

HAM – ACT

HAM líkönin



HAM
HANDBÓK UM HUGRÆNA
ATFERLISMÆÐFERÐ

HAM
HANDBÓK UM HUGRÆNA
ATFERLISMÆÐFERÐ



Hugur



HAMINGJU GILDRAN

Hættu að erfiða, byrjaðu að lífa

DR. RUSS HARRIS

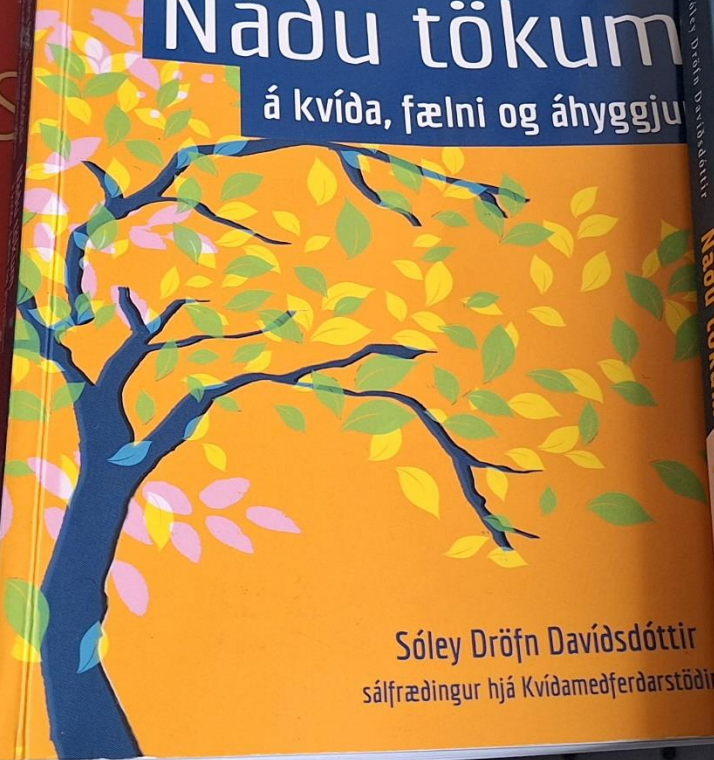
Í ÞÝÐINGU
HUGRÚNAR SIGURJÓNSDÓTTUR

Sóley Dröfn
Davíðsdóttir

NÁÐU TÖKUM Á
FÉLAGS
KVÍÐA

Náðu tökum

á kvíða, fælni og áhyggju



Sóley Dröfn Davíðsdóttir
sálfræðingur hjá Kvíðameðferðarstöðin

Náðu tökum á
þunglyndi



Sóley Dröfn Davíðs

- Formáli
- Inngangur
- Leiðbeiningar við notkun HAM bókarinnar
- 1. Punglyndi og kviði
- 2. Markmið
- 3. Að takast á við vandann
- 4. Tilfinningar
- 5. Fimm þátta líkanið
- 6. Hugsanaskekkjur
- 7. Að breyta neikvæðum hugsunarhætti
- 8. Atferlistilraunir
- 9. Kjarnaviðhorf og lífsreglur
- 10. Sjálfsefning og ákveðni
- 11. Bakslagsvarmir
- 12. Fleiri leiðir
- Orðskýringar
- Heimildir og annað lesefni



