

At arbejde med tanker



En tanke er kun en tanke...

- ...og vi har masser af dem, hele tiden.
- Hjernen producerer tanker i én lang strøm hele tiden.
- 30.000 – 70.000 om dagen
- Langt de fleste er væk igen lynhurtigt
- Nogle hænger ved...
- ...og dukker op igen og igen
- Visse tanker påvirker vores følelser, adfærd og fysiske funktion negativt.

”Hun skulle
være her fem
minutter i”



Tanker

Der må være sket hende
noget!

Hun gad nok ikke alligevel. Hvor var jeg dum at tro, at
hun var interesseret i mig. Det er ligesom dengang...

Søger forsikring, tjekker
telefon mm.

Går hjem, lukker døren,
tilbringer aftenen alene

Adfærd

Følelser

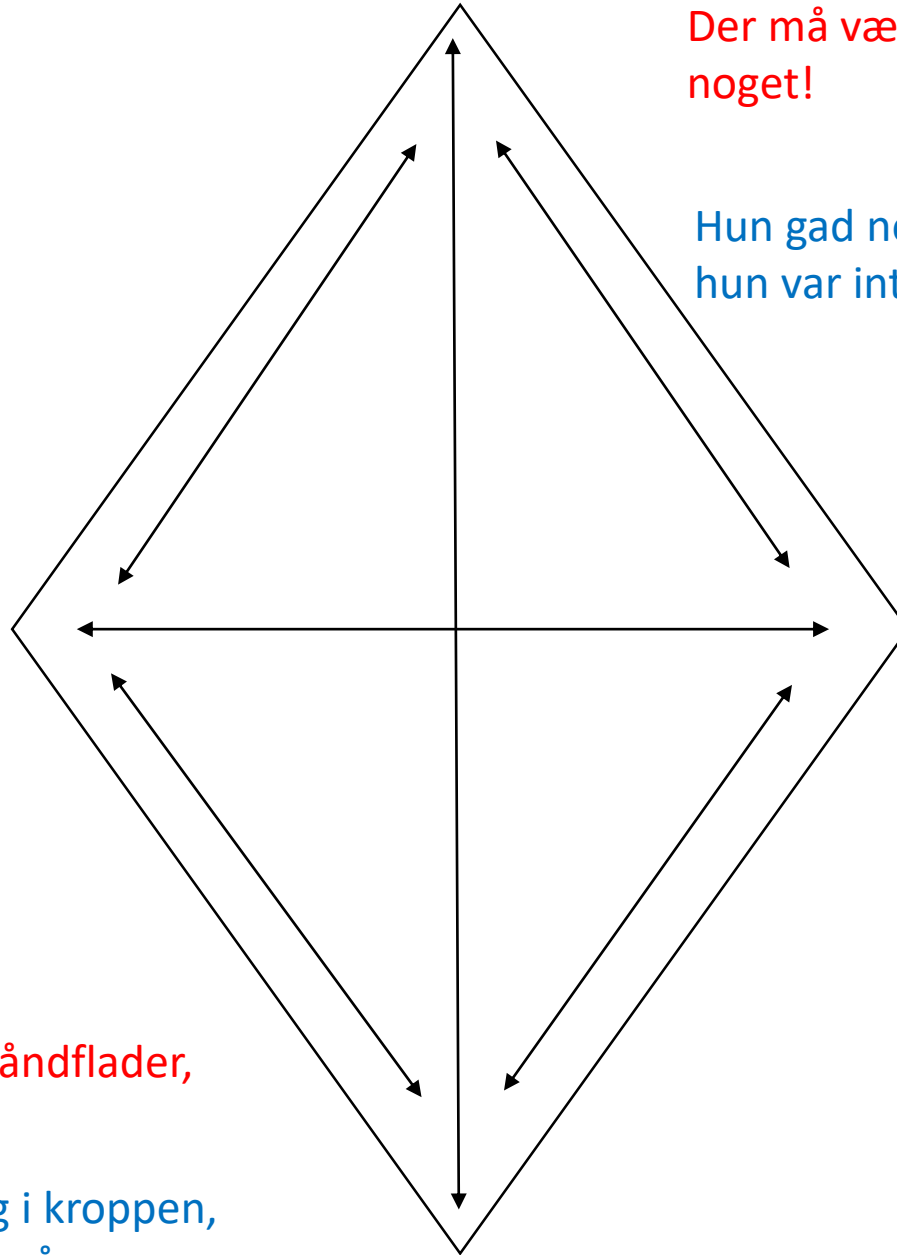
Nervøs, bekymret,
ængstelig

Trist, opgivende, skamfuld

Hjertebanken, svedige håndflader,
uro, sug i maven

Ondt i maven, tung i kroppen,
tårerne presser sig på

Krop



Situation: Mærker kvalme og svimmelhed efter en lang gåtur

Går rastløs rundt.
Kommer til at snerre af familien.
Aflyser kommende gåture.

