómm	Öfund	Kátína	Ró
Hræðsla	Örvænting	Niðurlæging	Afbrýðisemi	Hamingja	Jafnvægi
Óöryggi	Sorg	Hneykslun	Vantraust	Gleði	Samúð
Skelfing	Sárindi	Eftirsjá	Fyrirlitning	Ást	Samkennd
Taugaveiklun	Vonbrigði	Iðrun	Píringur	Von	Galsi
Skelkun	Vonleysi	Sjálfsatur	Spenna	Eftirvænting	Traust
Angist	Óhamingja	Vanvirðing	Ofsareiði	Stolt	Virðing
Streita	Depurð		Ergelsi	Æðruleysi	Kærleikur
Óróleiki	Höfnun		Æsingur	Hressileiki	Léttleiki
	Vanmáttur		Óánægja	Tilhlökkun	Kjarkur
	Minnimáttarkennd		Gremja	Góð samviska	Feginleiki
	Einmanaleiki		Biturð	Kimni	Þakklæti
	Hjálparleysi		Bræði	Værð	
				Léttir	

Að tengja saman aðstæður og tilfinningar

Til að átta sig á hvaða tilfinningar eru að fara í gegnum hugann er gott að tengja saman aðstæður og líðan.

Það er mikilvægt fyrir þig að geta greint á milli hugsana, tilfinninga og aðstæðna til að auðvelda breytingar.

Hvað var ég að gera rétt áður en mér fór að líða svona?

1. Hvar var ég?
2. Með hverjum var ég?
3. Hvað var ég að gera?
4. Hvað gerðist?

Stundum er erfitt að gera greinarmun á aðstæðum, tilfinningum og hugsunum. Sérstaklega getur verið erfitt að greina milli tilfinninga og hugsana.

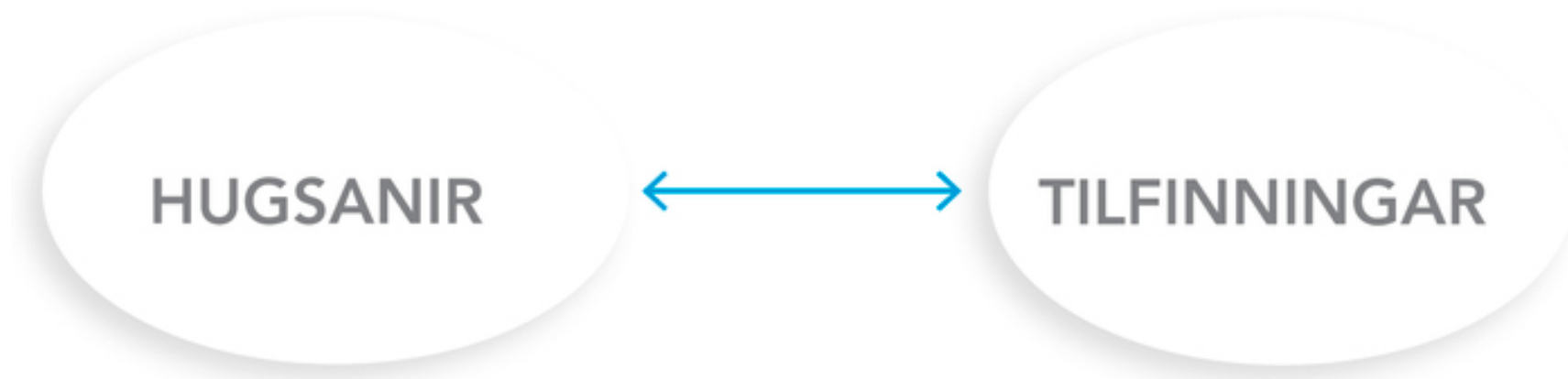
Þumalfingursregla:

Tilfinningum má lýsa með einu orði.

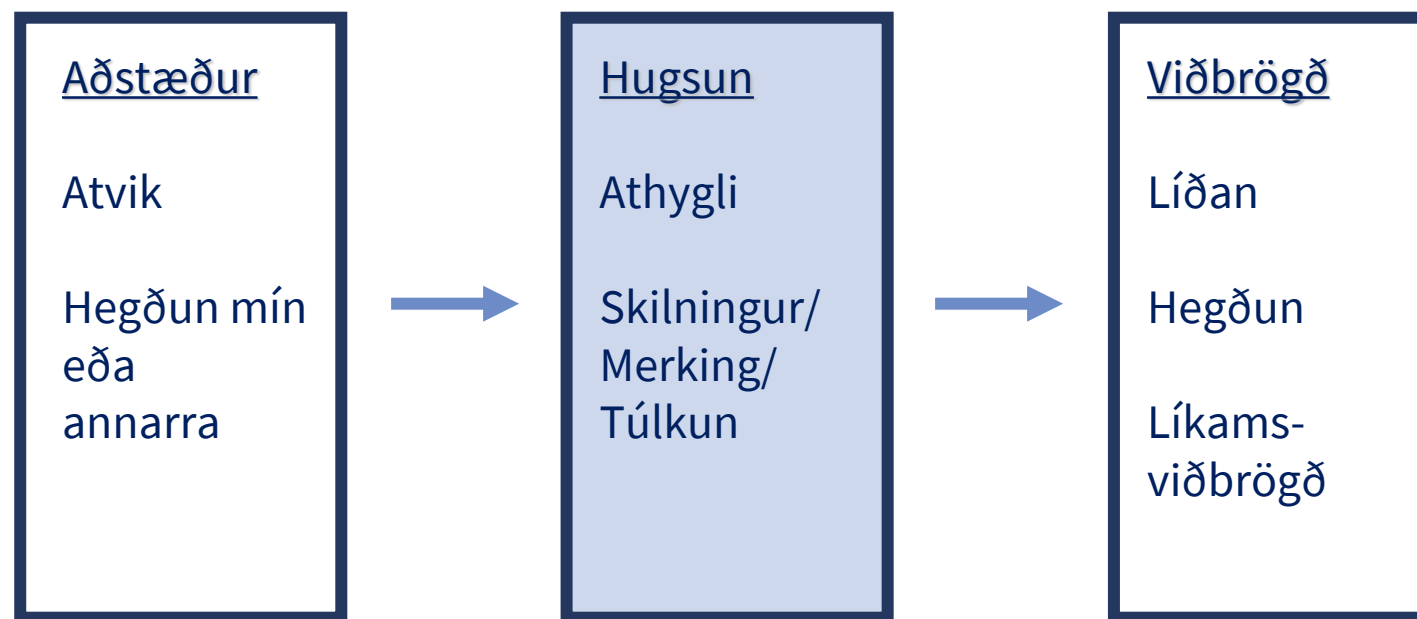
Ef fleiri en eitt orð þá getur verið að þú sért að lýsa hugsun.

Tengsl hugsana og tilfinninga

Í hvert sinn sem þér líður illa eða þú finnur fyrir neikvæðum tilfinningum, þá er einhver hugsun sem kemur á undan.



Tilfinningar – aðstæður, túlkun og viðbrögð



Það er ekki aðstæðurnar sjálfar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð

Tilfinningar



Aðstæður
Gagnrýni



Hugsun
„Það er ekki réttlátt að kenna mér um þetta“
„Alltaf klúðra ég öllu“

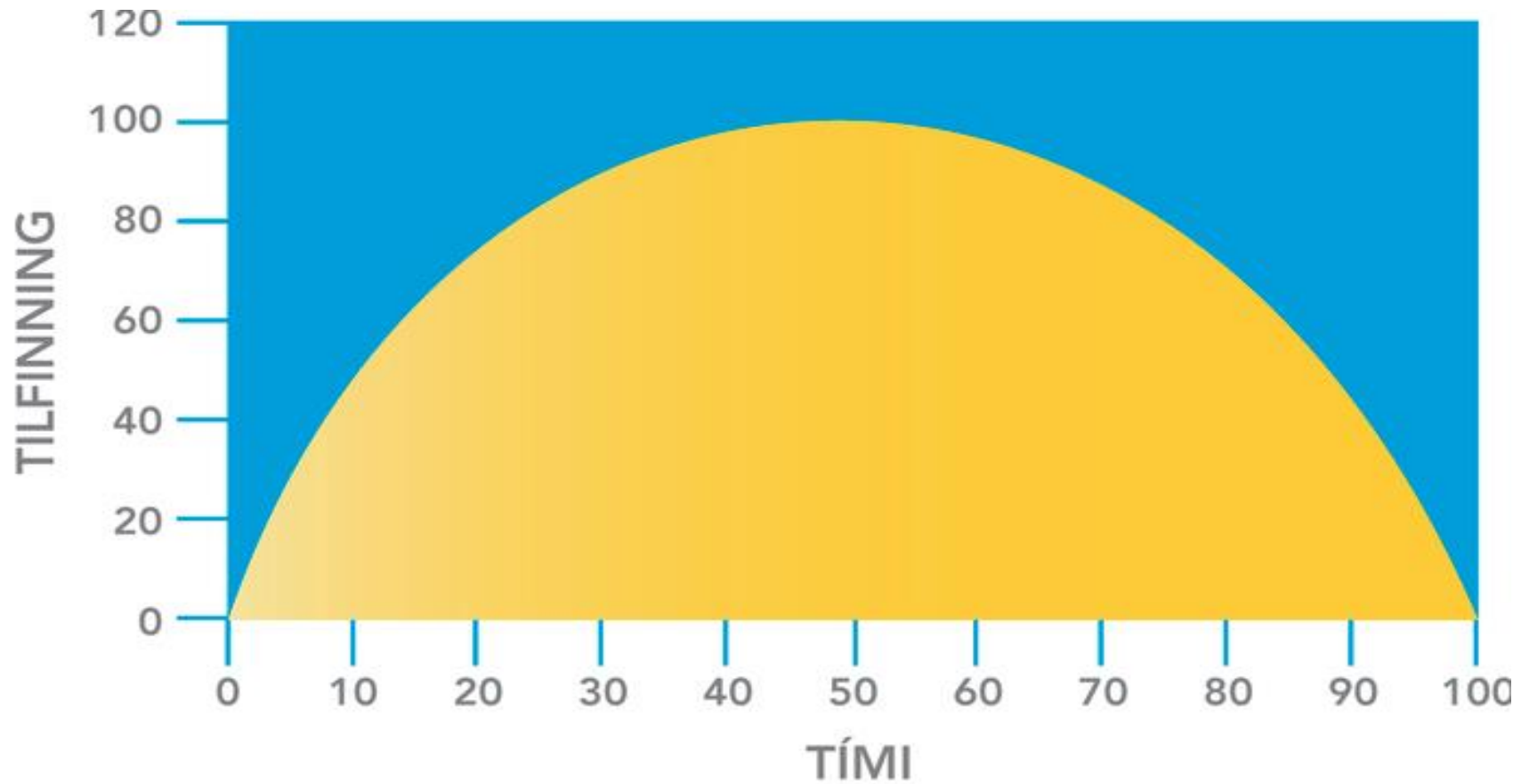


Viðbrögð
Reiði
Depurð



Það er ekki aðstæðurnar sjálfar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð

Tilfinningar líða hjá - [The Struggle Switch](#) - By Dr. Russ Harris



Að meta styrk tilfinninga



Hamingjan



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 3. tími

Fimm þátta líkanið – 5. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Hegðun og tilfinningar

- Aukin virkni hefur áhrif á líðan.

