



Rakkestad kommune

Velkommen til



Innføringskurs
Tema: Angst og bekymring

RAKKESTAD
mangfold og samhold



RAKKESTAD

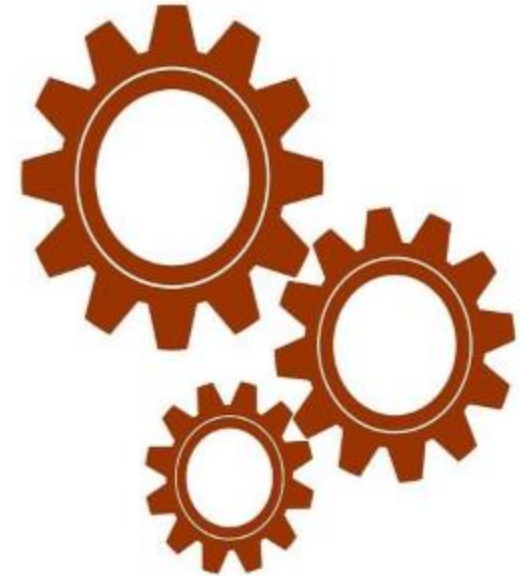
Innføringskurs 4 tema:

Negative tanker og depresjon

Søvn

Selvhevdelse og grensesetting

Bekymringstanker og angst



Det oppfordres til deltakelse på samtlige tema.

Vel møtt!

Angst og bekymring

- Hva er angst?
- Panikkanfall
- Bekymring, vedvarende uro
- Pause
- Mestringsstrategier og råd



Hvorfor snakke om angst og bekymring?

- Mange som tar kontakt med oss strever med engstelse, bekymringer, redsel og angst.
- Angst og depresjon: to sider av samme sak?

- «Personer som er rammet av angst, **føler håpløshet i situasjoner som synes å være utenfor deres kontroll.** Dette inkluderer situasjoner som gir dem en følelse av fare»
- «Å håndtere angst er ikke en lett oppgave for folk som lider av det. Det kan virke dumt eller ufarlig når vi ser det fra utsiden. Men **sannheten er at det er vanskelig å kontrollere**».

Hva er angst?

- Vi opplever alle frykt eller angst
- Man skiller i teorien mellom frykt og angst:

Ved *frykt* er det et rimelig forhold mellom trussel og reaksjon.

Ved *angst* er reaksjonene sterkere enn det situasjonen skulle tilsi. Med andre ord, det er ikke et rimelig forhold mellom trussel og reaksjonene.

- Felles for frykt og angst er *følelsen av ubehag*.

Angst – generelt

- Angst er ikkje i seg selv sykkelig.
- Normal angst- hemmende/sykkelig angst.
- Angst er vanleg ved mange psykiske lidelser (Eks. depresjon, PTSD, OCD, m.m)

Ulike typer angstlidelser kan være:

Spesifikke fobier

Panikklidelse og agorafobi

Sosial angstlidelse

Generalisert angstlidelse

Angstens komponenter

- **Kroppsreaksjoner:** fight/flight or freeze
- **Tankemønstre:** det er en sammenheng mellom tankene, den kroppslige aktiveringen og følelsen av angst. Tankene kan:
 - skape angst
 - føre til angsten øker
 - bidra til å opprettholde den
- **Handlinger:** den vanligste reaksjonen ved sterk angst er å prøve å komme bort og unngå å oppsøke situasjonen på nytt. Det er vanlig at en gjør spesielle ting for å prøve å mestre situasjonen.

**En liten film om følelser:
Alfred og Skyggen**

<https://www.bing.com/videos/search?q=En+liten+film+om+f%C3%B8lelser&view=detail&mid=C1F069041AE4D9451C5BC1F069041AE4D9451C5B&FORM=VIRE>

Det autonome nervesystemet

- Hvordan henger hjerne og kropp sammen?
- Hvorfor reagerer vi som vi gjør i situasjoner hvor vi opplever bekymring/frykt/angst?
- Toleransevinduet
- 3 delte hjerne
- Stresshormoner
- Risikofaktorer /beskyttelsesfaktorer

Fight or flight; hva skjer i kroppen?