Lægger mig og hviler.
Drikker vand, spiser lidt frugt.
Giver besked til familien om, at jeg er lidt træt.
Planlægger en lidt kortere gåtur i morgen.

Øget svimmelhed og kvalme, hjertebanken, kan ikke være i egen krop

Træthed
Registrerer tørst og behov for lidt mad.

Adfærd

Følelser

Angst, "katastrofefølelse"

Let ærgrelse.
Samtidig tilfreds over at have gennemført gåturen.
Rolig

Tanker

Åh nej, nu er jeg helt tilbage til nul.
Jeg har gjort situationen værre.
Det stresser min krop at bevæge mig.
Det bliver aldrig bedre.

Jeg mærker kvalme og svimmelhed. Det kan være en del af symptomernes svingende billede. Det kan også være, jeg fik gået lige langt nok. Men det er også udtryk for, at jeg er i gang med at træne min krop op.

Krop

Typer af tanker, vi ved kan forværre smerter og andet kropslige ubehag

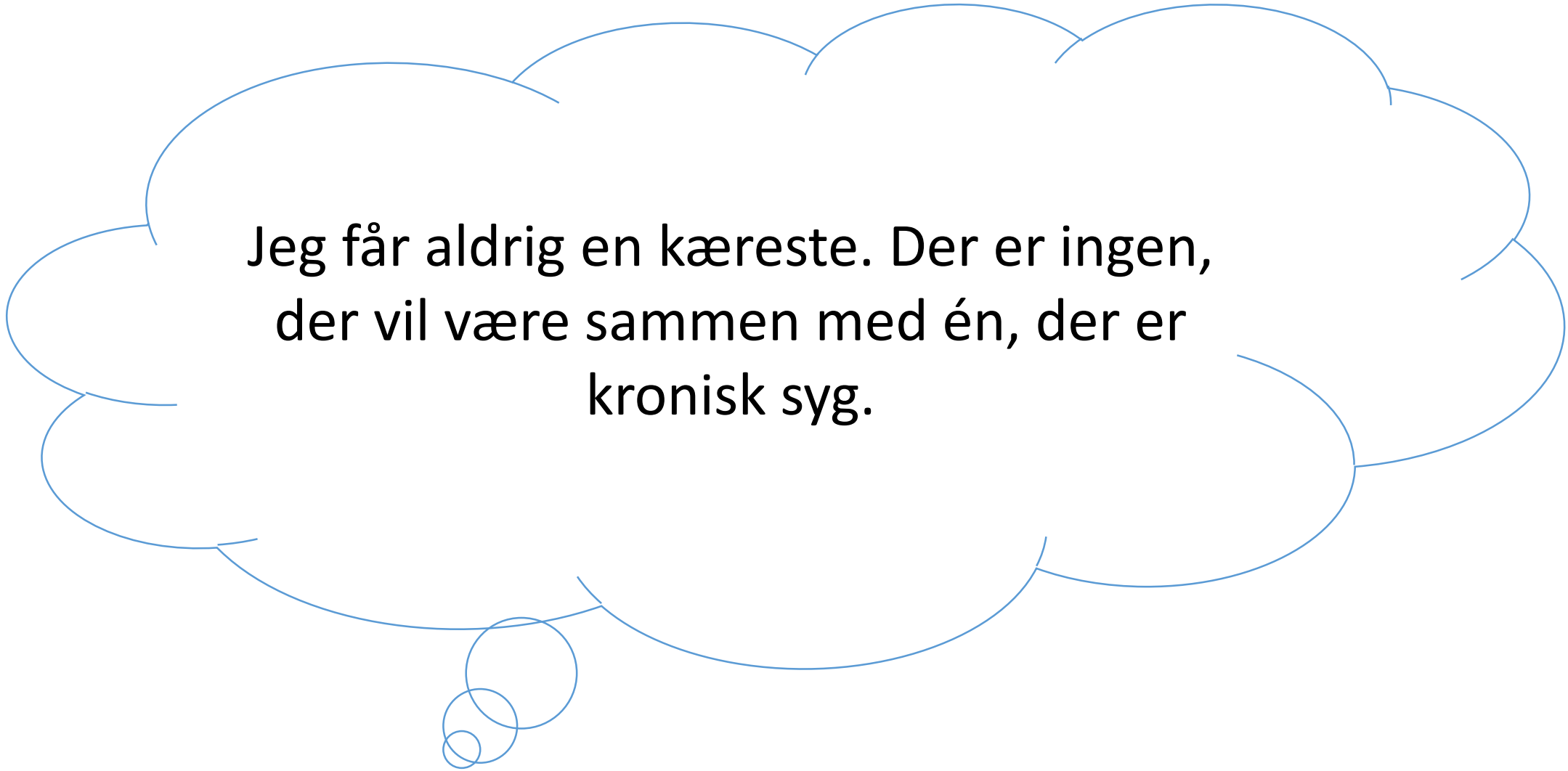
1. Smerten / symptomer begrænser helt sikkert min funktion
2. Smerte/kropsligt ubehag er et symptom på fysisk skade, så det er bedst at undgå (for meget) aktivitet.
3. Der er intet, jeg selv kan gøre for at bedre min situation
4. Smerten/symptomet har sit eget liv (*Extern symptom control*)
5. Andre bør bekymre sig og tage hensyn til min situation



Når vi kan registrere, at en tanke er en tanke (og ikke nødvendigvis den eneste version af virkeligheden), så kan vi også begynde at *evaluere* og *udfordre* vores tanker.