Virknitafla er góð leið til að tengja hegðun og líðan.

- Hvaða hegðun hefur jákvæð áhrif á líðan?

- Hvaða hegðun hefur neikvæð áhrif á líðan?



Mikilvægi hugsana

Við tökum yfirleitt eftir aðstæðum og því hvernig okkur líður

Við tökum hins vegar oft ekki eftir hugsunum sem hafa áhrif á hvernig okkur líður

Því er mikilvægt að „ná hugsunum, grípa þær á lofti”



Sjálfvirkar hugsanir

Ótrúlegur fjöldi hugsana flýgur í gegnum kollinn á hverjum degi – 60.000 hugsanir á hverjum degi??

Við tökum ekki eftir öllum þessum hugsunum, sumar hugsanir “poppa” upp án þess að við tökum eftir þeim

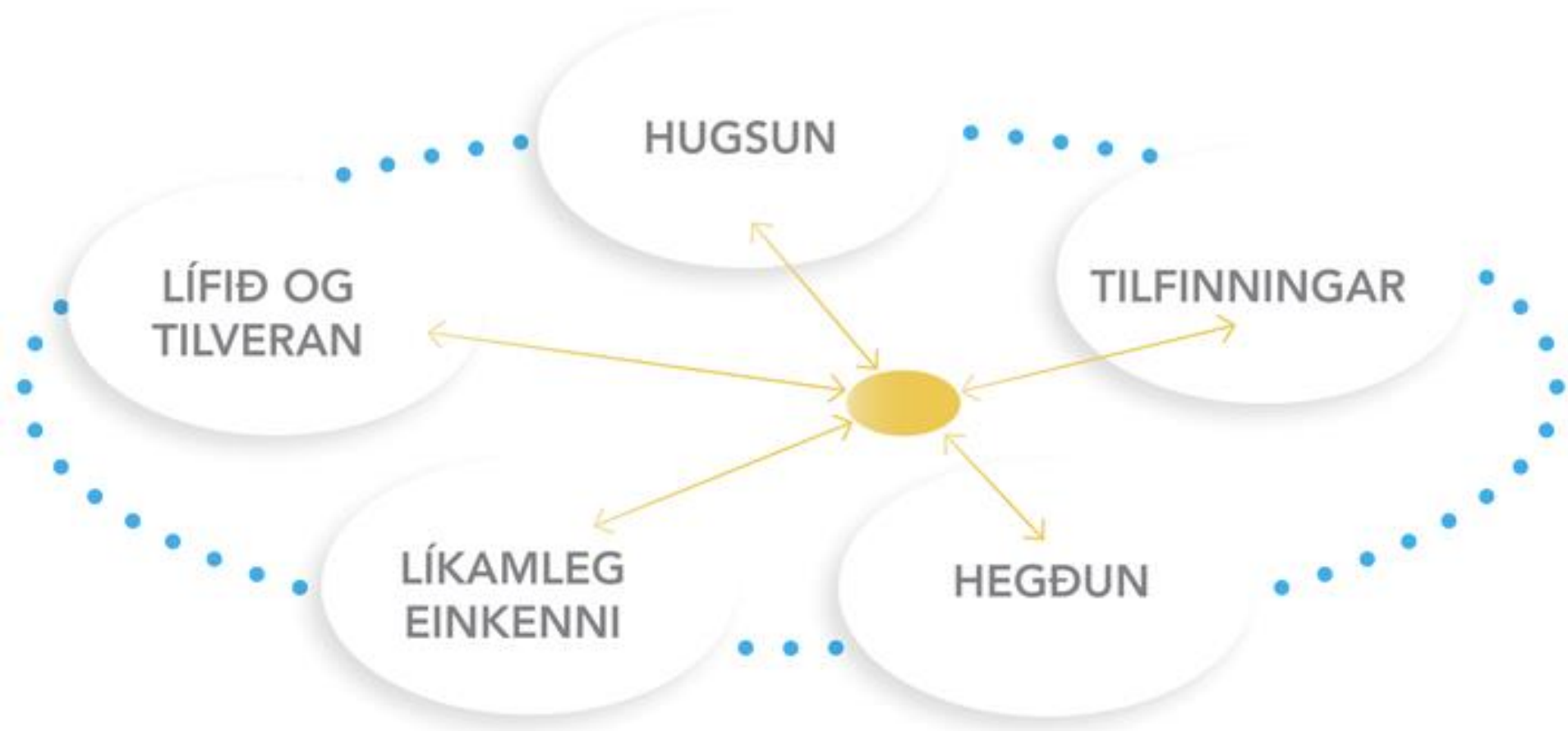
Þannig hugsanir köllum við *sjálfvirkar hugsanir* – einnig kallaðar *ósjálfráðar hugsanir*



Sagan um manninn og tjakkinn



Aðstæður: _____



Unnið með fimm þátta líkanið

Skrá aðstæður:

Hvar var ég?

Hvað var ég að gera?

Hvað voru hinir að gera?.....

Skrá:

-Tilfinningar og meta á kvarðanum 0-10

-Hugsun

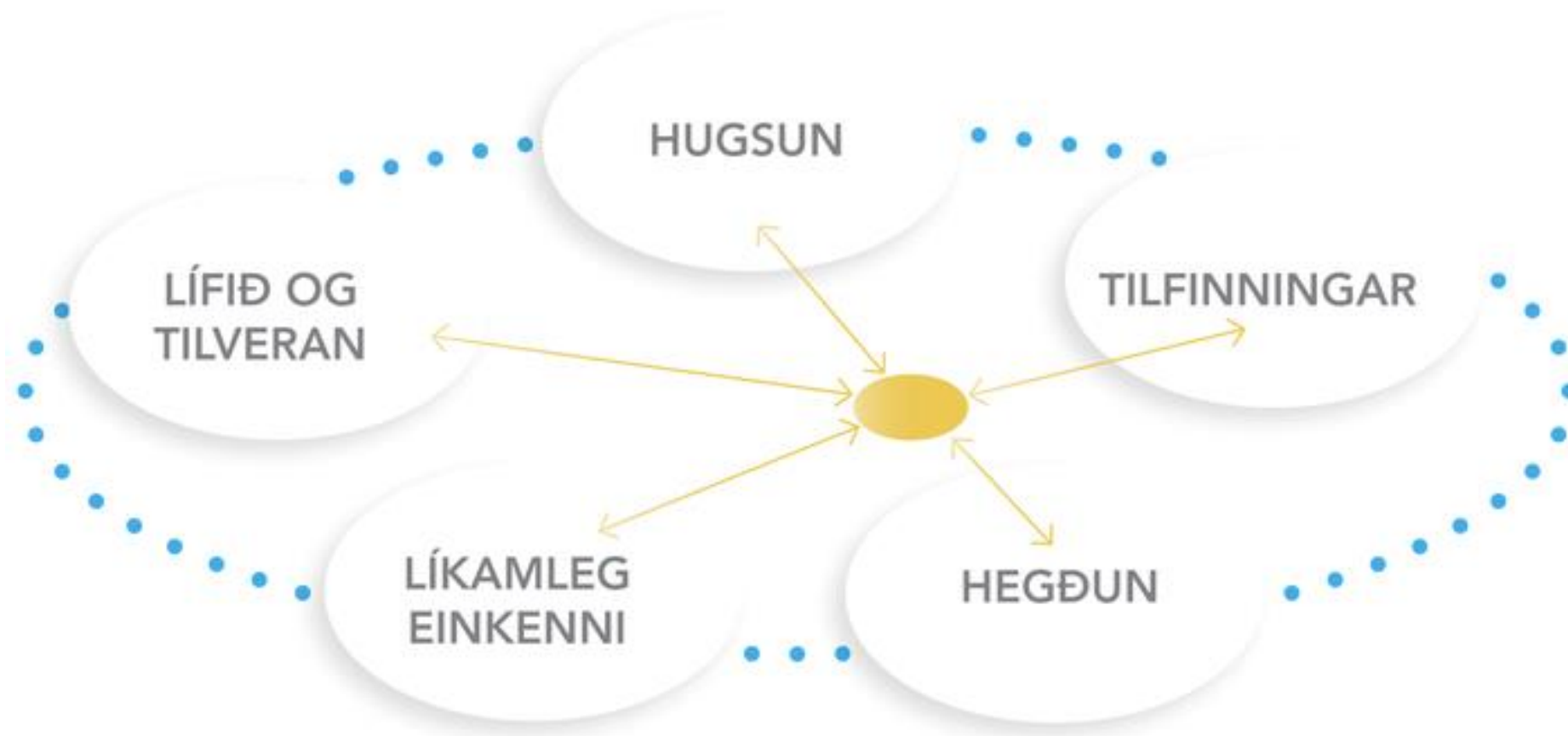
-Hegðun

-Líkamleg einkenni

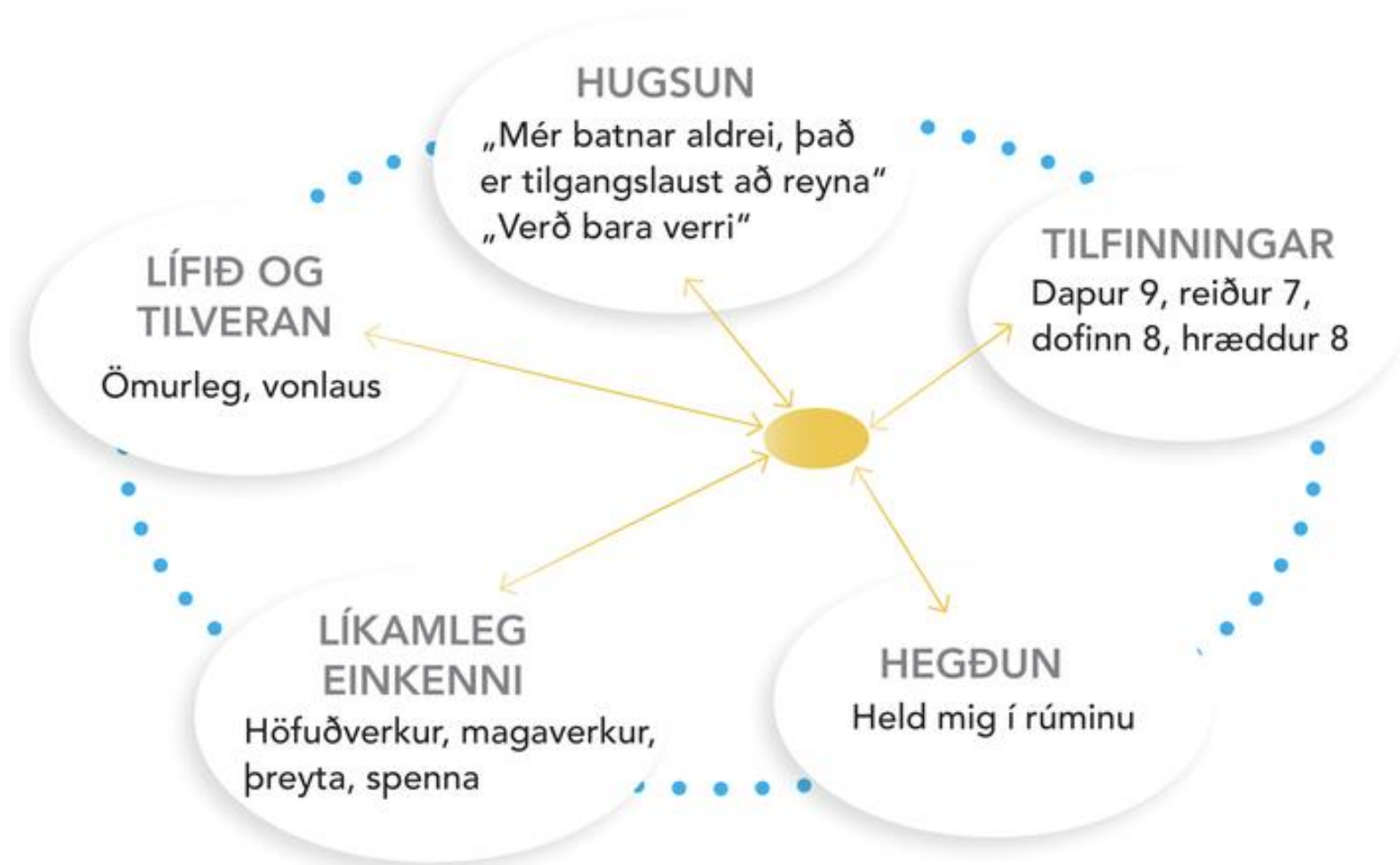
-Viðhorf til lífsins og tilverunnar.