Meðferðarhandbók

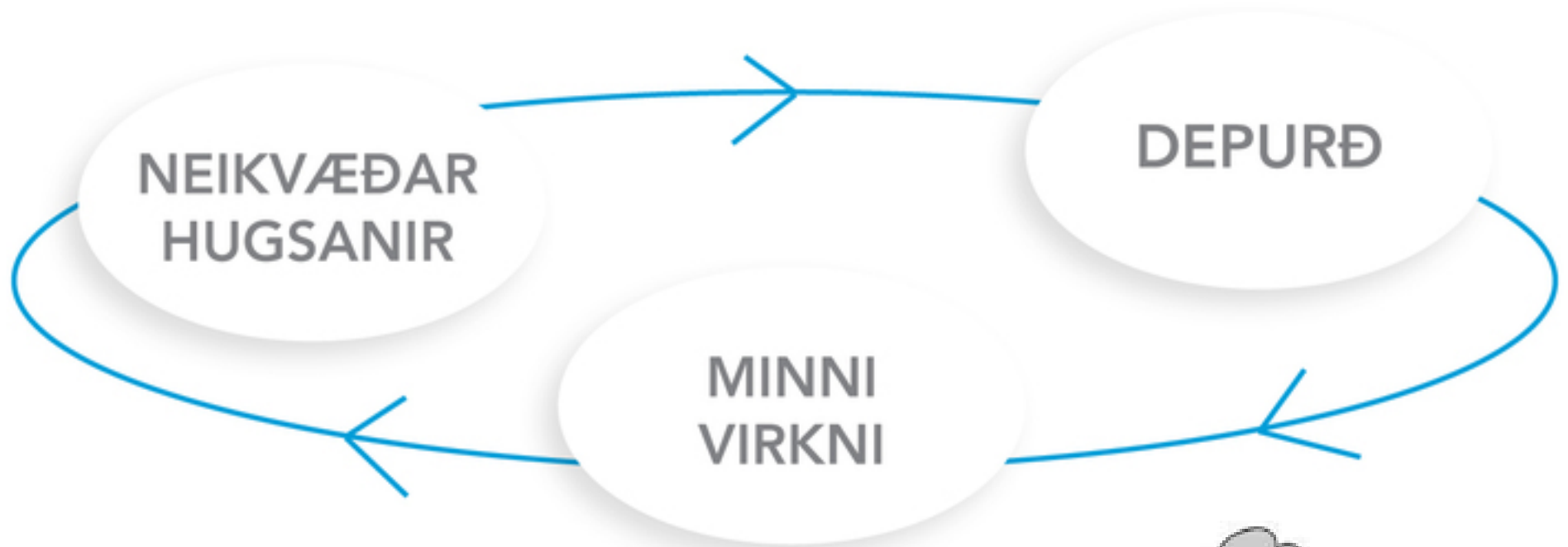
Meðferðarhandbók

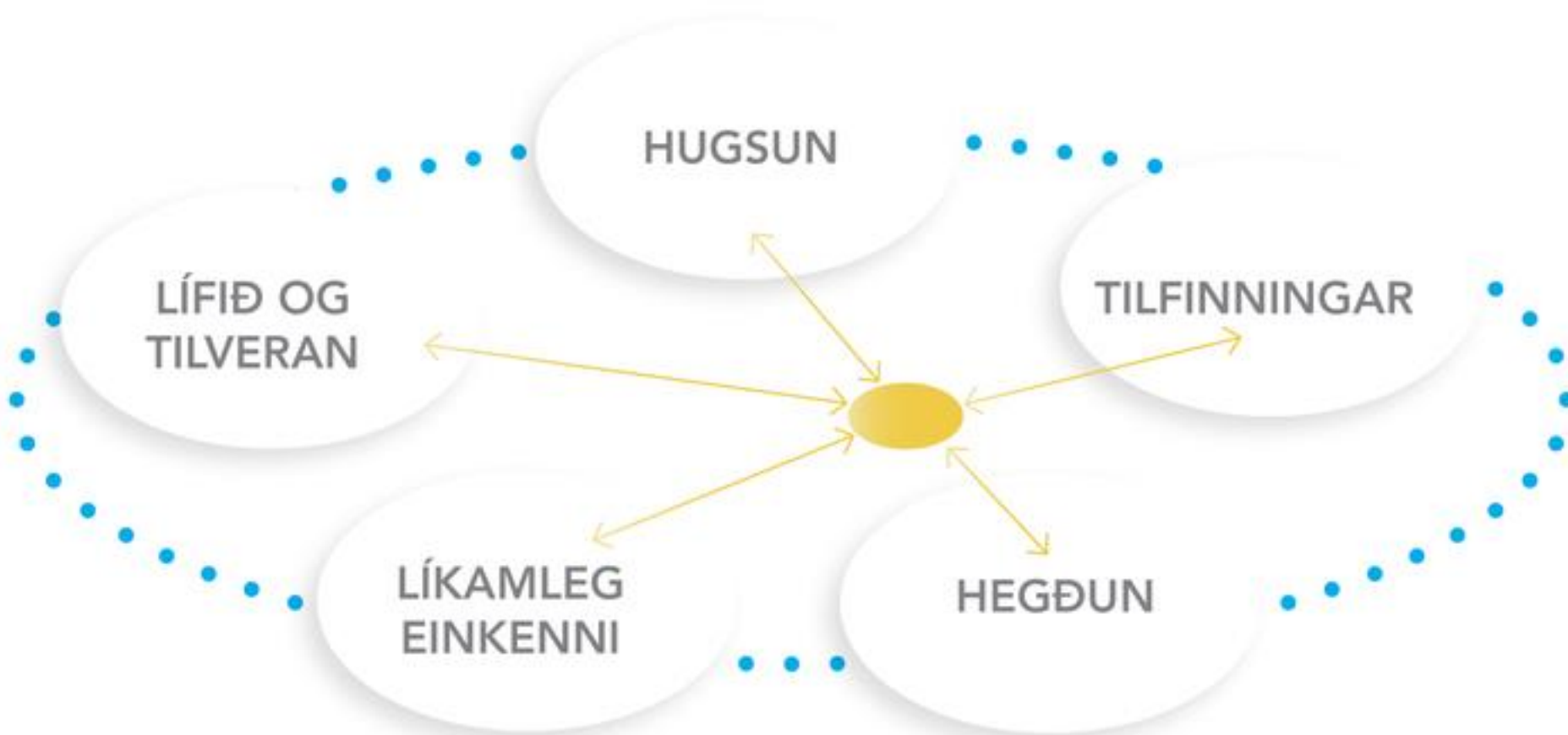


Í hverjum kafla er líka hægt að hlusta á textann. Einnig er hægt að hlaða niður allri bókinni með einni hljóðskrá (MP3) sem er 175 MB og er staðsett í kaflanum 12. Fleiri leiðir - Verkefnablöð.

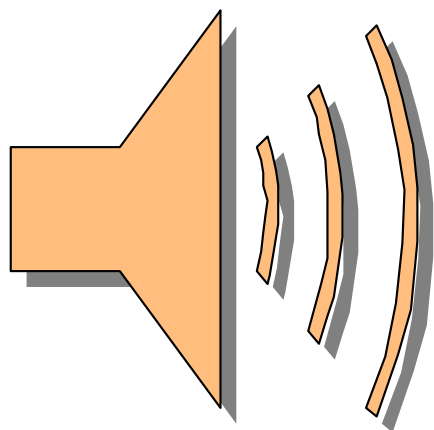
<http://ham.reykjalundur.is/>

Áfram ►



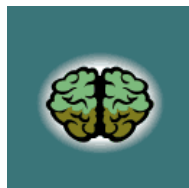


Skiptir túlkun máli?



- VINDURINN?
- KÖTTURINN?
- INNBROTSÞJÓFUR?

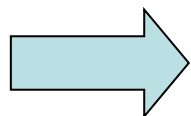
Mismunandi
- tilfinningar?
- hegðun?