RAKKESTAD

Det parasympatiske nervesystemet

Innsnevrer pupillene

Stimulerer spyttproduksjon

Langsom pust

Lav puls

Stimulerer galleblæren

Stimulerer fordøyingen

Trekker sammen blæren

Stimulerer kjønnsorganet

Det sympatiske nervesystemet

Utvider pupillene

Hemmer spyttproduksjon

Rask pust

Høy puls

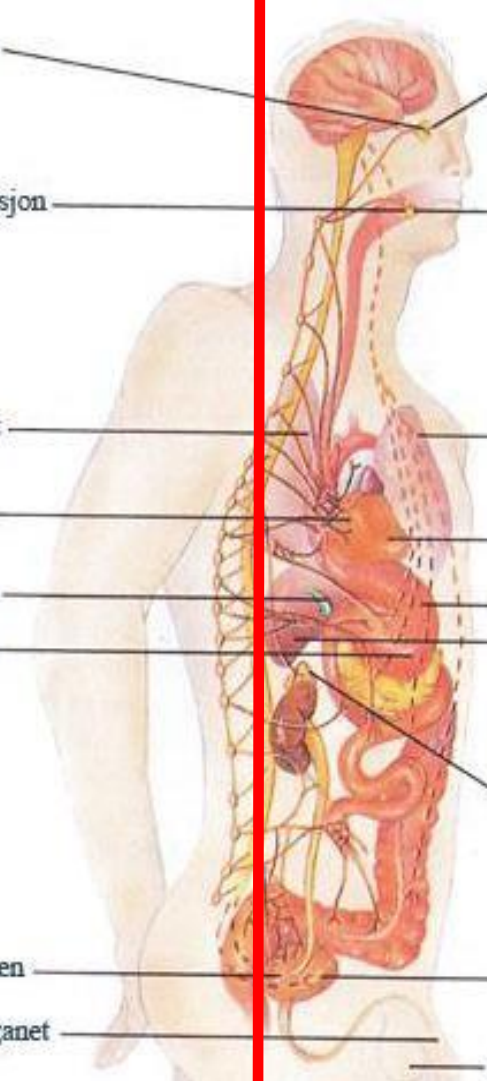
Hemmer galleblæren

Stimulerer glukoseproduksjon