Örvarnar minna okkur á að þetta hefur allt áhrif hvert á annað.

Fimm þátta líkanið

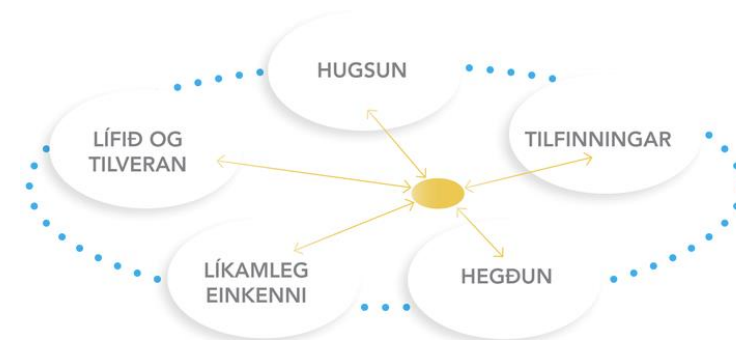


Fimm þátta líkan með dæmi



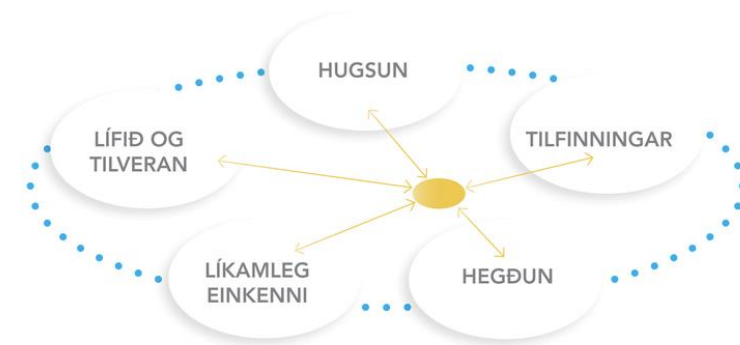
Fimm þátta líkanið – hjálpar spurningar

- AÐSTÆÐUR:** Hvað gerðist?
- HUGSUN:** Hvað fór í gegnum hugann?
Hvað hugsaðir þú þá?
- TILFINNINGAR:** Hvernig leið þér?
Hvaða tilfinningum fannstu fyrir?
- HEGÐUN:** Hvað gerðir þú?
- LÍKAMLEG EINKENNI:** Hvernig fannst þú þetta á líkamanum?
Hvernig leið þér í líkamanum?
- LÍFIÐ OG TILVERAN:** Hvað fannst þér um lífið og tilveruna?



Fimm þátta líkanið – hjálpar spurningar

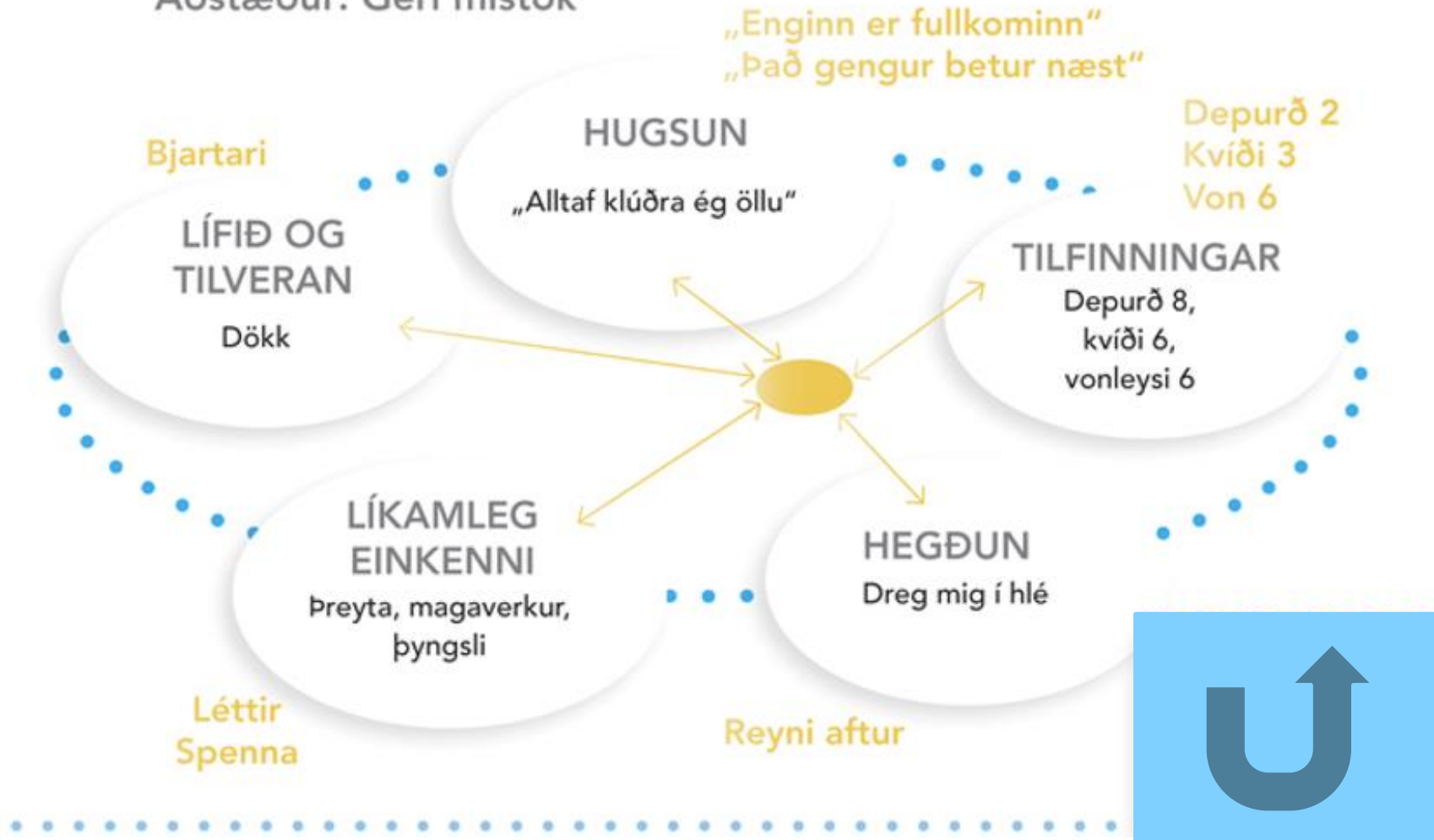
AÐSTÆÐUR:	Sömu
HUGSUN:	Hvaða hugsanir væru hjálplegri í þessum aðstæðum?
TILFINNINGAR:	Hvernig líður þér ef þú hugsar þannig? Hvaða tilfinningum finnur þú fyrir?
HEGÐUN:	Hvað getur þú gert öðruvísi?
LÍKAMLEG EINKENNI:	Hvernig líður þér þá í líkamanum?
LÍFIÐ OG TILVERAN:	Hvað finnst þér þá um lífið og tilveruna?



Hvernig gætir þú
hugsanlega rofið
vítahringinn?

ÞUNGLYNDIS VÍTAHRINGUR:

Aðstæður: Geri mistök



Takk fyrir í dag!

Sjáumst á sama tíma á
mánudaginn.

Mælum með að prófa þessi
verkfæri á milli tíma:

- Meta styrk tilfinninga
- Fimm þátta líkanið



HAM-Þok – 4. tími

- **Heimaæfingar frá síðasta tíma**
 - Meta styrk tilfinninga
 - Fimm þátta líkanið
- **Hugsanaskekkjur – 6. kafli**
- **Að breyta neikvæðum hugsunarhætti - 7. kafli**

HUGSANASKEKKJUR

1. Svart/hvítur hugsunarháttur

(það fer allt til fjandans eða ekkert)

EKKERT

FER ALLT
TIL FJANDANS

2. Rörsýn

(sè ekki heildarmyndina)

3. Alháfingar

(allt er alltaf svona)



Spurning dagsins



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 4. tími

Hugsanaskekkjur – 6. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Hugsanaskekkjur

- Þegar við förum að vinna með sjálfvirku hugsanirnar, stundum kallaðar ósjálfráðar hugsanir, skoða þær og vega og meta kemur oft í ljós að við erum gjörn á að gera ákveðnar hugsanaskekkjur fremur en aðrar
- Hugsanaskekkjur fyrirfinnast hjá okkur öllum
- Í tengslum við tilfinningalega erfiðleika svo sem kvíða, depurð, langanir/fíkn, neikvæða sjálfsmynd o.fl. verða þær meira ríkjandi
- Vanmetum eigin getu og gerum ráð fyrir því versta