Aðstæður

Atvik

Hegðun
mín eða
annarra



Hugsun

Athygli

Skilningur
Merking
Túlkun



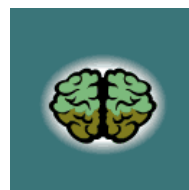
Viðbrögð

Líðan

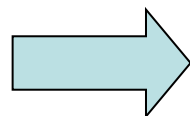
Hegðun

Líkams-
viðbrögð

Það eru ekki aðstæðurnar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð





Aðstæður
Gagnrýni



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



Viðbrögð
Reiði

Depurð


Það eru ekki aðstæðurnar heldur hugsanirnar um þær sem vekja viðbrögð

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

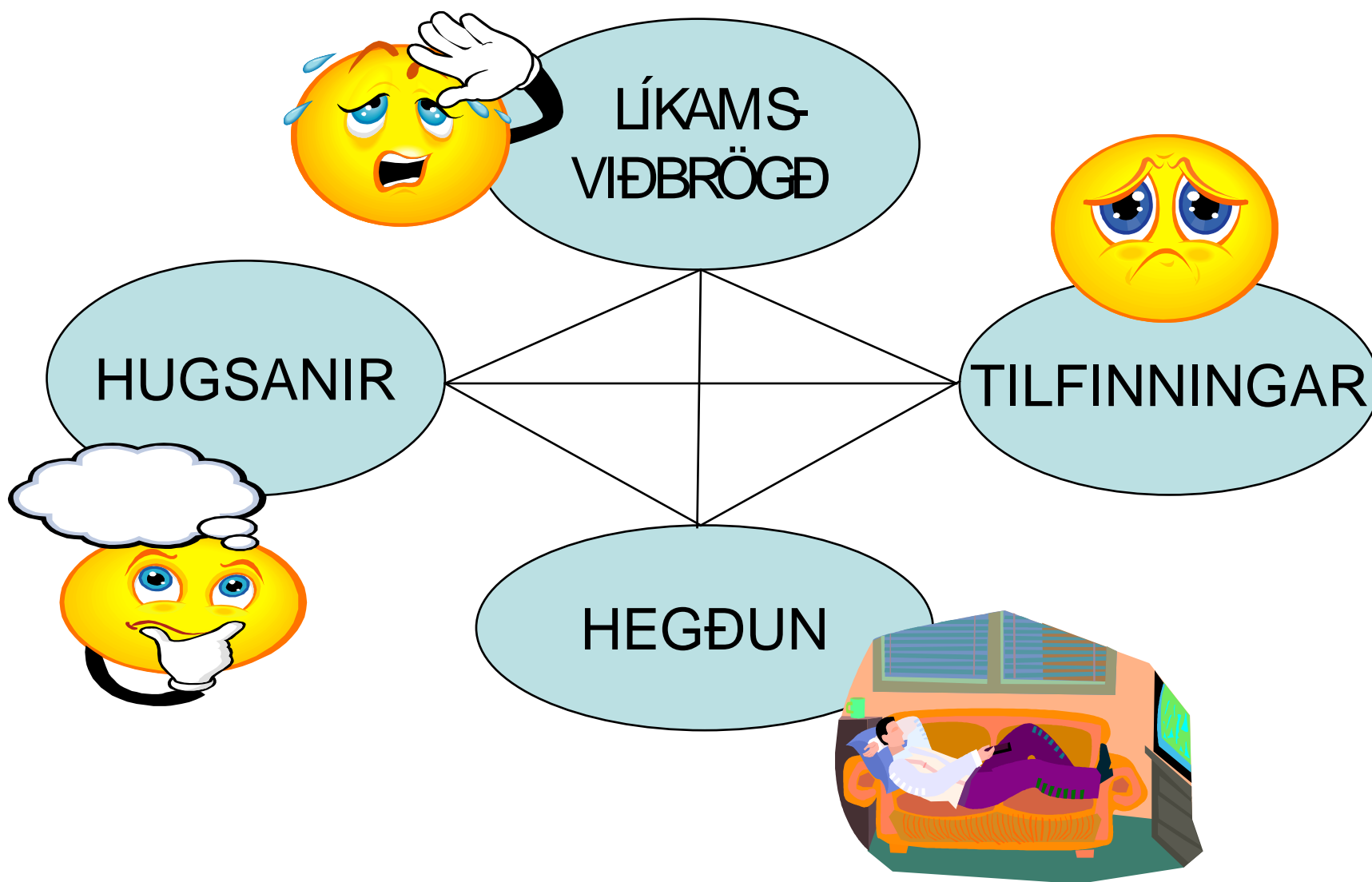
Hugsanaskekkjur

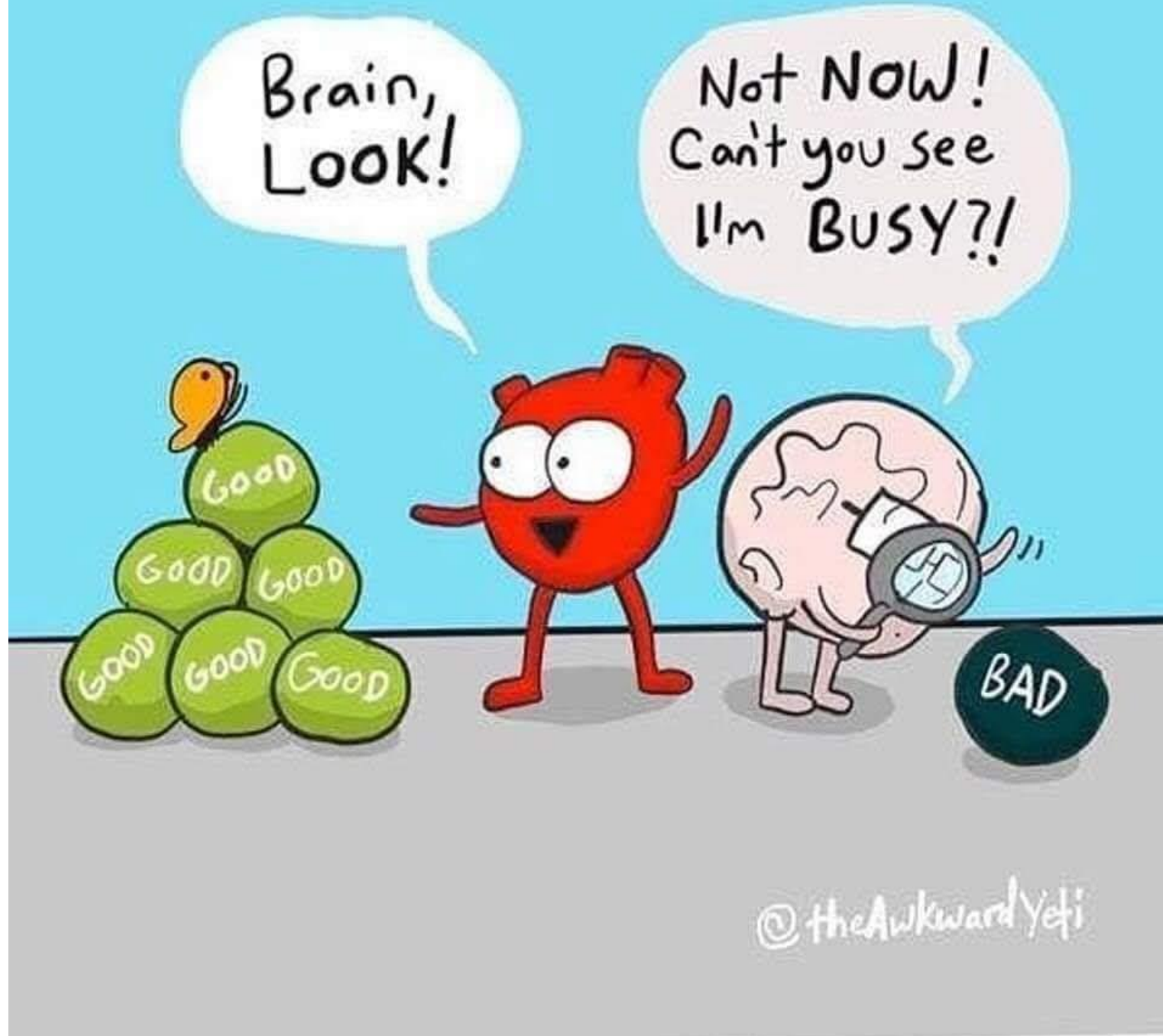
- **Hugsanaskekkjur** geta orsakað vanlíðan t.d. “svart-hvítt” hugsunarháttur, alhæfingar, eða að taka bara eftir því neikvæða.
- Hægt er að **þekkja** hugsanavillur og **sjá við** þeim.
- Líta fremur á hugsanir sem tilgátur en staðreyndir.

**BLACK
OR
WHITE**

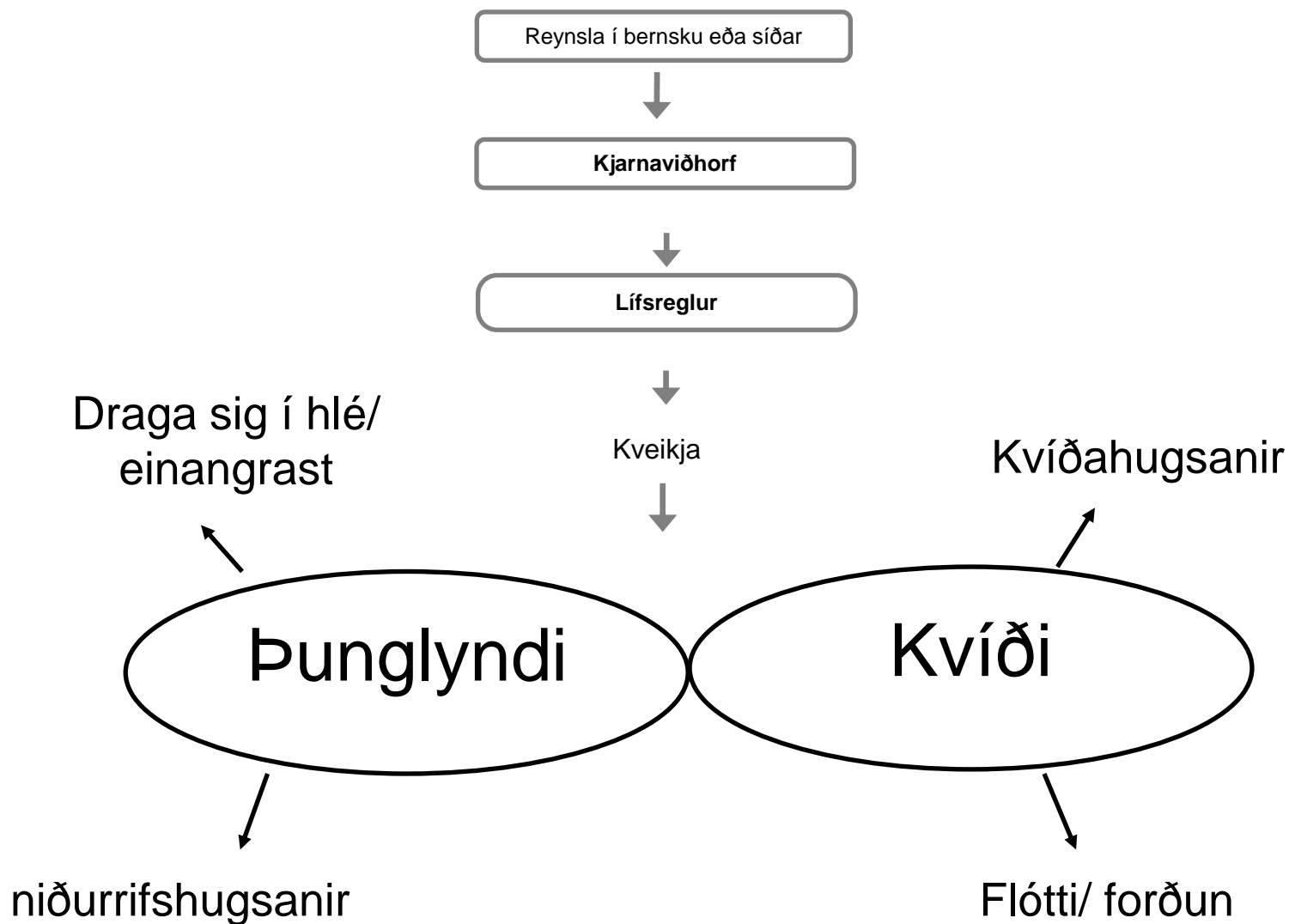


Hvaða þáttum höfum við stjórn á?





Kortlagning – skilja sig

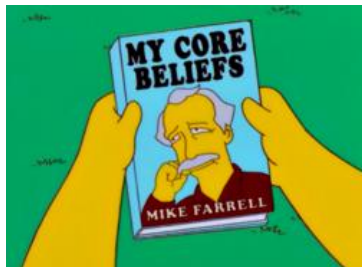


Kjarnaviðhorf og lífsreglur

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.“



Kjarnaviðhorf - Lífsreglur

Þróum með okkur lífsreglur sem leiðbeina okkur hvernig best er að lifa lífinu til þess að geta haldið vörnum uppi fyrir sjálfsmat okkar

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“



„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.“



Kjarnaviðhorf

“Ég er einskis virði”

“Ég er aumingi”