Skiller ut adrenalin og noradrenalin

Utvider blæren

Hemmer kjønnsorganet



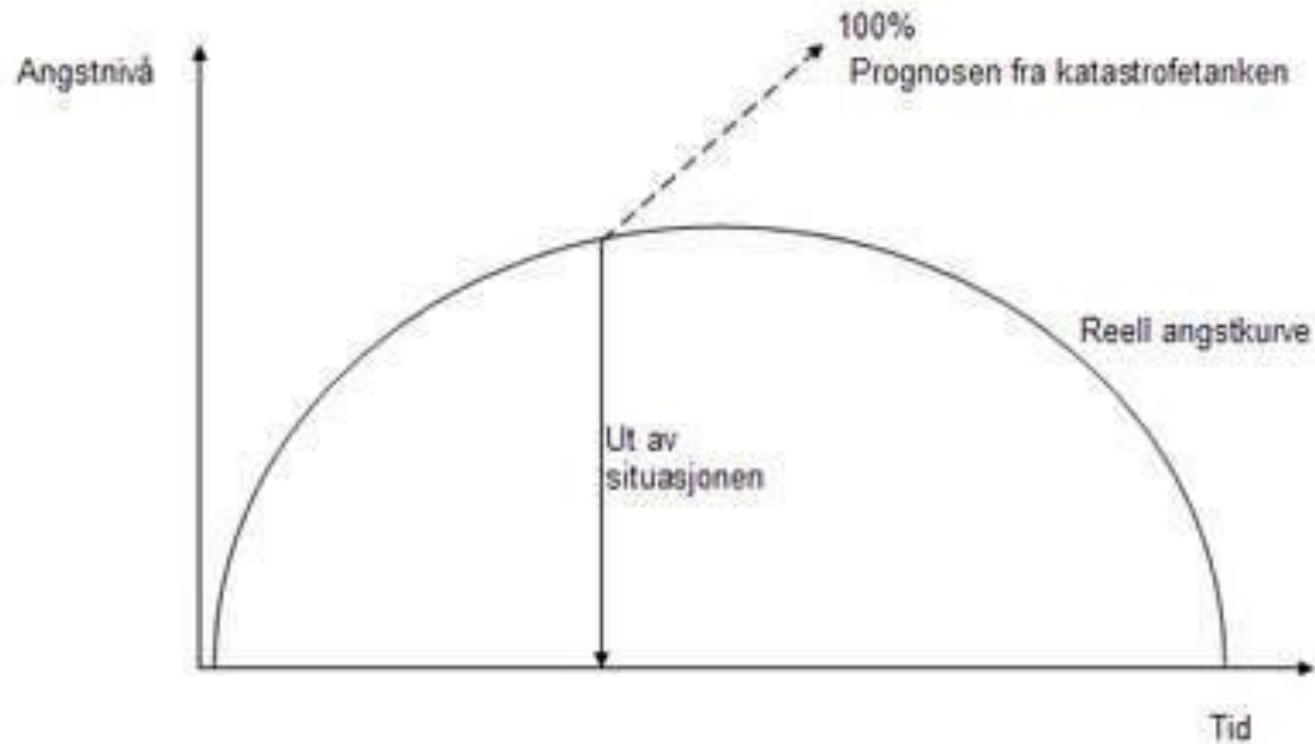
Panikk lidelser og agorafobi

DET ER IKKE HENDELSENE SOM STYRER
OSS, MEN VÅR EGEN OPPFATTELSE AV
HENDELSENE.

Ehamparam Ketheeswaran (Kannan) 2

Angstkurven

Angsten vil stige før den avtar



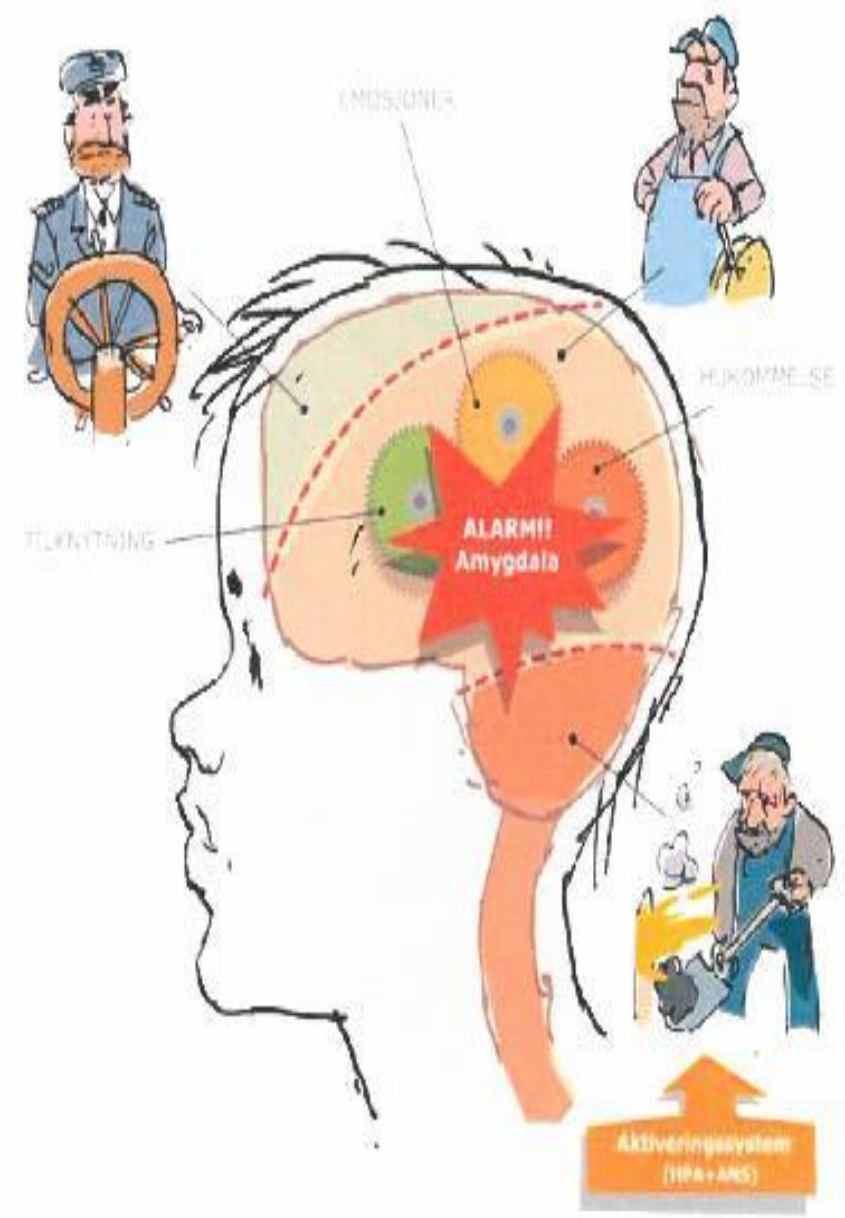
Hva er panikkanfall?