Þegar okkur líður illa, hættir okkur til að festast í neikvæðum hugsunarhætti

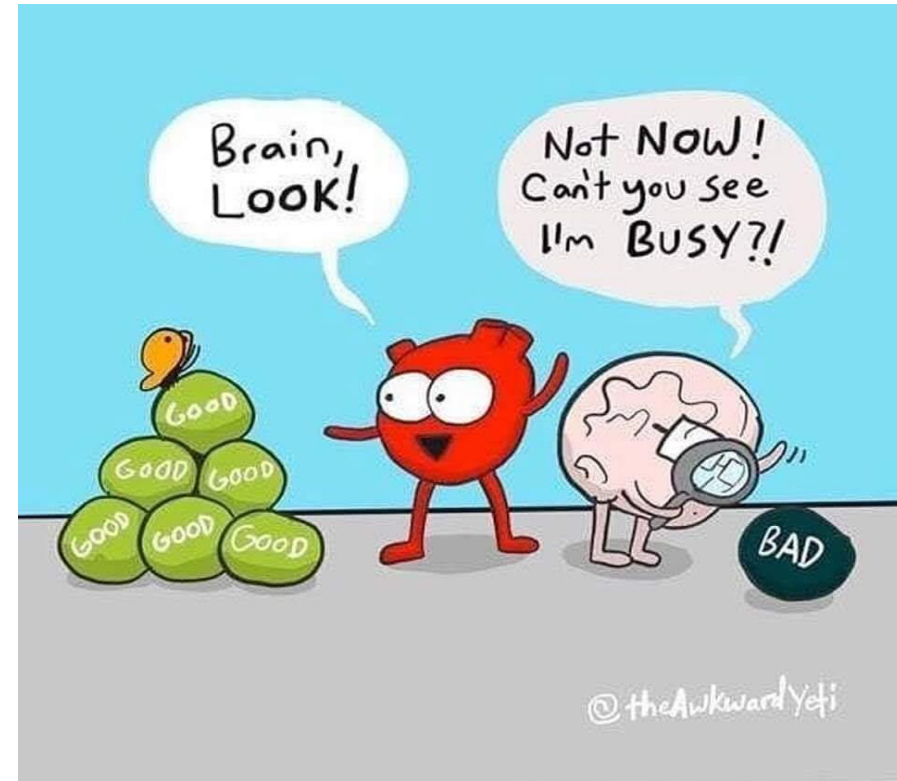
Allt-eða-ekkert
hugsunarháttur
Óréttmætar alhæfingar
Neikvæð rörsýn
Dregið úr því jákvæða
Skyndiályktanir
Hugsanalestur
Hrakspár

Ýkjur og minnkun
Hörmungarhyggja
Tilfinningarök
Ósanngjarn
samanburður
Uppnefni
Sjálfmiðun
Óraunhæf boð og bönn



Rörsýn

- Við einblínum á eitt neikvætt smáatriði þangað til það byrgir okkur sýn á heildarmyndina.
- Eins og að horfa á aðstæður í gegnum langt rör sem við beinum að einstökum neikvæðum atriðum.



Dregið úr því jákvæða

Við gerum lítið úr jákvæðri reynslu, góðri frammistöðu eða hrósi vegna þess að okkur finnst það „ekkert að marka“.

Ef einhver hrósar þér, afgreiðir þú það:



- ✗ gerir lítið úr sjálfum þér
- ✗ lætur þann sem hrósar liða illa
- ✗ hunsar álit og upplifun hins aðilans

Þú ættir að taka við hrósi:



- ✓ eykur sjálfstraust
- ✓ sýnir að þú metir hrósið
- ✓ styrkir sjálfsvirðingu

- Við gerum lítið úr jákvæðri reynslu, góðri frammistöðu eða hrósi vegna þess að okkur finnst það „ekkert að marka“.



Skyndiályktanir

- **Hugsanalestur**

- Teljum okkur vita hvað aðrir eru að hugsa

- **Hrakspár**

- Búumst við hinu versta.



Ýkjur og minnkun

Gerum mikið úr mistökum en lítið úr því sem tekst vel.
Ýkjum veikleika okkar en drögum úr styrkleikum.



Hörmungarhyggja

•Hrakspár + ýkjur

Gerum meira úr hlutunum en tilefni er til og búumst við hinu versta sem mun bara versna og versna.

Sígga hugsaði áð Halla manni sínum myndist hún leiðinleg og sumarbústaðarferðin yrði órugglega vonlaus. Þetta fannst henni óþærilég tilhugsun og for áð dvelja við hugsanir eins og.

Hann finnur einhverja áðra skemmtilegri

Hann á órugglega eftir áð gefast upp á mér

Sumarbústaðarferðin yrði órugglega vonlaus

Það mun enginn karlmaður líta við mér

Ég enda uppi ein og vinalaus



Tilfinningarök

Við ruglum saman
staðreynum
og hvernig okkur líður.



Ef mér líður eins og gíraffa,
er ég þá gíraffi...?



Ósanngjarn samanburður

Verðum að
vera
fullkomin.

Verðum alltaf
að standa
okkur vel.

Verðum að
standa okkur
betur en aðrir.



Uppnefni

- Fífl
- Bjáni
- Aumingi
- Letingi
- Kærulaus
- Misheppnaður



Sjálfmiðun

Teljum að hlutirnir snúist um okkur eða við séum ábyrg fyrir einhverju sem við erum ekki



Óraunhæf boð og bönn

- Ég má ekki gera mistök.
- Ég verð alltaf að vera örlátur, tillitssamur, kjarkmikill og ráðagóður.
- Ég má aldrei vera eigingjarn, ragur eða ráðalaus.
- Ég verð alltaf að vera ánægður.
- Ég verð alltaf að skilja allt strax.
- Ég verð alltaf að gera allt sem ég ætla mér að gera á tilsettum tíma.

Má ekki... Verð að...

- Ég verð að vera fullkominn elskhugi/ foreldri/ vinur/ kennari/ námsmaður/ maki.
- Ég verð að standa á rétti mínum en ég má aldrei styggja neinn.
- Ég má aldrei vera þreyttur eða veikur.
- Ég verð alltaf að vera í góðu formi og vel upplagður.
- Ég verð að vera fullkominn starfskraftur.

Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 4. tími

Að breyta neikvæðum hugsunarhætti – 7. kafli

Að breyta neikvæðum hugsunarhætti

- Okkur líður eins og við hugsum.
- Við erum flest ekki vön því að skoða hug okkar í dagsins önn, rökræða við okkur sjálf og endurmeta hugsanir sem vekja upp slæma líðan og tilfinningar.



„Ef hægt er að leysa vandann þarf ég ekki að hafa áhyggjur. Ef engin lausn er til þjónar heldur engum tilgangi að hafa áhyggjur“.

—Dalai Lama



Grípa hugsanir og koma orði á tilfinningar

Hingað til höfum við farið í tenginguna:

Aðstæður – hugsun – líðan

Höfum velt fyrir okkur:

Það eru ekki endilega aðstæðurnar sem ákvarða líðan heldur *hugsunin*

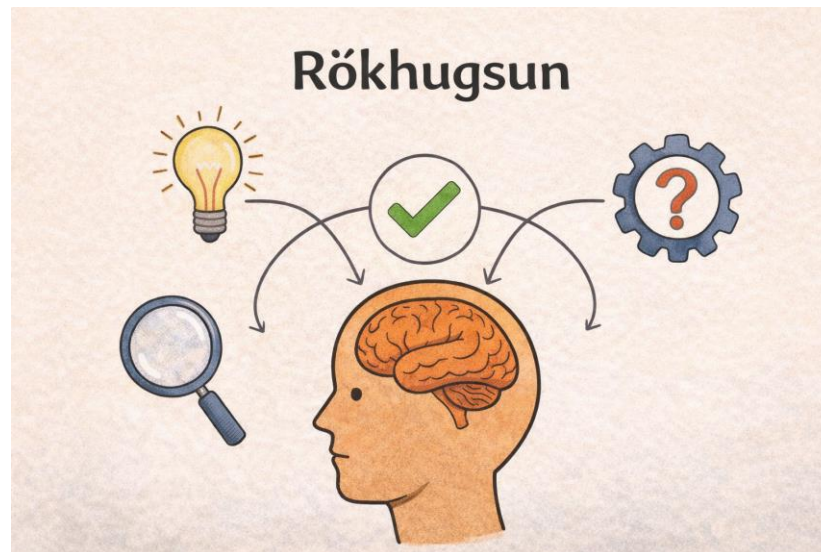
Mikilvægi þess að „grípa á lofti” óhjálplegu *hugsanirnar*

Mikilvægi þess að þekkja og „koma orði” á *tilfinninguna* sem við finnum fyrir



Að ná í skynsamlegri hugsun

- Nú höldum við áfram og skoðum óhjálplegu hugsanirnar og hugsanaskekkjurnar og komum með skynsamlegri hugsanir í þeirra stað.
- Hvernig förum við að því?



Að finna mótrök og skynsamleg svör

- Hverjar eru heimildirnar?
- Eru aðrar skýringar mögulegar?
- Hvaða afleiðingar hefur það að hugsa á þennan hátt?
- Hvaða hugsanaskekkjur eru í gangi?



Skapa fjarlægð – horfa á hugsanir frekar en frá þeim



Totally caught up in thoughts



OBSERVER MODE

Fleiri aðferðir

Skapa fjarlægð.

Enginn er fullkominn.

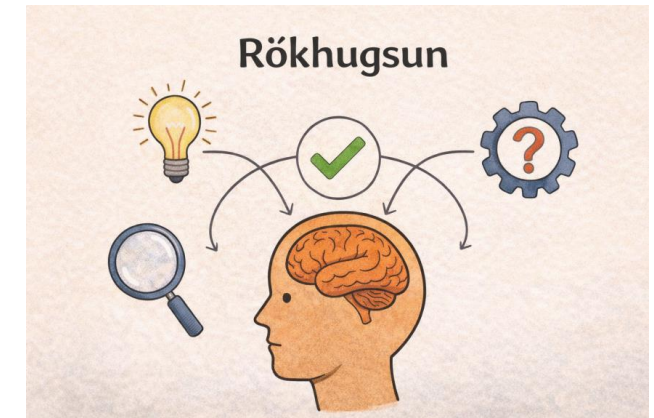
Gera ekki lítið úr sér.

Æfing er nauðsynleg.



Hjálparsurningarnar eru mikilvægt hjálpartæki þegar við erum að finna nýja, skynsamlega hugsun.

1. Hvaða rök styðja þessa hugsun ?
2. Hvaða rök mæla á móti hugsuninni?
3. Hvað myndi góður vinur/vinkona mín segja ef hann/hún vissi að ég hugsaði svona?
4. Hvað myndi ég segja við góðan vin/vinkonu ef hann/hún hugsaði svona?
5. Get ég breytt hegðun minni?
6. Hjálpar það mér að hugsa svona?
7. Er ég með mér í liði?



Fleiri hjálparspurningar

Í 7. kafla er listi yfir fleiri spurningar sem við getum stuðst við þegar við erum að finna nýja, skynsamlega hugsun.

Sem dæmi;

Að svara neikvæðum hugsunum Draga ályktun út frá hæpnum forsendum. Dæmi: Hitti gamlan skólafélaga á götu sem heilsar mér ekki.