Lífsreglur

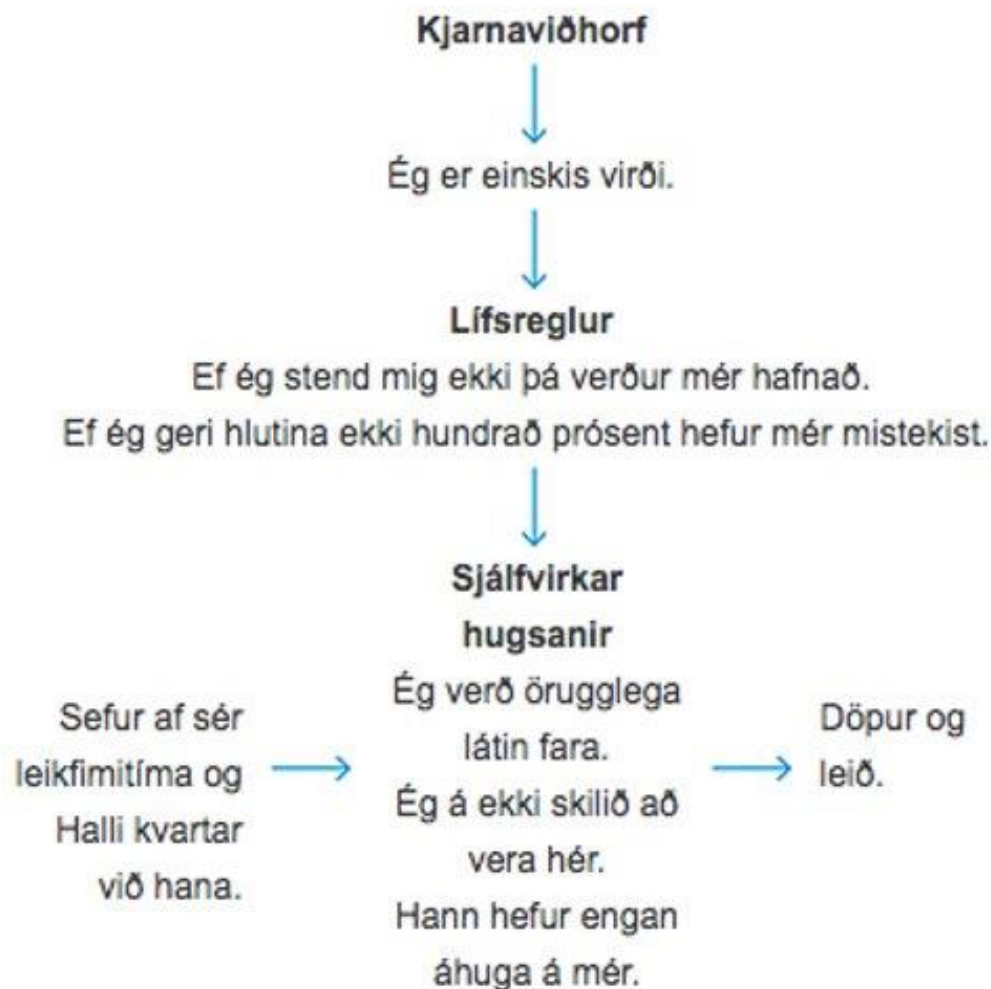
“Ef fólk kynnist mér, þá kemst það að því hversu gagnslaus ég er og það hafnar mér”

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



Og hver er hegðunin?
Er hún hjálpleg eða viðhaldandi?

Dæmi – viðhaldandi hegðun

Neikvæð lífsreynsla

Einelti í skóla



Neikvæð kjarnaviðhorf
Ég er leiðinleg



Óhjálplegar lífsreglur
Fólki verður að líka vel við mig, ef ekki þá verður mér hafnað
"Ef ég er nógu nice þá fitta ég inn"



Neikvæð hegðun

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

Viðhaldandi þættir

Það sem viðheldur óhjálplegu kjarnaviðhorfi okkar í dag eru hlutir eins og:

Hvernig við lesum úr upplýsingum úr umhverfinu

- Veljum úr það sem vekur athygli okkar
- Tökum eftir því sem við eigum von á og túlkum eins og í samræmi við það við búumst við.
- Túlkun á því sem á sér stað í kringum okkur viðheldur óhjálplegu kjarnaviðhorfi

Hvernig við hegðum okkur til að uppfylla óhjálplegar lífsreglur



Viðhaldandi hegðun

Forðunarhegðun

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



Öryggishegðun

Að mæta aðstæðum en gera “varúðarráðstafanir” s.s. þegja, horfa niður, sitja nálægt dyrum, endurtaka í huganum....

Okkar leið til að tryggja öryggi okkar en ...
viðheldur kvíðanum til lengri tíma.



Sjálfsvinna

- Erum að breyta gamalgrónum mynstrum í undirmeðvitundinni, taugabrautum sem eru vanar að virkjast undir ákveðnum kringumstæðum
- Tekur tíma, þarf þolinmæði
- Nýtt hjólfar



Sjálfsvinna

- Allra fyrsta skrefið er **aukin meðvitund, að taka eftir, grípa sig**
- Eins og þið takið eftir hvernig lítið barn hegðar sér – takið eftir með forvitni, athygli en dæmið **ekki**, skammið ekki
- Breytist ekkert ef við eru ómeðvituð um það /tökum ekki eftir því

Núvitund



Þegar þið takið eftir erfiðri líðan er gott að:

- **Skrifa hugsanirnar niður**
- **Koma orði á tilfinninguna**
- **Átta okkur á hegðuninni**



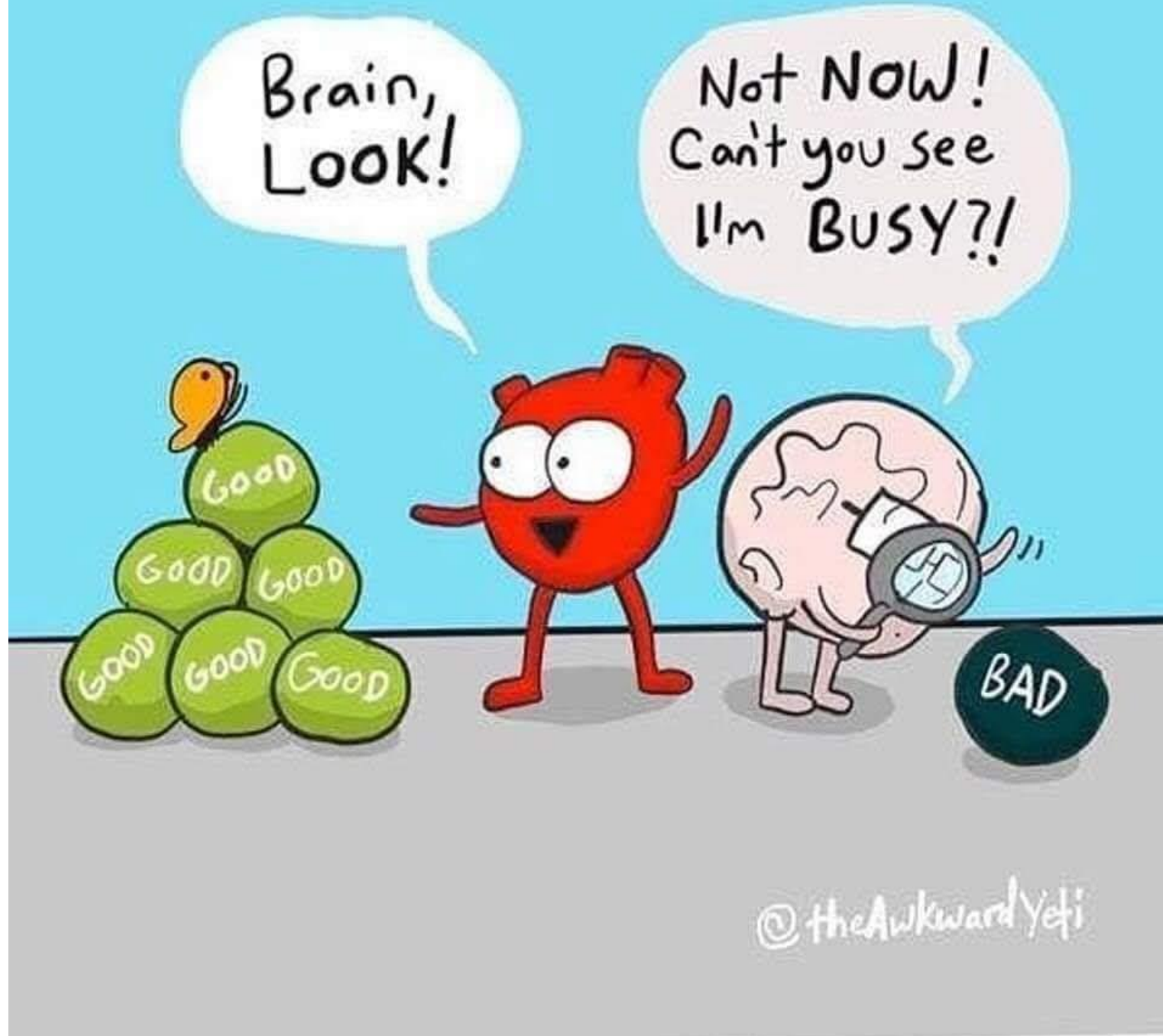
HAM – ACT

Þróun heilans (eðli hugsana)



Núvitund





ACT

Acceptance and commitment therapy

ACT byggir á því að við notum forðunarhegðun til þess að takast á við það sem okkur finnst erfitt.