Youtube «alarmknappen»

<https://www.youtube.com/watch?v=SXsuV9u8Rk0>



RAKKESTAD



1. Tenkehjernen (kapteinen)

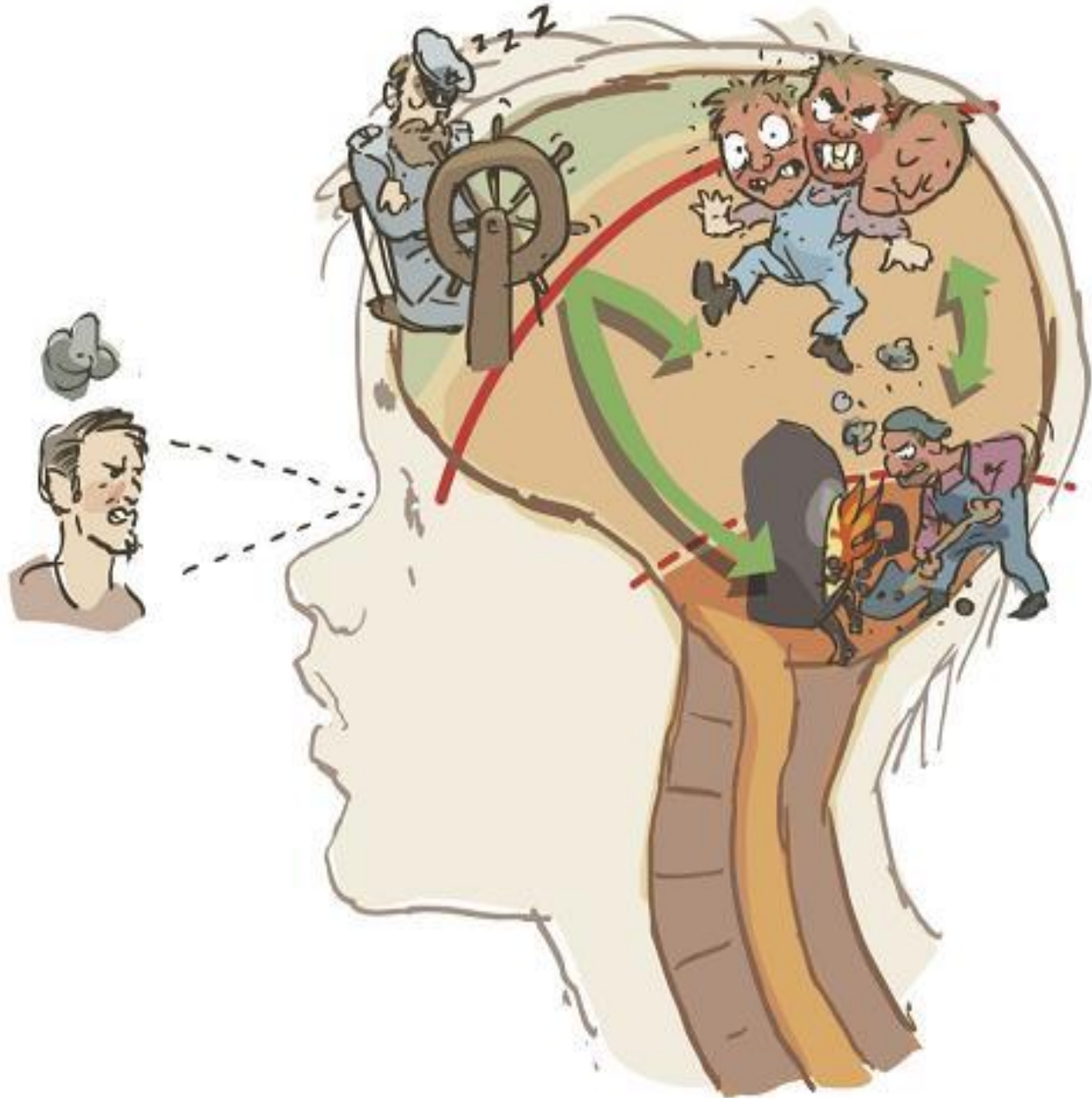
- fornuften
- tenke/lære
- Reflektere
- Ha kontroll