Hvaða hugsanavillur geri ég? T.d. svart-hvít hugsun, ýkjur ofl



23 hjálplegar spurningar

1. Er eitthvað sem styður neikvæðu hugsunina?
2. Rugla ég saman hugsunum mínum, líðan og staðreyndum?
3. Er ég að draga fljótfrænislega ályktun án ástæðu?
4. Eru aðrar skýringar mögulegar? Er þessi skoðun sú eina mögulega?
5. Er þessi hugsun gagnleg og hjálpleg, – eða stendur hún í vegi fyrir mér?
6. Hverjir eru kostir þess og gallar að hugsa á þennan hátt?
7. Er ég að spyrja spurninga sem engin svör eru við?
8. Hef ég gengið í gildru „allt-eða-ekkert“ hugsunarháttar?
Á betur við að hugsa í lit?
9. Nota ég vafasamar alhæfingar eins og alltaf, aldrei, allir, enginn, allt og ekkert?
10. Dæmi ég sjálfan mig út frá einu atviki?
11. Einblíni ég á veikleika og galla en gleymi styrkleikum og kostum?
12. Kenni ég sjálfum mér um eitthvað sem er í rauninni ekki mín sök?
13. Tek ég hluti persónulega sem snerta mig lítið eða ekkert?
14. Ætlast ég til og býst við að ég sé fullkominn?
15. Nota ég tvo mælikvarða, einn á aðra og annan á mig?
16. Tek ég bara eftir dökku hliðunum?
17. Ofmet ég líkurnar á hörmungum?
18. Geri ég of mikið úr þýðingu hlutanna?
19. Velti ég mér upp úr því hvernig hlutirnir ættu að vera í stað þess að taka þeim eins og þeir eru og takast á við þá?
20. Geng ég út frá því að ég geti ekkert gert til að breyta stöðu minni?
21. Spái ég fyrir um framtíðina í stað þess að gera tilraunir með hana?
22. Hver eru mótrökin og skynsamleg svör gegn hugsuninni?
23. Hvað myndi ég segja við besta vin minn?

Hvað myndi ég segja við besta vin minn?



Hvernig getum við breytt neikvæðum hugsunarhætti?

- Flestir þurfa að æfa sig heilmikið í því að endurmeta og svara neikvæðum hugsunum.
- Yfirleitt er gott að skrifa niður hugsanirnar í byrjun.
- Seinna er hægt að gera þetta í huganum.



3 skref til að nota til að breyta neikvæðum hugsunarhætti

1. Fylgjast með og taka eftir þeim sjálfvirku neikvæðu hugsunum sem hafa áhrif á líðan okkar.
2. Endurmeta hugsanir okkar. Skoða hvort eitthvað styðji þær og finnum síðan mótrök og skynsamlegri svör.
3. Láta reyna á þessar hugsanir í framkvæmd með því að nota atferlistilraun - sjá hvað gerist.



Takk fyrir í dag!

Sjáumst á sama tíma á miðvikudaginn.

Mælum með að prófa þessi verkfæri á milli tíma:

- Hugsanaskrá
- Hvernig getum við breytt neikvæðum hugsunarhætti

- prófa að styðjast við 23 hjálplegar spurningar

HUGSANASKEKKJUR

1. Svart/hvítur hugsunarháttur

(það fer allt til fjandans eða ekkert)

EKKERT

FER ALLT
TIL FJANDANS

2. Rörsýn

(sè ekki heildarmyndina)

3. Alháfingar

(allt er alltaf svona)



Allt
 Alltaf
? Svona?



HAM-Þok – 5. tími

- **Heimaæfingar frá síðasta tíma**
 - Hugsanaskrá
 - Hvernig getum við breytt neikvæðum hugsunarhætti
- **Atferlistilraunir – 8. kafli**
- **Kjarnaviðhorf og lífsreglur - 9. kafli**



Kannast þú við einhverjar
hugsanaskekkjur?

Spurning dagsins



REYKJALUNDUR
endurhæfing

Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 5. tími

Atferlistilraunir – 8. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Dæmi um hvernig við hugsum

**Ég hugsa of mikið um það
sem ég má ekki hugsa
og hugsa um af hverju
ég hugsa um það
ég hugsa að ég verði að
hugsa
um að hætta að hugsa
...eða...ég hugsa það**

—Guðný Svava Strandberg



Atferlistilraunir

- Stundum eru rökræður ekki nóg.
- Gott að safna reynslu sem gengur gegn þessum skoðunum okkar.
- Hægt að gera með atferlistilraunum.



Vísindaleg nálgun

- Láta reyna á hugsanir þínar í ákveðnum aðstæðum.
- Við hverju býstu?
- Skoða rökin sem mæla með og á móti.



Atferlistilraun

- Felst í því að prófa skoðanir okkar og hugmyndir
- Við látum reyna á þær skoðanir sem við höfum fyrirfram
- Atferlistilraun – getur hjálpað okkur til að finna út úr því hvort hrakspáin sé rétt eða röng



Atferlistilraun

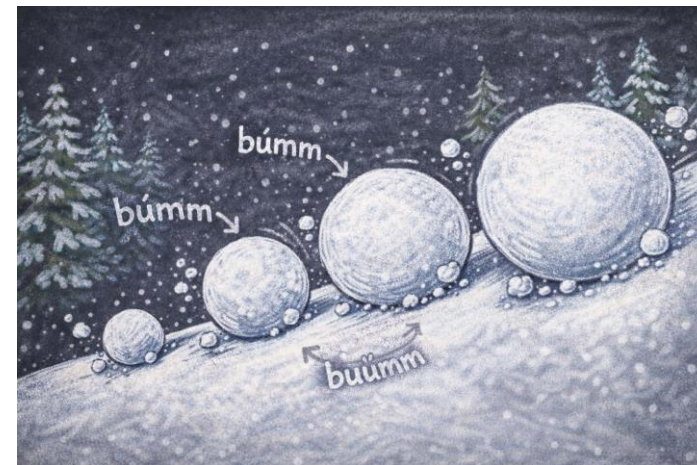
AÐSTÆÐUR: hvað ætla ég að gera?

FORSPÁ: Hvað óttast ég að muni gerast?

TILRAUN: Hvað ætla ég að gera til að prófa forspána?

NIÐURSTAÐA: Hvað gerðist? Reyndist forspáin rétt?

HVAÐ MÁ LÆRA AF ÞESSU? Hversu sterkt trúirðu forspánni núna?



Dæmi um hvernig við hugsum

HVAÐ ÆTLAÐRU AÐ GERA? Fara í hóptíma í ræktinni

FORSPÁ: Óttast að ráða ekki við æfingarnar, verða mér til skammar og draga þar með athygli annarra að mér

TILRAUN- hvað ætlarðu að gera: Fara í hóptíma í ræktinni

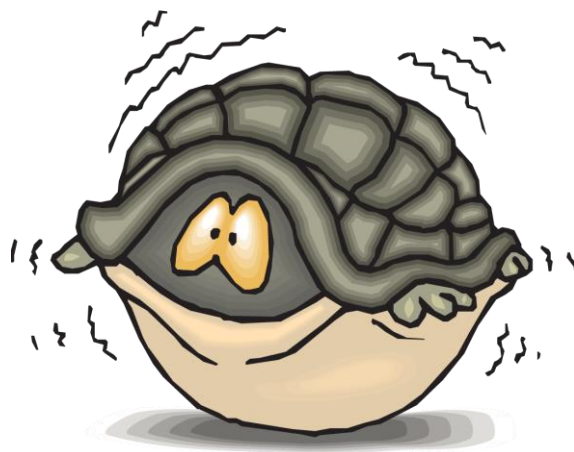
NIÐURSTAÐA: Fór í ræktina, gat ekki allar æfingar en enginn virtist taka eftir mér, allir uppteknir við eigin æfingar.

HVAÐ MÁ LÆRA AF ÞESSU: Að fara í hóptíma í ræktinni er e.t.v ekki eins hættulegt eins og ég hélt.



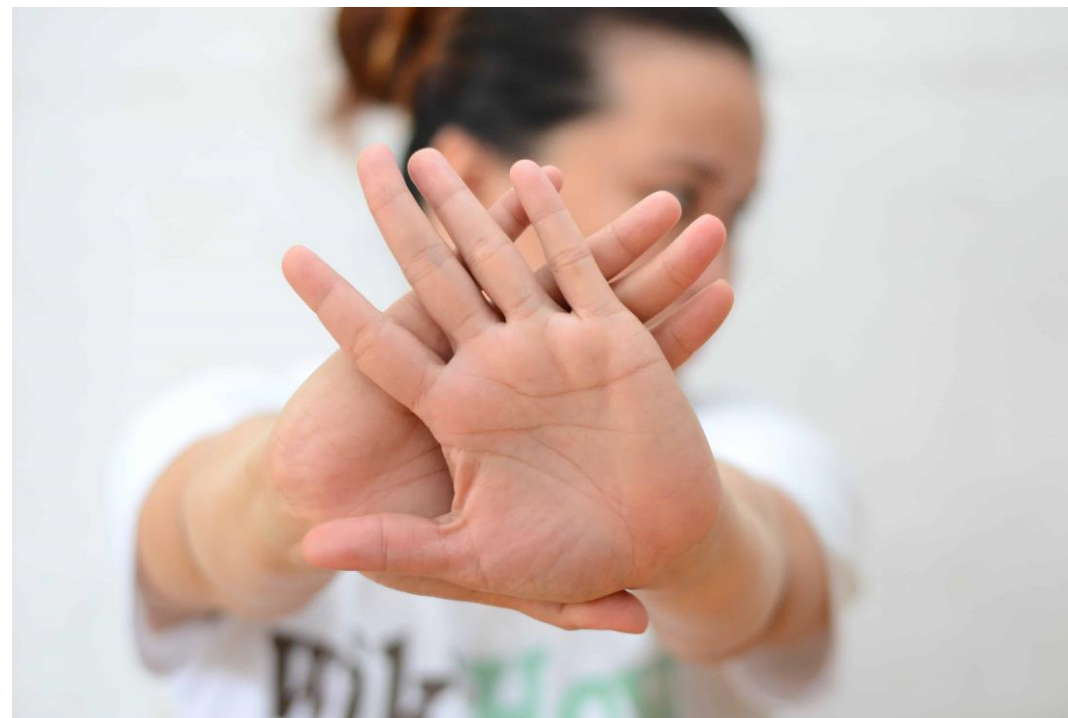
Hrakspá - einkenni

- Ofmetum líkur á að eitthvað slæmt gerist
- Ofmetum hversu slæmt það slæma verður ef það gerist
- Vanmetum getu okkar til að takast á við það versta ef það gerist
- **Veldur því að við högum okkur oft á óhjálplegan hátt**



Algeng hegðun við hrakspám

- Forðast aðstæður
- Deyfa tilfinningar
- Fresta
- Öryggishegðun



Að skora hrakspár á hólm

- Hugsanir og spár eru oftast skoðanir sem við höfum lært í gegnum lífið – *ekki staðreyndir*
- Metum raunsæi þeirra og setjum hlutina í samhengi, skoðum rök með og á móti - *eru önnur sjónarmið hunsuð?*
- Skoðum - *hvaða varúðarráðstafanir notum við?*
- Mikilvægt að vinna **skriflega**

VERKEFNI

ATFERLISTILRAUN

Þetta verkefni felst í því að prófa skoðanir okkar og hugmyndir. Við látum reyna á þær skoðanir sem við höfum um hvað muni gerast. Við göngum til verks eins og vísindamenn. Spáum fyrir um hvað muni gerast. Þetta er tilgátan okkar. Finnum leið til að prófa tilgátuna og sjáum hver útkoman verður.