Við óttumst hugsanir og tilfinningar okkar sem ýtir undir forðun

- Sem dæmi:
 - Ef við óttumst höfnun, þá komum við í veg fyrir það með því að forðast að tengjast fólki
 - Stundum getur kostnaður forðunarhegðunar orðið mjög mikill
 - Með því að vera meðvituð um hugsanir okkar og aftengja þá fáum við tækifæri til þess að stýra hegðun okkar þrátt fyrir hugsanirnar

Tenging við
líðandi stundu

Samþykki
Gangast við

Gildi

Sálrænn
Sveigjanleiki

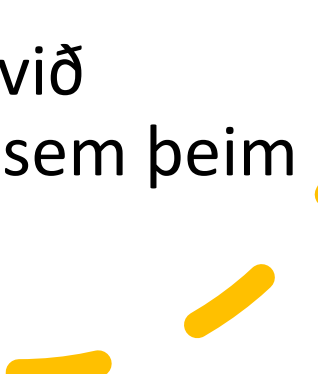
Aftenging

Markviss
hegðun

Íhugandi sjálf

Eðli hugans

Mikilvægt að taka eftir hugsunum sínnum

- Er þessi hugsun að færa mig nær eða fjarlægja mig markmiði mínu?
 - Er hugsunin hjálpleg?
 - Er hugsunin sönn eða ósönn?
 - Mikilvægt að taka eftir hugsunum sínum og meta sannleiksgildi þeirra
 - Er ég föst á öngli hugsunarinnar? (hooked on a feeling)
 - Hvað geri ég til að takast á við hugsanirnar og tilfinningar sem þeim fylgja?
 - Úrtöluvél hugans
- 

Hvaða óhjálplegu aðferðir notum við til að stjórna tilfinningum okkar

Rakka sig
niður

Forðast að
hugsa um
hlutina

Sofa

Versla

Hanga á
netinu

Taka lyf

Fresta
hlutunum

+
•
○ Hversu
mikla
stjórn
höfum við
á
hugsunum
okkar?

Hvað gerist ef ég bið þig að hugsa EKKI um eitthvað?

- Hvað geri ég til að takast á við
hugsanir mínar og tilfinningar?
 - Algengt að nota mat eða drykk
til að forðast tilfinningar sínar
 - Að forðast eða fresta því sem
við kvíðum fyrir eða höfum
áhyggjur af.
 - Leita lausna í huganum, t.d.
með því að hafa áhyggjur, ásaka
sjálfa sig, aðra eða umheiminn
 - Gott að minna sig á markmið
sín og velta fyrir sér hvort það
að forðast eða að fresta
ákveðnu verkefni verði til þess
að við nálgumst markmið okkar
eða fjarlægjumst þau.

Sushi lestin



Núvitund

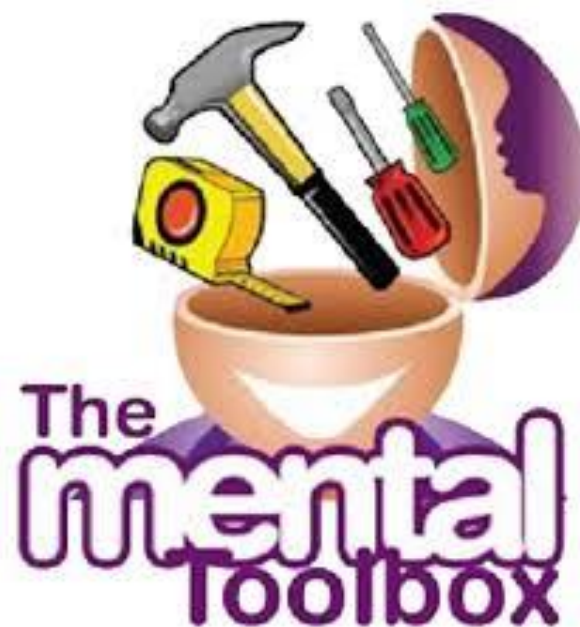


Video

- ◆ *Internal struggles*

HAM – ACT

Hugsanir & Tilfinningar



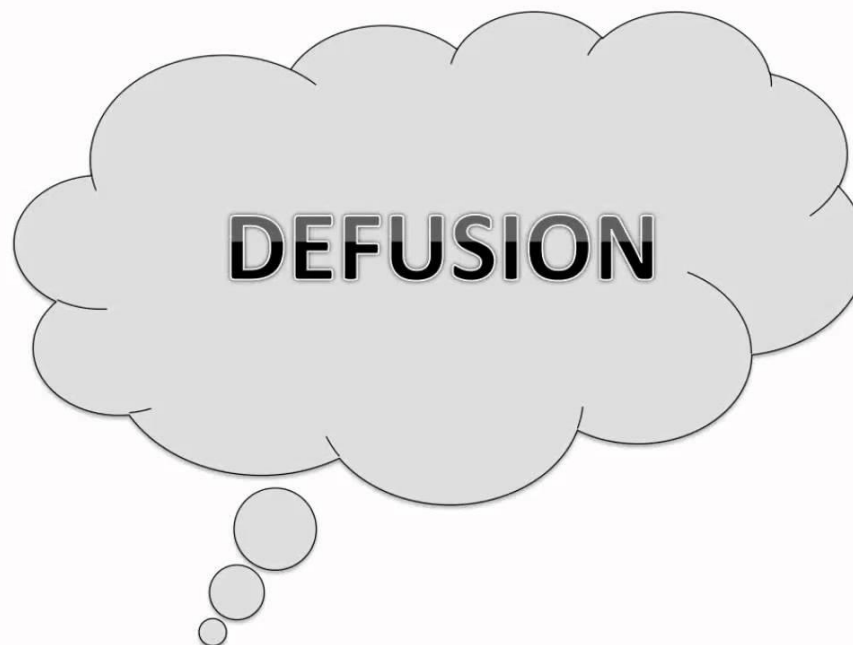
Er hamingjan varanlegt ástand?

- Erum ekki forrituð til að vera hamingjusöm
- Erum forrituð til að lifa af
- Hamingjan mun aldrei vara nema í skamma stund
- Meiri líkur á að viðhalda hamingju ef við þekkjum gildi okkar og markmið



Happiness myths

Aftenging (defusion/ unhooking)



Looking at thoughts, rather than from thoughts

Hvað er aftenging

Vandinn er að við festumst í hugsunum okkar - ekki að þær séu rangar

Erum of föst í þeim í stað þess að horfa á þær og skoða þær.

Aftenging gengur út á að horfa á hugsanir og það þurfi ekki að taka þær svona alvarlega öllum stundum.

Hugsanir eru ekki algildur sannleikur.

Markmiðið með aftengingu

Ekki gera ráð fyrir að þér líði vel ef þú notar þessa aðferð. Má vera, en markmið er að þú fókusir á það sem skiptir máli

Ekki aðferð til að stjórna hugsunum heldur er markmiðið að viðurkenna þær

Engin aðferð er fullkomlega skotheld

Aftenging mun ekki koma í veg fyrir að erfiðar hugsanir komi upp aftur og aftur

Æfing

„Ég er

„Ég er að hugsa að ég er

„Ég tek eftir að ég er að hugsa að ég er

Dæmi um aðferðir til að taka ekki hugsanir sínar of alvarlega

Þakka fyrir sig. Segja við hugann:

„Takk fyrir að minna mig á þetta“, „Takk fyrir þessa hugsun,
þetta er mjög upplýsandi“, „Takk fyrir að deila þessu með
mér“, „Er það já? En spennandi“

Heimskuleg rödd

Þessi aðferð hentar vel við endurteknar þráhyggjukenndar
hugsanir

Að líta svo á að “hugurinn” eigi sér ytri tilveru, sé nánast aðskilin
persóna Gefa huganum nafn

“Ég er að hugsa með mér...” eða “Ég tek eftir að ég er að hugsa
með mér...”



Totally caught up in thoughts



OBSERVER MODE

Fleiri leiðir

- Tala mjög hægt - jafnvelt breyta hljómfallinu (karoke)
- Syngja hugsanir/segja þær með skritinni röddu
- Hversu gömul er hugsunin?
- Hefur einhver sagt þetta við þig? Ef hugsunin hefði rödd, hvernig mundi hún vera?
- Einfaldlega taka eftir hugsunum sínum og nota til þess aðferðir núvitundar

Sushi lestin

Takk heili

Ströggli við hugsanir

Video

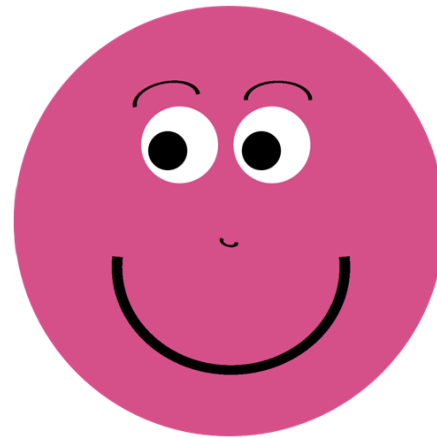
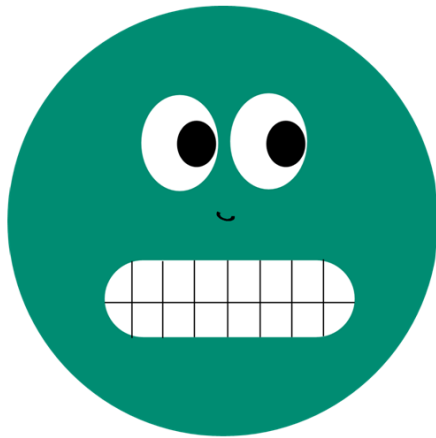
- ◆ *The unwelcome partyguest*

ACT - Acceptance and commitment therapy

Við notum forðunarhegðun til þess að takast á við það sem okkur finnst erfitt. Við óttumst hugsanir og tilfinningar okkar sem ýtir undir forðunarhegðun

- Sem dæmi:
 - Ef við óttumst höfnun, þá komum við í veg fyrir það með því að forðast að tengjast fólki
 - Stundum getur kostnaður forðunarhegðunar orðið mjög mikill
 - Með því að aftengja hugsanir okkar fáum við tækifæri til þess að stýra hegðun okkar þrátt fyrir hugsanirnar

Tilfinningar og sálrænn sveigjanleiki



- Tilfinningar eru eðlilegur hluti af tilverunni og 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.