2. Følehjernen (maskinisten)

- Minner
- Lagrede følelser

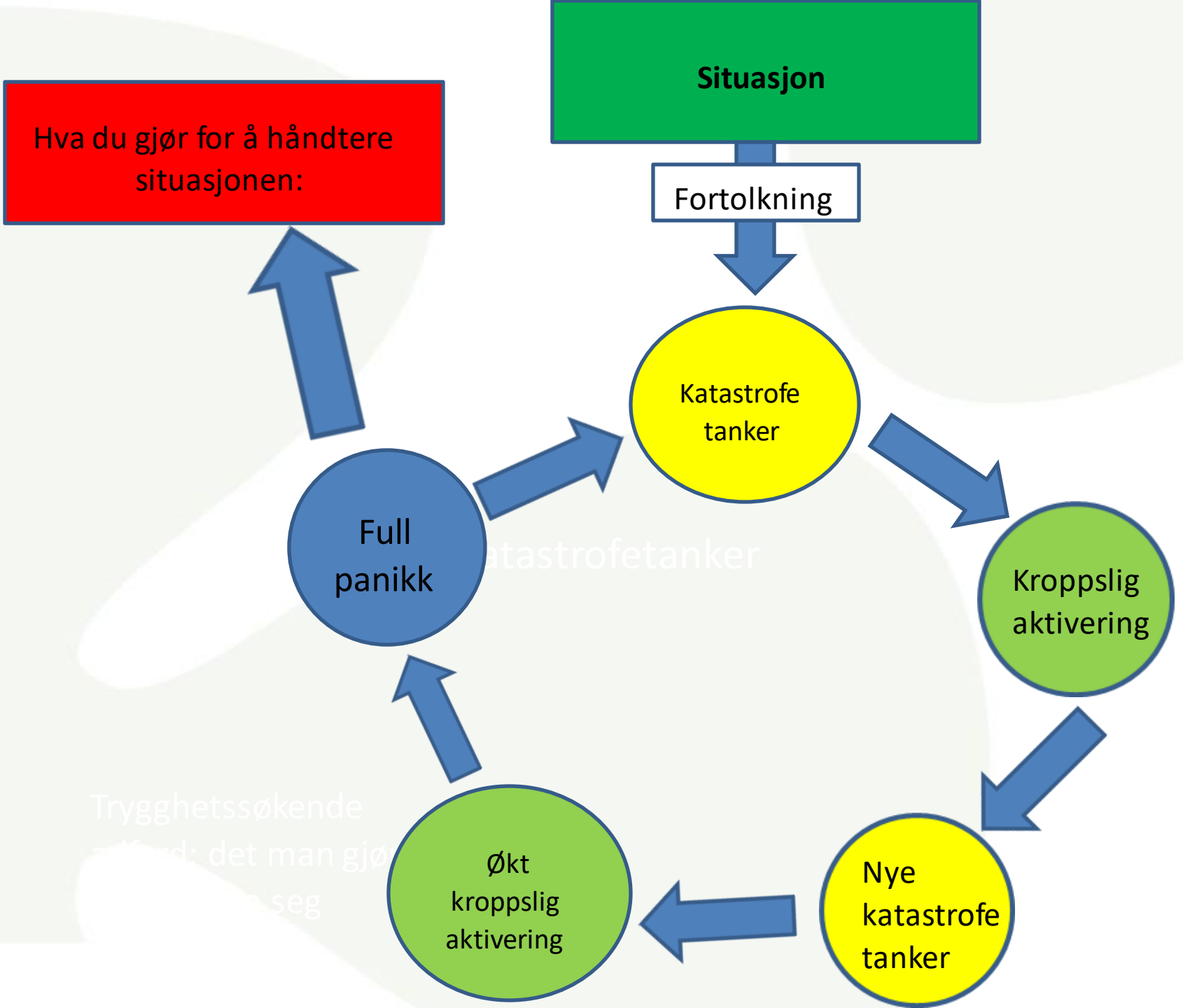
3. Sansenhjernen (fyrbøteren)