Forspá:

Rök með:

Rök á móti:

Hvernig ég ætla að ganga úr skugga um hvort forspáin er rétt eða röng:

Hver er niðurstaðan:

Hver er lærdómurinn:



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 5. tími

Kjarnaviðhorf og lífsreglur – 9. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Hugsanir – kjarnaviðhorf og lífsreglur

Þegar við notum 5 þátta líkan/ hugsanaskrá koma fram óhjálplegar hugsanir.

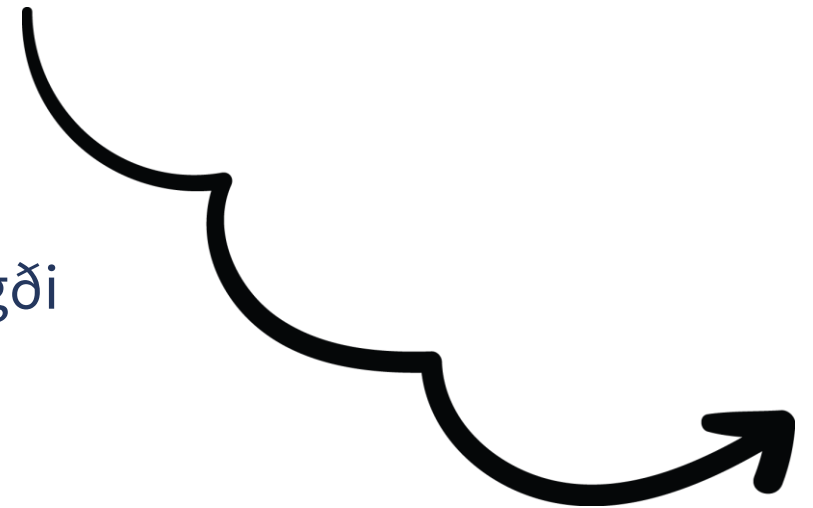
- Oft er annað lag á bak við óhjálplegar hugsanir.

Dæmi um óhjálplegar hugsanir:

„ég hefði ekki átt að segja þetta, af hverju sagði ég ekki.... Ég hefði átt að gera betur.“

Möguleg endurspeglun á lífsreglunni :

„allt sem ég geri verður að vera fullkomið.“



Þema / Mynstur

- Sérðu eitthvert þema eða algengt mynstur í því sem þú hugsar mest um eða ert að fást við? Þú gætir spurt sjálfa(n) þig eftirfarandi spurninga:

Hvernig sé ég mig þegar mér líður svona?

Hvernig kemur annað fólk mér fyrir sjónir þegar mér líður svona?

Hvaða augum lít ég á lífið?



Hugsanir – kjarnaviðhorf og lífsreglur

Kjarnaviðhorf og lífsreglur mótast oft í æsku en geta líka breyst snögglega t.d. við áföll.

Tökum yfirleitt eftir því sem styður kjarnaviðhorfið.

Höldum í lífsreglurnar til leiðsagnar.

Kjarnaviðhorf endurspegla viðvarandi viðhorf til manns sjálfs, lífsins eða tilverunnar og framtíðar.



Dæmi um óhjálpleg kjarnaviðhorf

„Ég er svo vitlaus.“

„Ég skipti ekki neinu máli.“

„Engum getur þótt vænt um mig.“

„Ég er vond manneskja.“



Hugsanir – kjarnaviðhorf og lífsreglur

- Til lifa með kjarnaviðhorfinu þróum við með okkur lífsreglur.
- Þær leiðbeina okkur hvernig við getum best lifað lífinu til að geta haldið vörnum uppi fyrir sjálfsmat okkar
- Hlutverk lífsreglnanna er að vernda okkur fyrir því sem við teljum sannleikann um okkur sjálf – fyrir neikvæðum kjarnaviðhorfum
- Þær eru oft á formi „ég verð“ „ég má ekki“, „ef ég geri þetta....þá“



Lífsreglur

Lífsreglur sem grundvallast á **neikvæðum kjarnaviðhorfum** eru yfirleitt mjög **stífar** og **ósveigjanlegar**.

Þær eru oftast **svart/hvítar** og einkennast af setningum sem byrja á:

- Ég verð að...
- Ég á að...
- Ég má ekki...
- eða *Ef... þá...*

Dæmi: *Ef* ég geri hlutina ekki 100% *þá* er jafngott að gera þá alls ekki.



Hvernig við verjum okkur: Lífsreglur

„Ég verð alltaf að standa mig best.“

„Ég má aldrei gera mistök.“

„Ég má aldrei sýna tilfinningar innan um aðra.“

„Ég verð alltaf að gera það rétta.“

- Lífsreglur eru reglur, viðmið eða leiðbeiningar
- Þær fela í sér kröfur eða reglur um það hvernig maður sjálfur og aðrir eigi að vera.
- Þannig stýra lífsreglurnar hegðun og væntingum þó þær séu oft ómeðvitaðar



Dæmi um lífsreglur

„ég verð alltaf að... annars...“	t.d. „ég verð alltaf að vera best(ur) í öllu sem ég geri,“ eða „ég verð alltaf að hafa stjórn á tilfinningum mínum.“
„ég má aldrei...“	t.d. „ég má aldrei sýna nein veikleikamerki,“ eða „ég má aldrei biðja um það sem ég þarfnast.“
„ef..., þá...“	t.d. „ef ég leyfi fólki að sjá hver ég raunverulega er mun það telja mig algjöran aumingja,“ eða „ef ég býð einhverjum út mun ég líta út fyrir að vera örvæntingafull(ur) um að eignast maka.“
„ef ég... ekki, þá...“	t.d. „ef ég legg ekki eins hart að mér og ég mögulega get mun ég ekki fá athygli yfirmanna minna,“ eða „ef mér tekst ekki að halda mér grannri/grönnum mun ég aldrei eignast vini.“



Kjarnaviðhorf



Ég er einskis virði.



Lífsreglur

Ef ég stend mig ekki þá verður mér hafnað.

Ef ég geri hlutina ekki hundrað prósent hefur mér mistekist.



Sjálfvirkar hugsanir

Ég verð örugglega
látin fara.

Ég á ekki skilið að
vera hér.

Hann hefur engan
áhuga á mér.

Sefur af sér
leikfimitíma og
Halli kvartar
við hana.



Döpur og
leið.



Þróun kjarnaviðhorfs / lágs sjálfsmats

Neikvæð reynsla

Atburðir, sambönd, höfnun, vanræksla, misnotkun, gagnrýni, refsingar, skortur á hrósi.

Kjarninn: sú skoðun sem við höfum á okkur.

„ég er einskis virði“

„ég er ekki nógu góð/ur“

Lífsreglur: Hvernig þú verður að haga þér því þú trúir kjarnanum.

Ég verð að láta aðra ganga fyrir, þarf að gera allt 100% til að ná árangri

Kveikjur: Aðstæður þar sem lífsreglur eiga á hættu að vera brotnar

Höfnun: möguleiki á að standa sig ekki (t.d. próf)



Hugsanir – kjarnaviðhorf og lífsreglur

Kjarnaviðhorf

“Ég er einskis virði”

“Ég er aumingi”



Lífsreglur

“Fólk má ekki kynnist mér. Því þá kemst það að því hversu gagnslaus ég er og það mun hafna mér”

“Ég verð að vera góð í öllu sem ég geri, annars kemur í ljós hversu mikill aumingi ég er”



Sjálfvirkar hugsanir

“Ég er leiðinleg. Ég veit ekki hvað ég á að tala um. Fólk heldur að ég sé heimsk. Ég er misheppnuð. Honum líkar ekki við mig...”



GAMLA KJARNAVIÐHORFIÐ

Staðan hjá Siggu í dag

Ég er
Ég er einskis virði. → Fólki er
Kröfuhart. → Lífið og tilveran er
Gagnrýnið. Ógnvekjandi.

Lífsreglur

Ef ég er nógu dugleg þá líkar fólki við mig.
Ég verð alltaf að standa mig.

Aðferðir eða leiðir til að lifa með kjarnaviðhorfinu og lífsreglunum

Reyni að þóknast öðrum.
Les í svipbrigði annarra.

Tilfinningar

Kvíði, spennan, depurð.



Dæmi um viðhaldandi hegðun

Neikvæð lífsreynsla

Einelti í skóla



Kjarnaviðhorf

Ég er leiðinleg



Óhjálplegar lífsreglur

Ef ég er nógu góð þá verð ég meðtekin /fell ég inn í
hópin leiðir af sér þörf fyrir að þóknast öðrum



Neikvæð hegðun

Passar ekki sín mörk, sinnir þörfum annarra of mikið á
eigin kostnað



NÝJA KJARNAVIÐHORFIÐ

Ný viðhorf til að stefna að - dæmi frá Siggu

Ég er Mikils virði.
Dugleg.

→

Fólk er Sanngjart.

→

Lífið og tilveran er Björt.



Nýjar hjálplegar lífsreglur
Það er mannlegt að gera mistök. Enginn er fullkominn.
Fólki líkar við mig eins og ég er.



Nýjar aðferðir eða leiðir til að styrkja kjarnaviðhorfið og lífsreglurnar
Gerir mitt besta. Klára verkefni þó þau séu ekki 100%.
Tek mig ekki of alvarlega. Spyr frekar en að lesa hugsanir.



Tilfinningar
Sjálfsöryggi.
Gleði.



Þegar þú ert að skoða kjarnaviðhorf þín og vinna í því að breyta þeim getur verið gagnlegt að hugsa frekar um þau á línu en í kassa, þ.e. mismikið af einhverju frekar en annaðhvort eða. Ef þú ert ekki frábær finnst þér þú vera ömurlegur, ekkert þar á milli.

ÖMURLEGUR

eða

FRÁBÆR

Lífið er sem betur fer ekki svart/hvítt heldur í lit og það er betra að hugsa um hlutina út frá fleiri möguleikum sem geta verið misslæmir eða misgóðir. Þegar við hugsum um okkur sjálf er líka gott að hafa í huga að við erum ekki alslæm eða algóð. Við erum kannski góð í þessu en slakari í einhverju öðru og það á við um alla.



ÖMURLEGUR • SLAKUR • ALLT Í LAGI • GÓÐUR • FRÁBÆR



Takk fyrir í dag!

Sjáumst á sama tíma á
mánudaginn.

Mælum með að prófa að gera
atferlistilraun

og skoða þín kjarnaviðhorf og
lífsreglur.



HAM-Þok – 6. tími

- Heimaæfingar frá síðasta tíma
 - Atferlistilraun
 - Kjarnaviðhorf og lífsreglur.
- **Sjálfsefling og ákveðni** – 10. kafli
- **Bakslagsvarnir** - 11. kafli
- **Fleiri leiðir** – 12. kafli
- Spurningalistar



Spurningalistar – lagðir fyrir í fyrsta og síðasta tíma

- Mat á þunglyndis- og kvíðaeinkennum (PHQ-9 og GAD-7)
- Mat tíðni óhjálplegra sjálfvirkra hugsana (ATQ)
- Mat á tíðni hjálplegra sjálfvirkra hugsana (ATQ-P)



Spurningar dagsins



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 6. tími

Sjálfsefning og ákveðni – 10. kafli

Ákveðni og samskipti

Ákveðni er að tjá á beinan, heiðarlegan og viðeigandi hátt hugsanir, tilfinningar, þrár og þarfir, án þess að ganga á rétt annarra.