Tengsl hugsana og tilfinninga

Í hvert sinn sem þú finnur fyrir tilfinningu þá er oftast einhver hugsun sem kemur á undan.

HUGSANIR

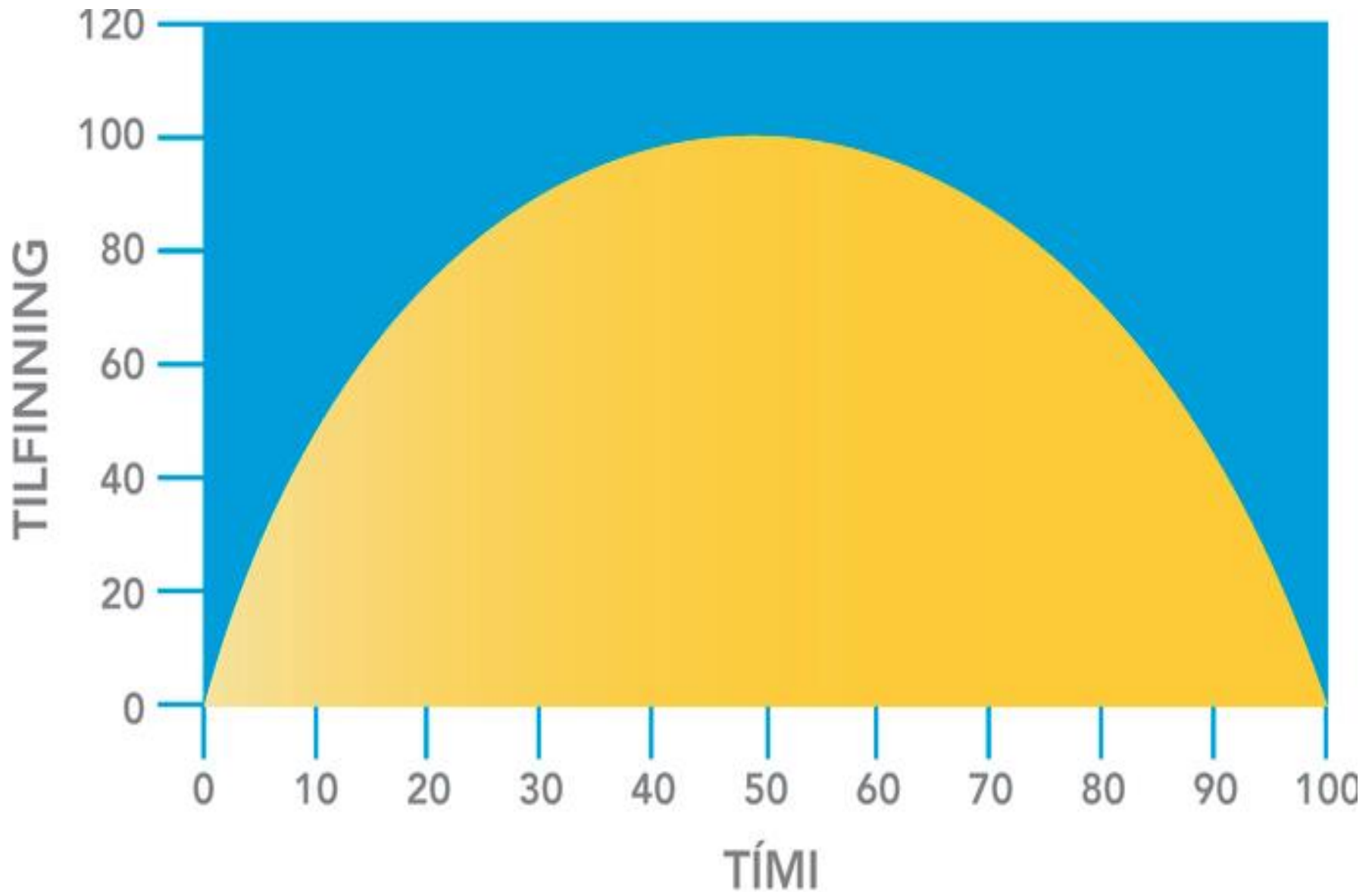


TILFINNINGAR

Sækjum í sumar tilfinningar



Tilfinningar líða hjá



Erfið tilfinning eða þjáning

Ekki tilfinningin sem er vandamálið, heldur sú þjáning sem hlýst af henni/ viðhorf okkar til tilfinninganna.

Allt í menningu okkar kennir að lykillinn að hamingju sé að stjórna upplifunum okkar og losna við alla vanlíðan

Höfum minni stjórnun þar á en við teljum okkur hafa

- Höfum hinsvegar mikla stjórnun á því hvað við gerum

Samt reynum við eins og við getum að losna við erfiðar hugsanir og tilfinningar

- og finnst sem okkur hafi mistekist þegar það gengur ekki eftir

Baráttuhnappurinn

Af hverju líður mér svona?


- Hjálpleg hugsun??
- Grufl er líklegt og þá er gott að:
 - Aftengja hugsanir
 - Jarðtengja okkur

Tilfinningin situr eftir

Viðurkenna hana með samkennd (self-compassion)

Nota gildin sem áttavita sem stýra hegðuninni

Tilfinningin sem bandamaður

- Viðurkenna tilfinninguna
- Hvernig getur hún hjálpað þér -skilaboð 
- Nýtum orkuna sem fylgir henni
 - margar tilfinningar eru hlaðnar orku, get ég nýtt hana?
 - aðrar tilfinningar draga úr orku, get ég nýtt það í t.d. núvitund?

8 góðar aðferðir til að æfa okkur í að viðurkenna tilfinningar

1. Taka eftir tilfinningunni
2. Anda inn í hana og í kringum hana
3. Þenja tilfinninguna út og búa til rými fyrir hana
4. Leyfa henni að vera (sama hver skoðun okkar er)
5. Hvernig lítur tilfinningin út
6. Tilfinningin veitir okkur upplýsingar um að við séum eðlileg með eðlilegar tilfinningar. Og að svona líður okkur þegar það er bil á milli óska okkar og raunveruleikans
7. Sýnum samkennd, setum hönd á líkamann þar sem tilfinningin er til þess að gera rými fyrir hana
8. Víkka vitund, lífið er eins og svið - erum búin að hafa kastarann á þessa tilfinningu nú ætlum við að kveikja á öllum hinum ljósunum



HAM – ACT

Gildi og markmið



ævintýraþrá
skemmtileg/ur
opin/n
vingjarnleg/ur
umhyggjusöm/samur
forvitni
áhugasöm/samur
heiðarleiki
traust/ur
ástrík/ur
hugrekki
pakklæti

Um gildi

Gildi varða það sem þig langar allra mest að standa fyrir sem manneskja

Hvernig þú vilt haga þér í daglegu lífi

Gildi eru ekki um það sem þig langar í eða þann árangur sem þú vilt ná - Þau varða hegðun