- lukt, hørsel m.m,
gir «vann på mølla»



Tolkninger og tanker om angsten

- «Hvis jeg går dit får jeg angst»
- «Jeg kommer til å få panikk»
- «Hvis jeg tar heisen, vil jeg ikke få puste»
- «Hvis noen ser at jeg har angst, vil de tenke at jeg er dum»
- «Jeg blir gal eller mister kontrollen!»
- «Jeg får hjerteinfarkt hvis angsten øker mer nå»
- Når angsten øker, får vi mindre tilgang til alternative tolkninger og vi tror mer på katastrofetankene våre



Trygghetssøkende
adferd: det man gjør
for å berolige seg

Hva kjennetegner bekymring?

- Vedvarende kverning på potensielle problemer og følelser knyttet til disse problemene, og vansker med å gjøre noe med disse. Gir ofte fysisk indre uro. Kroppen er i spenn nesten hele tiden og det er vanskelig å slappe av og å roe ned til natten.
- Bekymring kan ha forskjellig innhold:
tenk hvis.. jeg forsover meg, tenk hvis.. jeg stryker på eksamen, tenk hvis.. jeg får kreft, osv.

Vanlige tankefeller ved bekymring/angst

Verstefallstenkning:

- Overestimere/overvurdere **sannsynlighet** for at noe negativt skal skje
- Overestimere hvor ille (**omfang**) det blir hvis X skjer – *og* konsekvensene etterpå
- Overestimere **varigheten** av X
- Overestimere av hva det vil kreve å håndtere X
- Underestimering av egen evne til å håndtere og/eller «holde ut» X

Hva opprettholder bekymringer?