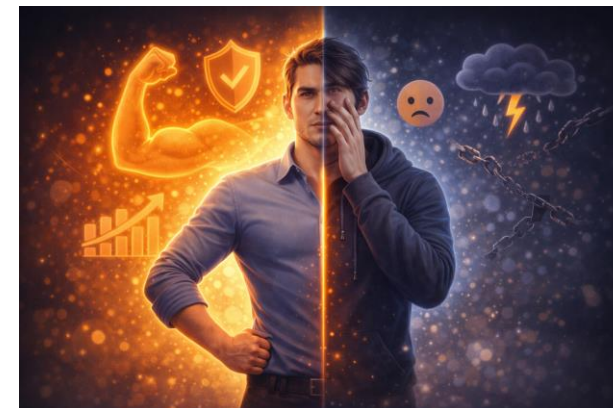
Eftir því sem sjálfstraustið vex, verðum við ákveðnari sem kemur m.a. fram í aukinni færni við að taka ákvarðanir, fylgja þeim eftir og standa með okkur sjálfum.



Sjálfsefling

Hafa trú á sjálfum sér og eigin getu.
Búa yfir nægjanlegu öryggi til að koma skoðunum sínum og óskum á framfæri á málefnalegan hátt.

Þekkja sínar sterku og veiku hliðar og kunna að fara með hvort tveggja af skynsemi, sjálfum sér og öðrum til gagns.



Ákveðni og jákvæðni

Einstaklingar með gott sjálfstraust vita að hugsanir þeirra og viðhorf skipta máli.

Einstaklingar sem eru ákveðnir njóta frekar samvinnu og verkefna og fá aukna starfsorku við takast á við nýjar aðstæður og eru tilbúnari til að axla ábyrgð.



Notaðu uppbyggjandi hugsanir

Að taka þátt í samræðum í hópi fólks

Niurrífshugsanir	Uppbyggjandi hugsanir
Röddin gefur sig.	Ég get þetta eins og aðrir.
Ég segi einhverja vitleysu.	Hinir eru jafn óöruggir og ég.
Ég verð slegin út af laginu.	Ég er ekkert vitlausari en aðrir.
Það kemur allt öfugt út úr mér.	Öllum þarf ekki að líka við mig.
Hinum finnst þetta ómögulegt.	Ég verð ánægðari ef ég tala þegar mig langar.
Ég er ekkert að trana mérfram.	Ég á sama rétt og aðrir á að láta í mér heyra.
Ég geri mig að fífl.	Það er allt í lagi að vera kvíðinn.
Það líður yfir mig.	Það veitir ekki af að þetta komi fram sem mig langar að segja.
Hinum þykir þetta vitlaust.	Ég hef oft spurt ágætra spurninga þegar ég hef talað.
Hinir hafa meira vit á þessu.	Ég bjarga mér út úr því ef ég mismæli mig.
Hinum finnst þetta leiðinlegt.	Skyldi það verða forsíðufrétt í Mogganum ef ég segi vitleysu?
Hinir hafa ekki áhuga.	Það fer mér vel að roðna.
Hinir nenna ekki að hlusta.	
Kannski stama ég og hinir taka eftir því og hugsa eitthvað neikvætt um mig.	
Kannski roðna ég.	—Anna Valdimarsdóttir, 1999

Skýr skilaboð

Segðu já þegar þú meinar já
og nei þegar þú meinar nei.

Talaðu fyrir sjálfan þig:
„Ég er...“, „Mér finnst...“

Biddu um það sem þú vilt fá.

Ekki tala í gátum.

Tjáðu óskir þínar, þarfir og
langanir.



Að sýna ákveðni

Stattu með ákvörðun þinni.

Listin að segja NEI.

Vertu stuttur.

Æfðu þig í að nota orðið NEI.

Ekki afsaka þig.

Endurtaktu neitunina eins lengi og þarf.

Segðu það sem þú meinar og meintu það sem þú segir.



Vertu í núinu

Fortíðin er liðin.
Framtíðin er ókomin



Taktu afstöðu

Segðu hvað þér finnst.

Hættu að tala
almennt um hlutina

Þetta hefur jeg
aldri gjort før,
sá det klarer jeg
sikkert.



Spire Gro



Að sýna ákveðni



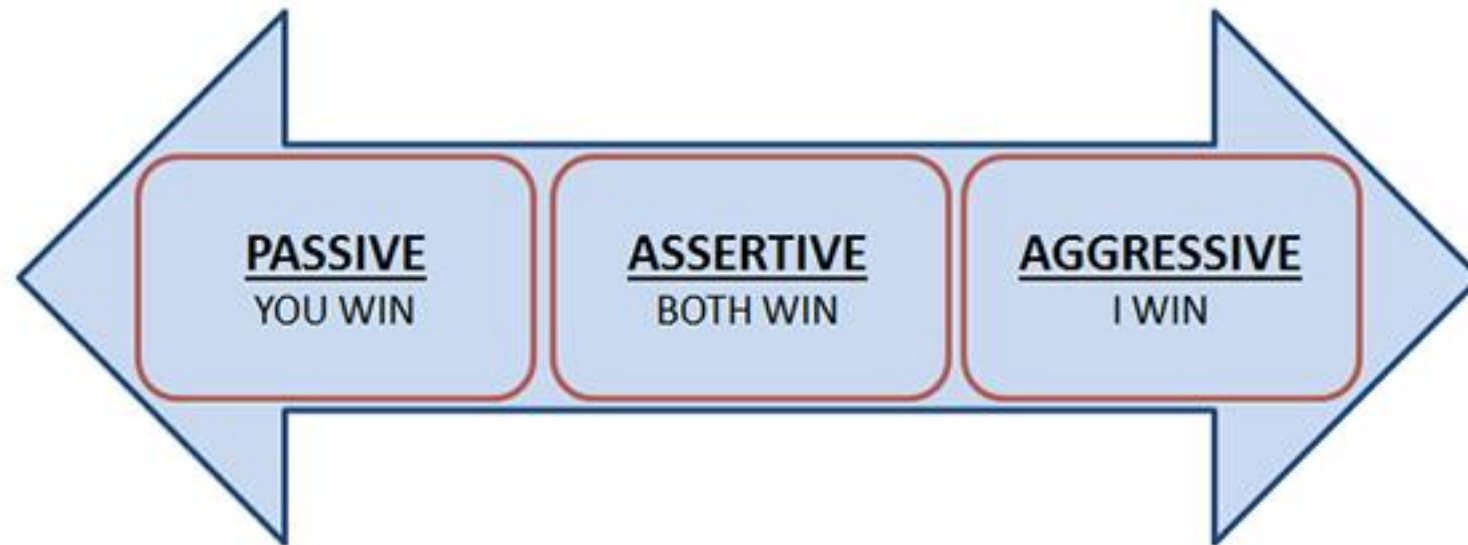
Passive

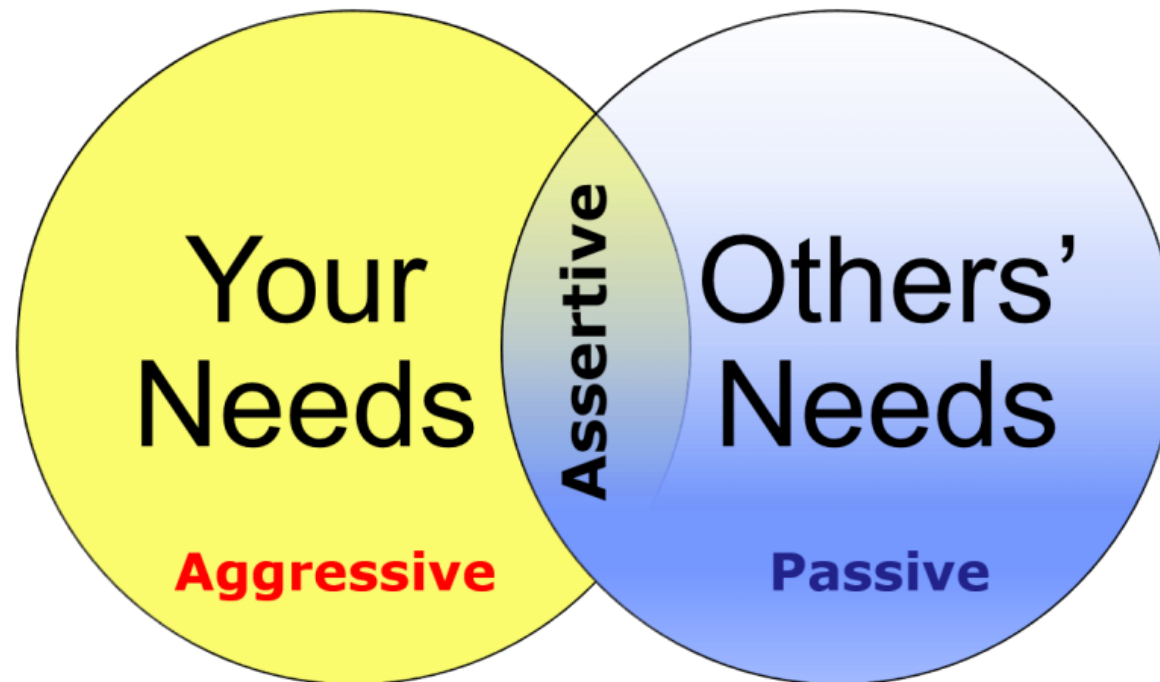


Assertive



Aggressive





VERKEFNI



Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 6. tími

Bakslagsvarnir – 11. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

Bakslög

Eru eðlilegur hluti af bataferli.

Ekki óeðlilegt þó líðanin versni aftur tímabundið.

Sveiflur í líðan er hluti af því að vera mannlegur.



Hættumerki

Mikilvægt er að vera meðvitaður um hættumerki þín og vita hvað þú þarft að varast til að fyrirbyggja versnandi líðan.



Verkefni: Hættumerki og Að viðhalda góðum árangri

Hættumerki

- Til að forðast bakslag er nauðsynlegt að líta yfir farinn veg og skoða fyrri reynslu.
- Hver og einn þarf að skoða eigin sögu og skoða hvernig geðlægð grefur um sig.
- Hættumerkin má oft sjá áður en þunglyndið gerir vart við sig og það er hægt að bregðast við þeim.



Viðvörðun

Hvað getur þú notað sem viðvörðun?