Að ryðja hindrunum úr vegi

Gerðu ráð fyrir að hugurinn „nöldri“ þegar þú reynir eitthvað nýtt

„úrtöluvél“ hugans mun aldrei þagna nema í skamma stund

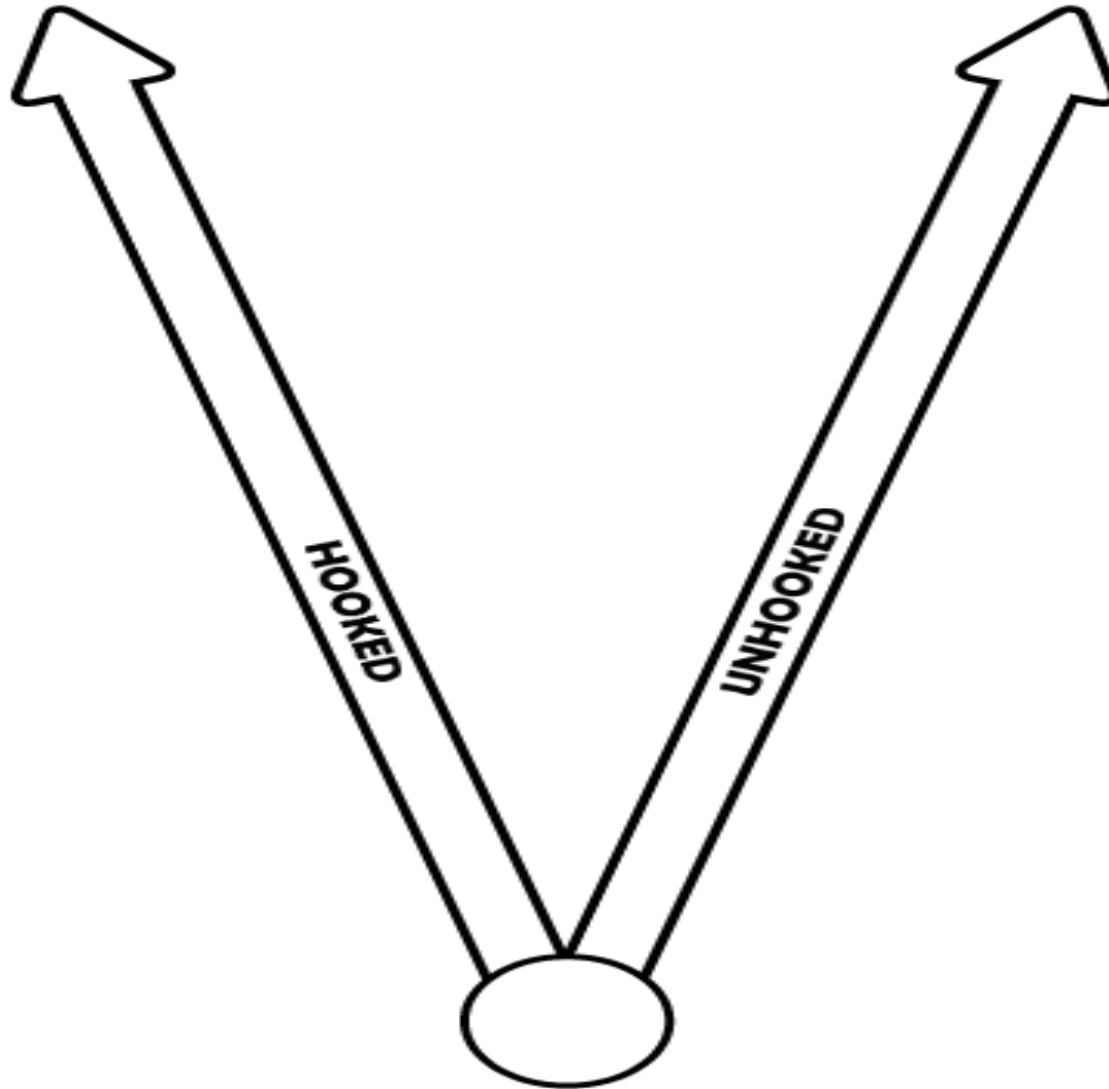
Þösum okkur á að festast ekki á öngli „hvað ef“ sagna

Nýtið ykkur verkfæri ACT meðferðastefnunnar til að færast nær markmiðum ykkar (t.d. Valpunktinn).

GILDIN MÍN

AWAY

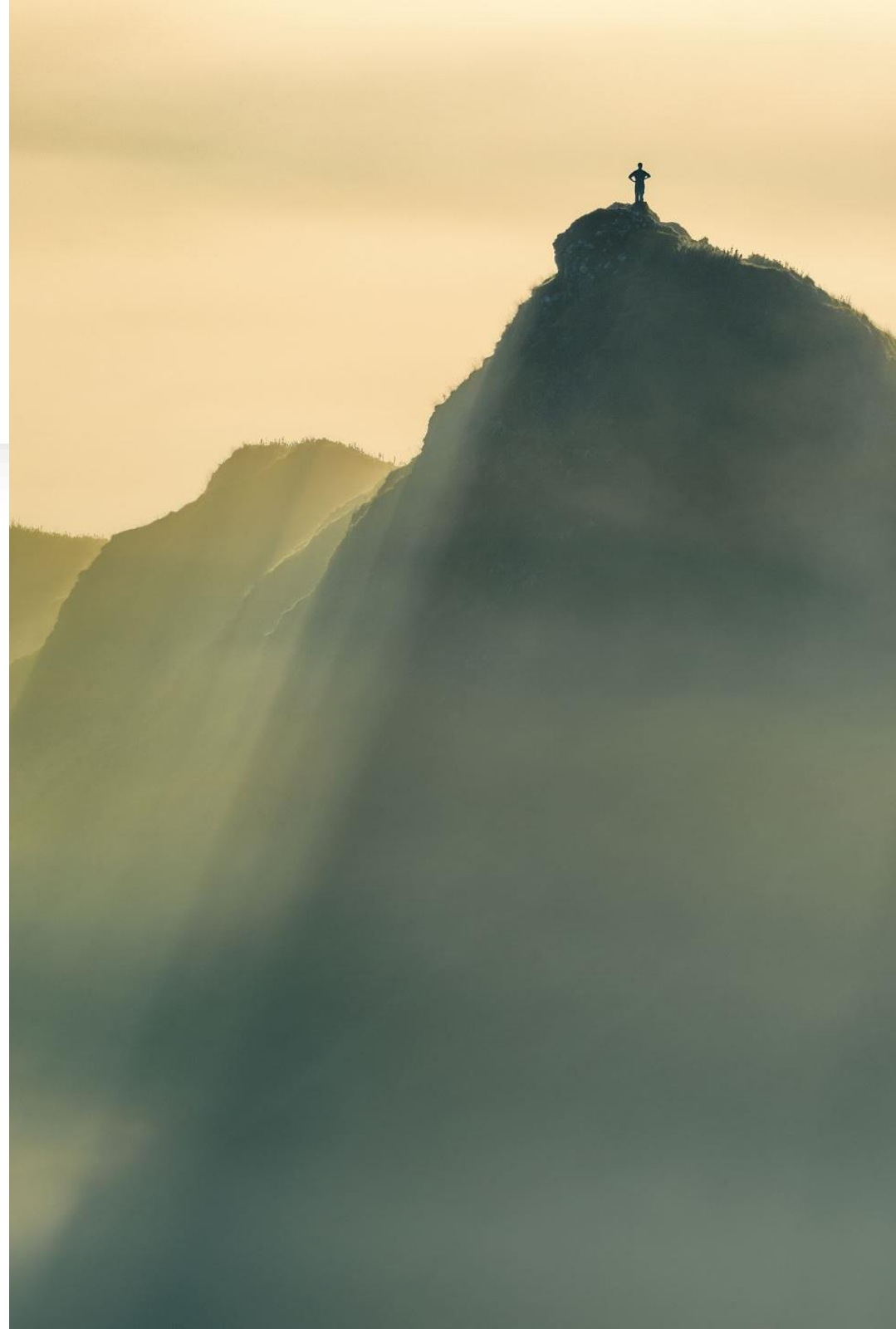
TOWARDS



Situation(s)
Thoughts & Feelings

Gildi og markmið

- Gildi eru eins og kompás sem vísar okkur leiðina og gefur lífi okkar tilgang.
- Gildin veita okkur hvatningu og styrk til að gera það sem raunverulega skiptir okkur máli.
- Gildin bæta litum í líf okkar þegar það skortir tilgang og gleði.
- Þegar þú hegðar þér í samræmi við gildi þín veita þau þér fullnægju og tilfinningu um að þú sért sú sem þú vilt vera og hagir lífi þínu á þinn hátt og hegðir þér eins og sá/sú sem þú vilt vera.



Gildi og markmið

Markmið:

- Njóta virðingar
- Vera elskuð/elskaður
- Ákveðin vinna
- Hjónaband
- Eignast hús
- Eignast jeppa
- Mennta sig
- Hlaupa hálf maraþon
- ...

Gildi:

- Sýna virðingu
- Vera ástrík/ástríkur
- Vera hjálpsöm/samur
- Vera heiðarleg/ur
- Þolinmæði
- Þakklæti
- Hugrekki
- Ævintýragirni
- ...