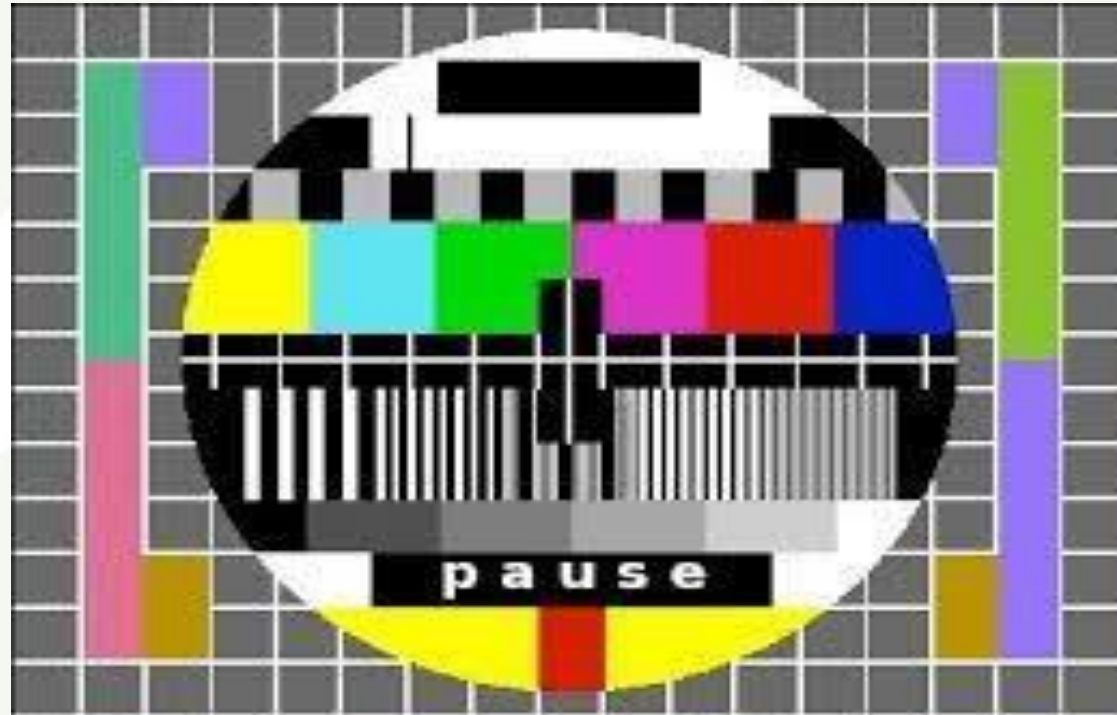


Antagelser om egen tenkning (bekymringer):

- «Det å tenke på hva som kan skje gjør meg mer forberedt til å takle fremtidige kriser»
- «Det at jeg bekymrer meg betyr at jeg bryr meg»
- «Bekymring fører meg nærmere løsning»
- «Jeg kan ikke kontrollere bekymringen»
- «Bekymrer jeg meg mer nå så kommer jeg til å bli gal»

Tanker om bekymringsprosessen kan bidra til å oppretholde og forsterke vedvarende bekymring!

PAUSE



RAKKESTAD

Angstdempende handlinger

fordeler og ulemper, opprettholdelse eller bedring?

- Angstdempende medisin
- Drikke alkohol
- Bruke illegale rusmidler
- Isolere seg
- Når rus som regulering/selvmedisinering fører til forverret angst, og nye bekymringer.
- Rustelefonen.no. Nyttig nettside



Mestring av angst

- Er angsten et signal om at det er forhold i livet som ikke fungerer så bra?
- Uansett bakenforliggende årsaker er det nødvendig å utfordre unngåelse som opprettholder problemet
- Dette kalles angsttrening eller eksponeringstrening
- Treningen anbefales å foregå planmessig, systematisk og regelmessig
- Du må selv føle at du har kontroll over utformingen av treningsopplegget: ditt tempo og dine mål

Mestring av angst

Utsett deg for det du er redd for (eksponering):

- Lenge nok (slik at angsten får avta)
- Ofte nok (slik at du får mange nok opplevelser med dette)
- Uten å «stikke av»/dempe angsten



Problemløsning *versus* grubling/ bekymring

Problemløsning

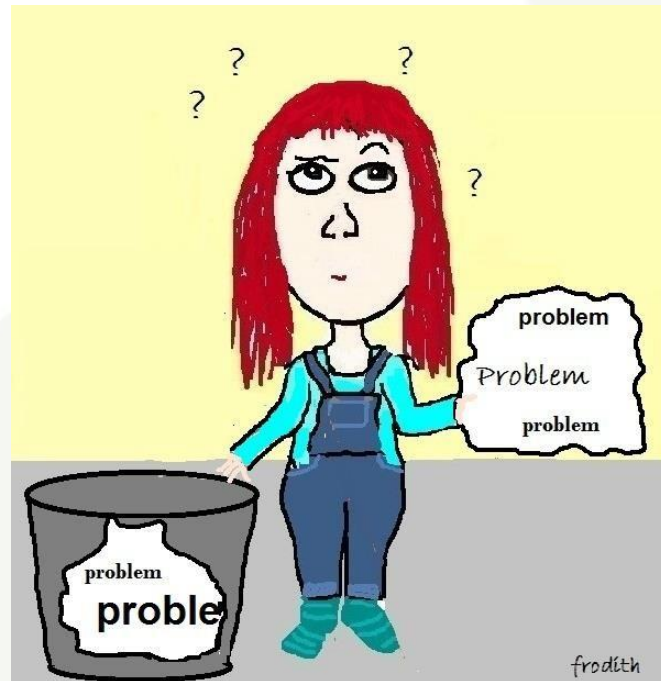
- Problemet befinner seg i den ytre verden
- Du følger stegene for problemløsning:
 1. Definere problemet
 2. Finn løsningsalternativer
 3. Velg en av løsningene
 4. Planlegg og gjennomfør løsningen
 5. Evaluere

Bekymring/grubling

- Problemet fyller ikke kriteriene for problemløsning
- Du erfarer at de samme tankene gjentar og gjentar seg
- Du forstyrres av tankene når du trenger å hvile, skal sove eller konsentrere deg
- Du kommer ikke unna denne repeterende tankevirksomheten, til tross for at du har gjort alt for å forbedre situasjonen

Erstatte vage «hvorfør» spørsmål med konkrete «hva» og «hvordan»

RAKKESTAD



Mange av dem kan man egentlig **LETT** kaste i søpla, for ikke å gi dem noe mer fokus..