- Líðan
- Hugsun
- Hegðun
- Líkamlegt ástand
- Aðstæður

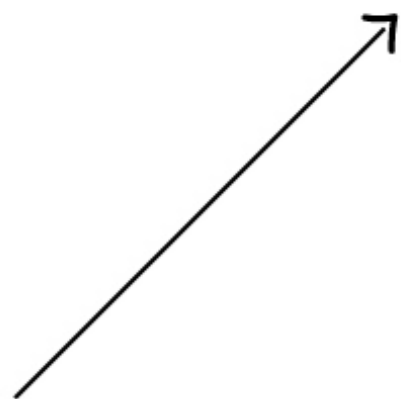


Að viðhalda góðum árangri

- Gott er að undirbúa fyrirfram hvað hægt er að gera þegar þessar aðstæður skapast.
- Skoða hættumerki til að geta brugðist við þeim.

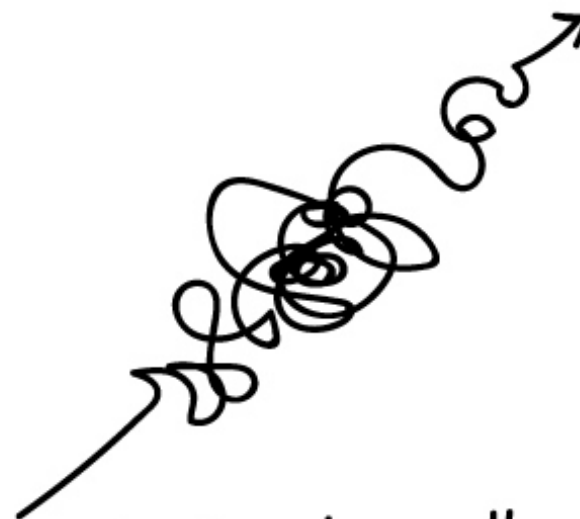


Success



what people think
it looks like

Success



what it really
looks like

Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða – 6. tími

Fleiri leiðir – 12. kafli

Inga Hrefna Jónsdóttir, sálfræðingur
Reykjalundur endurhæfing ehf.

<https://ham.reykjalundur.is/>

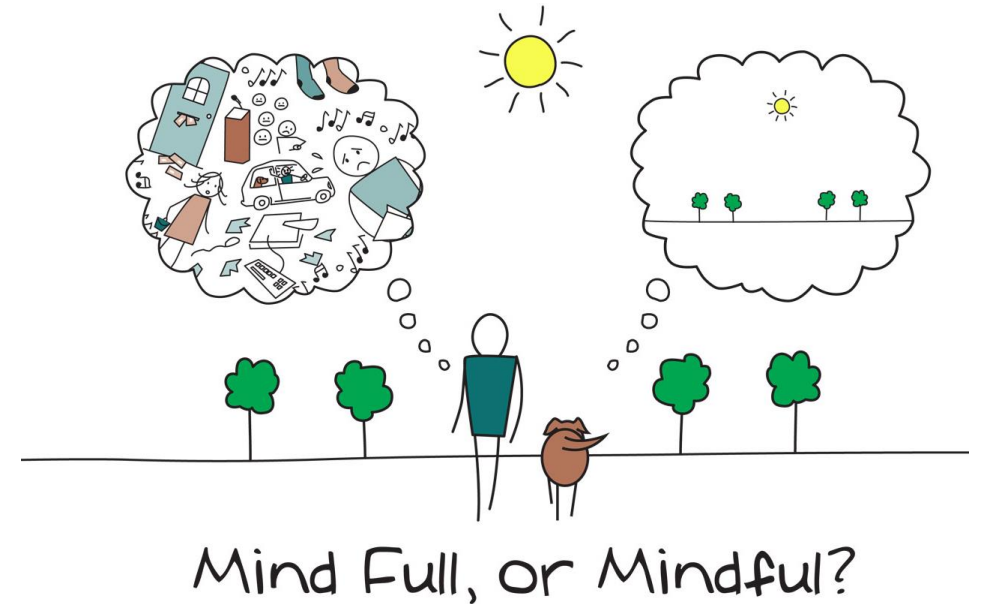
Fleiri leiðir

- Grúfl
- Viðhorf til hugsana
- Athyglisþjálfun
- Núvitund



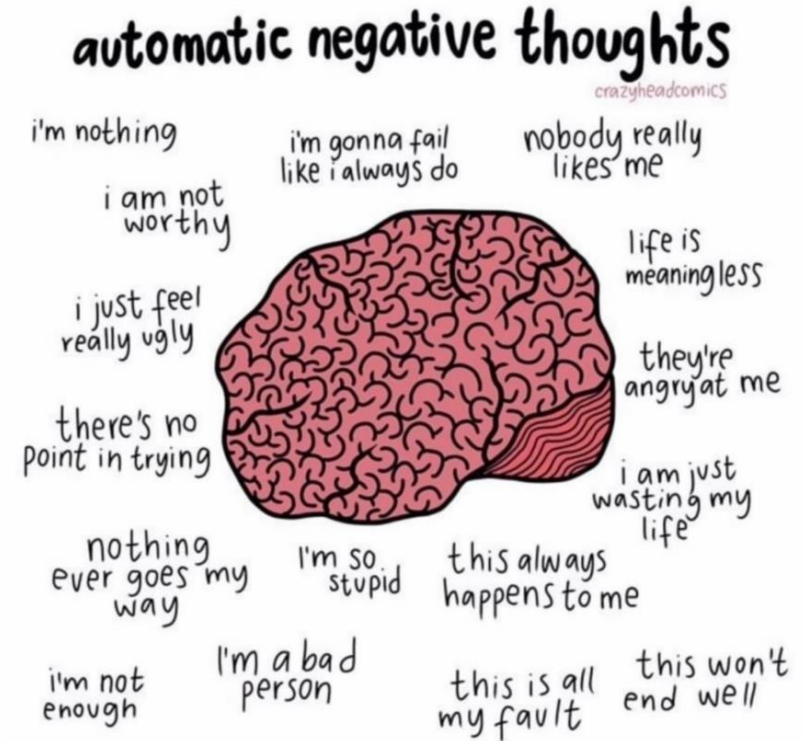
Núvitund

- Að veita núinu athygli.
- Að vera meðvitaður um það sem er að gerast hér og nú án þess að dæma.
- Taka eftir með ásetningi.
- Skoða hugsanir og tilfinningar sem reynslu sem kemur upp í hugann og fer síðan aftur.
- Mæta tilfinningum og viðurkenna þær.



Hvað gerir hugurinn?

- Fer á sjálfstýringu.
- Sjálfvirkar neikvæðar hugsanir taka völdin.
- Viljum æfa okkur í að vera, til að ná sambandi við lífið á hverju andartaki.



Með núvitund

- Viljum við komast í snertingu við skynjun okkar hver sem hún er.
- Vera með skynjun okkar þó hún sé óþægileg.
- Ekki reyna að forðast hana.
- Ekki hugsa um hana.



Nálgun sem einkennist

- Áhuga
- Að vera opinn fyrir
- Forvitinn um
- Velviljaður
- Samkennd
- Mildi



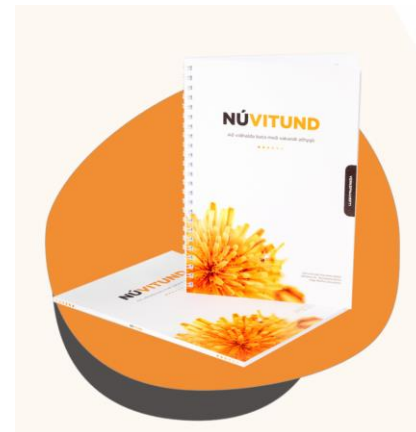
Það sem við lærum

- Að vakna upp frá sjálfstýringunni.
- Að nálgast reynslu okkar beint.
- Að vera í því sem er í stað þess að fara á tímaflakk.
- Að finna muninn á því að vera í núinu og geta haft val um það hvernig við bregðumst við.
- Að koma fram við okkur sjálf og reynslu okkar með mildi og samkennd.
- Að tengjast hugsunum okkar eins og þær séu eitthvað sem kemur upp í hugann frekar en ég eða sannleikur.
- Að hlúa að okkur sjálfum.



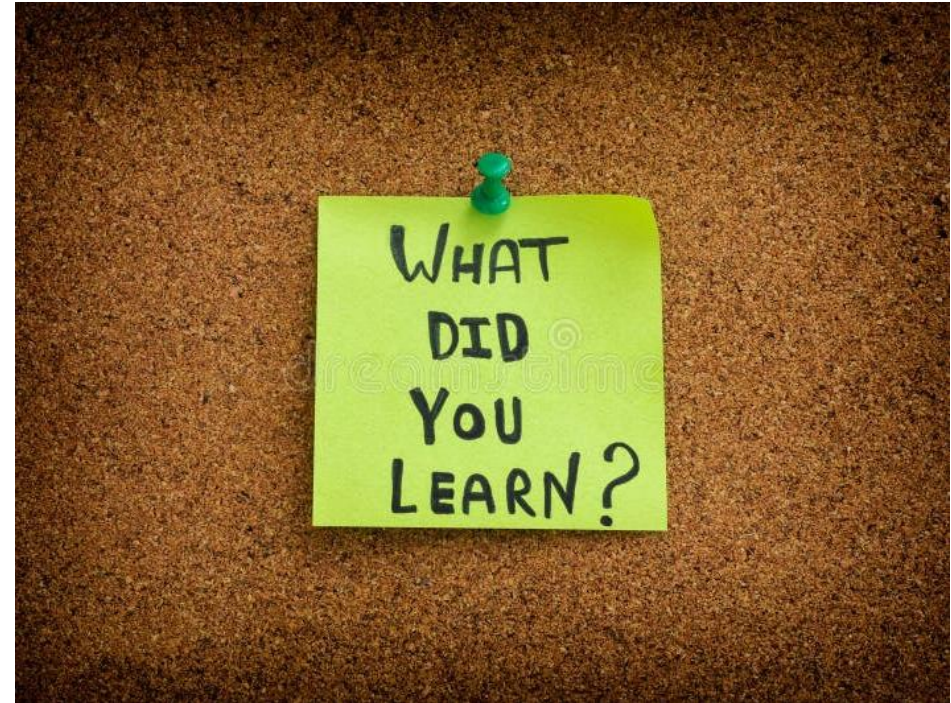
Hvar nálgast ég núvitundaræfingar?

- Headspace - app í símann
- Þættir á Netflix
- Núvitunarsetrið
- Jon Kabat Zin- youtube
- App í símann, Sterkari út í lífið
- [Fifill.is](https://www.fifill.is)



Í lokin

- Hvað var það sem ég lærði/ uppgötvaði?
- Hvaða verkfæri/ tækni lærði ég að nota?
- Hver eru mikilvægasti lærdómurinn sem ég tek með mér af þessu námskeiði? (“take – home message”)



The image is a composite of two photographs. The left side shows a close-up of a field of tall, golden-brown grasses or reeds, illuminated by the warm, low light of a sunset. The right side shows a large, multi-story, light-colored building with many windows, set against a twilight sky with soft clouds. A paved path leads towards the building, and a large, bare tree stands in the foreground on the right. In the background, a range of mountains is visible, with some peaks covered in snow or light-colored rock, also bathed in the sunset light.

Takk fyrir samfylgdina
og gangi ykkur vel