REYKJALUNDUR
endurhæfing

Nokkur gildi

Sátt/ur
Ævintýragjörn/gjarn
Staðföst/fastur
Sönn/sannur
Umhyggjusöm/samur
Samúðarfull/ur og sýna samkennd
Samstarfsfús
Hugrökk/hugrakkur
Skapandi
Forvitin/n
Hvetjandi
Opinská/r
Einbeitt/ur
Réttlát/ur
Sveigjanleg/ur
Vingjarnleg/ur
Fyrirgefa eigin misgjörðir og annarra
Treysta öðrum

Þakklát/ur
Hjálpsöm/samur
Heiðarleg/ur
Sjálfstæð/ur
Iðin/n
Góð/ur
Ástúðleg/ur
Til staðar
Opin/n
Skipulögð/lagður
Þrautseig/ur
Gamansöm/samur
Verndandi
Kurtis
Ábyrg/ur
Hæfileikarík/ur
Styðjandi
Áreiðanleg/ur
Þolinmóð/ur



- Þú ert 80 ára gamall/gömul og lítur yfir farinn veg.
Ljúktu við eftirfarandi setningar:

„Ég eyddi of miklum tíma í að hafa áhyggjur af.....“

„Ég varði of litlum tíma í að gera hluti eins og.....“

„Ef ég gæti ferðast aftur í tíma, þá myndi ég gera öðruvísi varðandi.....“

Dæmi um leið til að skoða gildi

Tilfinning: Stolt

Atvik sem ég man eftir þar sem ég fann fyrir stolti: _____

Af hverju fann ég fyrir stolti þarna? Hvað skipti mig máli? Hvaða gildi er á bak við tilfinninguna? _____

Tilfinning: Reiði

Atvik sem ég man eftir þar sem ég fann fyrir reiði: _____

Af hverju fann ég fyrir reiði þarna? Hvað skipti mig máli? Hvaða gildi er á bak við tilfinninguna? _____

Tilfinning: Kvíði

Atvik sem ég man eftir þar sem ég fann fyrir kvíða: _____

Af hverju fann ég fyrir kvíða þarna? Hvað skipti mig máli? Hvaða gildi er á bak við tilfinninguna? _____

Tilfinning: Depurð

Atvik sem ég man eftir þar sem ég fann fyrir depurð: _____

Af hverju fann ég fyrir depurð þarna? Hvað skipti mig máli? Hvaða gildi er á bak við tilfinninguna? _____

‘Frá’

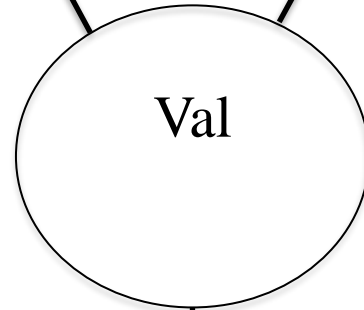
Hegðun sem færir þig frá því sem þú raunverulega vilt. Lífir ekki í samræmi við þá manneskju sem þú vilt vera.

‘Í átt að’

Hegðun sem færir þig nær því sem þú vilt. Lífir í samræmi við þá manneskju sem þú vilt vera.

Hegðun sem er í ósamræmi við þín gildi

Hegðun sem er í samræmi við þín gildi



Erfiðar hugsanir og tilfinningar

Þín gildi

Krefjandi aðstæður

‘Frá’

Hegðun sem færir þig frá því sem þú raunverulega vilt. Lífir ekki í samræmi við þá manneskju sem þú vilt vera.

**Tilfinningalegt át
Ofát**

Frestunarhneigð

Áfengisneysla, leita í eitthvað sem fangar athyglina, forðun

Erfiðar hugsanir og tilfinningar

**Streita, einmanaleiki
heilsutengdur kvíði, finnst engum þykja vænt um mig, reið/ur, döpur/dapur, stjórnleysi**

‘Í átt að’

Hegðun sem færir þig nær því sem þú vilt. Lífir í samræmi við þá manneskju sem þú vilt vera.

Markmið

**Æskileg
útkoma**

Gildi

Forðun

Krefjandi aðstæður

Gildin mín:

Sem foreldri - til staðar

Sem starfsmaður - tryggur liðsmaður

- Tek vaktina en er ósátt/ur
- Hvæsi á vinnufélagana
- Fæ mér (aðra) kökusneið
- Kvarta við vinnufélagana
- Fæ mér í glas eftir vinnudaginn

- Tala við son minn
- Bið vinnufélaga að aðstoða mig með betta
- Ræði við yfirmann og maka



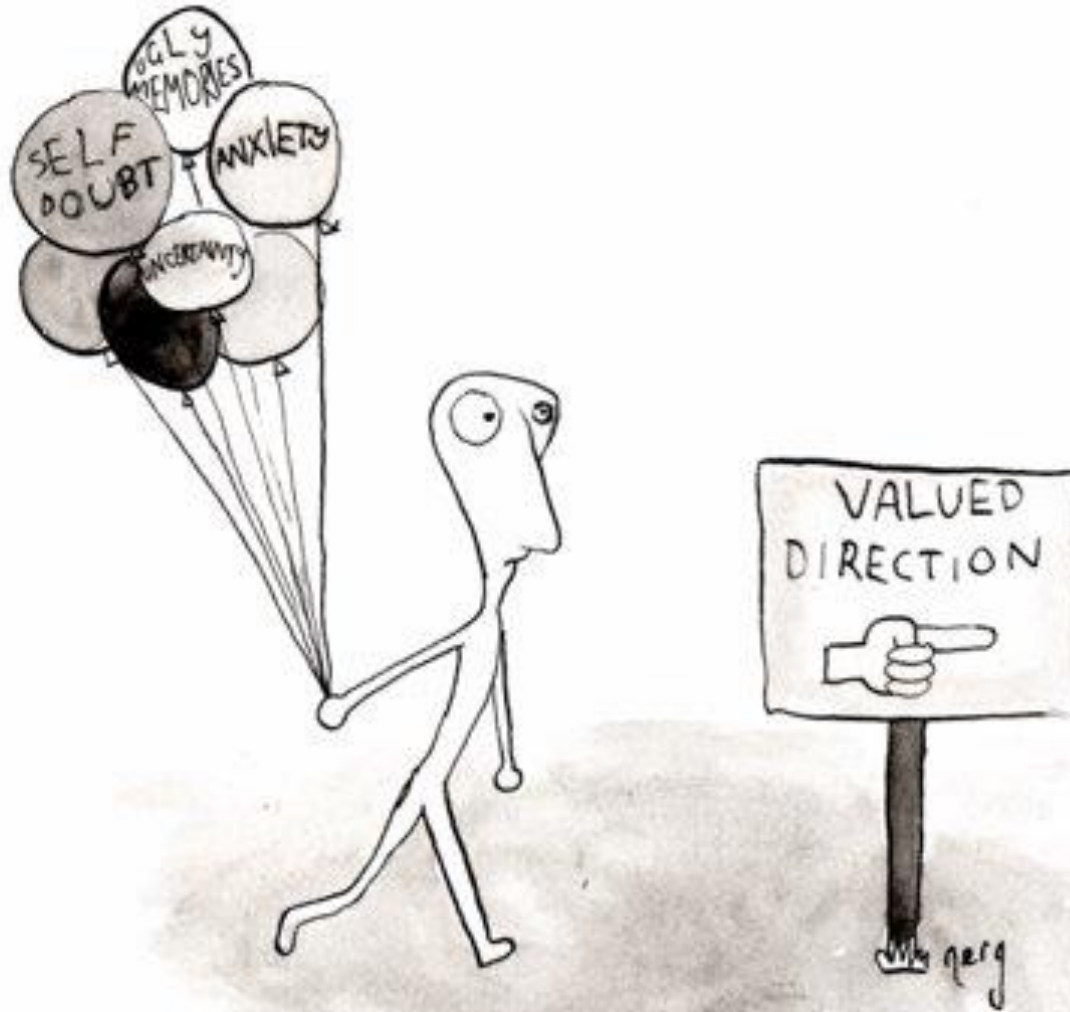
Beðin/n um að taka aukavakt en búin
að lofa syni að fara á skauta (búin/n
að breyta 1x)

Hugsanir: ég mun bregðast
vinnufélagunum – er í rauninni ekki
neitt val – vinnan þarf á mér að halda

Tilfinningar – kvíði – sektarkennd -



REYKJALUNDUR
endurhæfing





REYKJALUNDUR
endurhæfing



HAMINGJU GILDRAN

Hættu að erfiða, byrjaðu að lifa

DR. RUSS HARRIS
Í ÞÝÐINGU
HUGRÚNAR SIGURJÓNSDÓTTUR

Núvitund