Reelt problem eller ikke?

Umulig å hindre at bekymringstankene kommer!

MEN:

Du kan begrense varigheten og intensiteten av dem

Du kan øve på å spørre deg selv:

- Er dette faktisk problem her og nå?
- Er det mulig å iverksette konkrete tiltak?
- Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting som er utenfor din kontroll
- Er disse tankene nyttige, og hvor leder de meg hen?

Tanker er ikke fakta, de er bare tanker.

Hva er lurt å gjøre for å motvirke bekymringstanker?

- Huskeregel: de tre D'ene
- ✓ *Diskusjon* (still spørsmål til innholdet i tankene ved bruks av ABC)
- ✓ *Distanse* (se fenomenet i fugleperspektiv, still spørsmål ved nytten av bekymringstankene)
- ✓ *Distraksjon* (engasjer deg i positive opplevelser her- og – nå.)

«Kontortid» og utsettelse

I kontortiden:

- Hent fram tankene på et bestemt tidspunkt og studer dem nøye. F.eks. 17.30-17.45
- Skriv detaljert ned de ubehagelige tankene i 20-30 minutter i tre til fem dager etter hverandre.

Når en bekymring kommer:

- Si at den kan vente litt
- Henvis til kontortiden
- Ikke ager på impulsen til å handle

Bekymringsfrie/grublefrie soner eller aktiviteter



Levevaner og psykisk helse



- <https://psykiskhelse.no/psykisk-helse-og-levevaner>
- Endring: små skritt – ofte – i riktig retning

"Det er altså ikke et spørsmål om å gå fra A til Å i ett kjempeskritt, men å gå fra A til B til C og så videre"

JOURNALIST, VIDENSKAB.DK

Kristian Sjøgren

Rakke

Nyttige verktøy, selvhjelp, annet:

- Podcaster: «Noia»
- Psykologiskveiledning.no
- Youtube: Ingvard Wilhelmsen på Årskonferansen i Bergen 2018
- Kognitiv.no – selvhjelp ved angstlidelser
- Stressmestringsappen SMART (RVTS)
<https://psykososialberedskap.no/uncategorized/smart-et-stressmestringsverktoy/>
- Rustelefonen.no
- Angstmestringskurs (DPS) /eller kommunal tjeneste
- Se NRK TV: Serie lagd for barn om livsmestring. Fin serie også for voksne.

<https://tv.nrk.no/serie/kort-fortalt-livsmestring>

- **For mer informasjon** om kursene/tjenesten kan vår enhetsleder Jorunn Funderud kontaktes via servicekontorets telefon 69225500 eller søke informasjon vi Rakkestad kommunes hjemmesider.
- Tenker du at du trenger noe mer enn innføringskurs, kan du også søke tjeneste v.h.a. søknadsskjema som ligger på kommunens hjemmeside (søke om helse og omsorgstjenester)
- Din lege kan han henvise deg
- Følge gjerne vår Facebook side: Rakkestad kommune – Psykisk helsearbeid og tjeneste for aktuell informasjon.

Tilbakemeldinger



- Hva var mest relevant for deg?
- Dersom du har vært på introkurs før, opplever du at du benytter deg av det du lærte, og synes du at du har fått det bedre?

Kilder

Introkurs mestringshuset Asker kommune

- (innføringskurs baserer seg på deres lavterskeltilbud introkurs, og er brukt med tillatelse fra dem)

Berg/Repål (red.) 2. utg. 2015: Håndbok i kognitiv terapi, Gyldendal Akademiske forlag.

St. Olav Hospital, Trondheim(rev.2018); Behandlingsmanual, sinnemestring, Brøset-modellen