Nu skal vi se nogle eksempler på negative automatiske tanker, andre patienter har haft – og prøve at evaluere og udfordre disse tanker.

Dét, vi skal hjælpe dem med, er at få nogle mere nuancerede og hensigtsmæssige tanker.



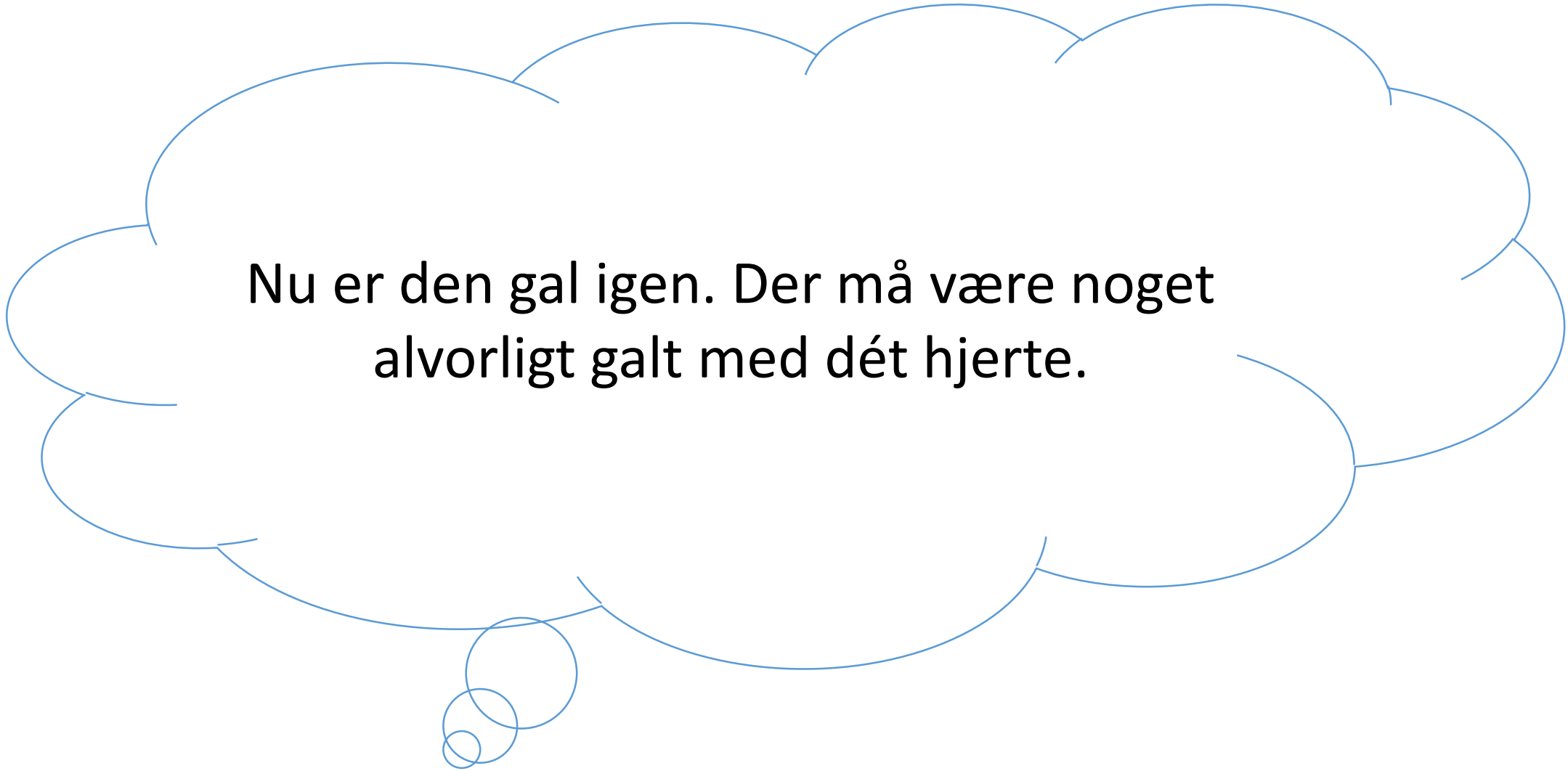
Jeg får aldrig en kæreste. Der er ingen,
der vil være sammen med én, der er
kronisk syg.

Emma, 20 år



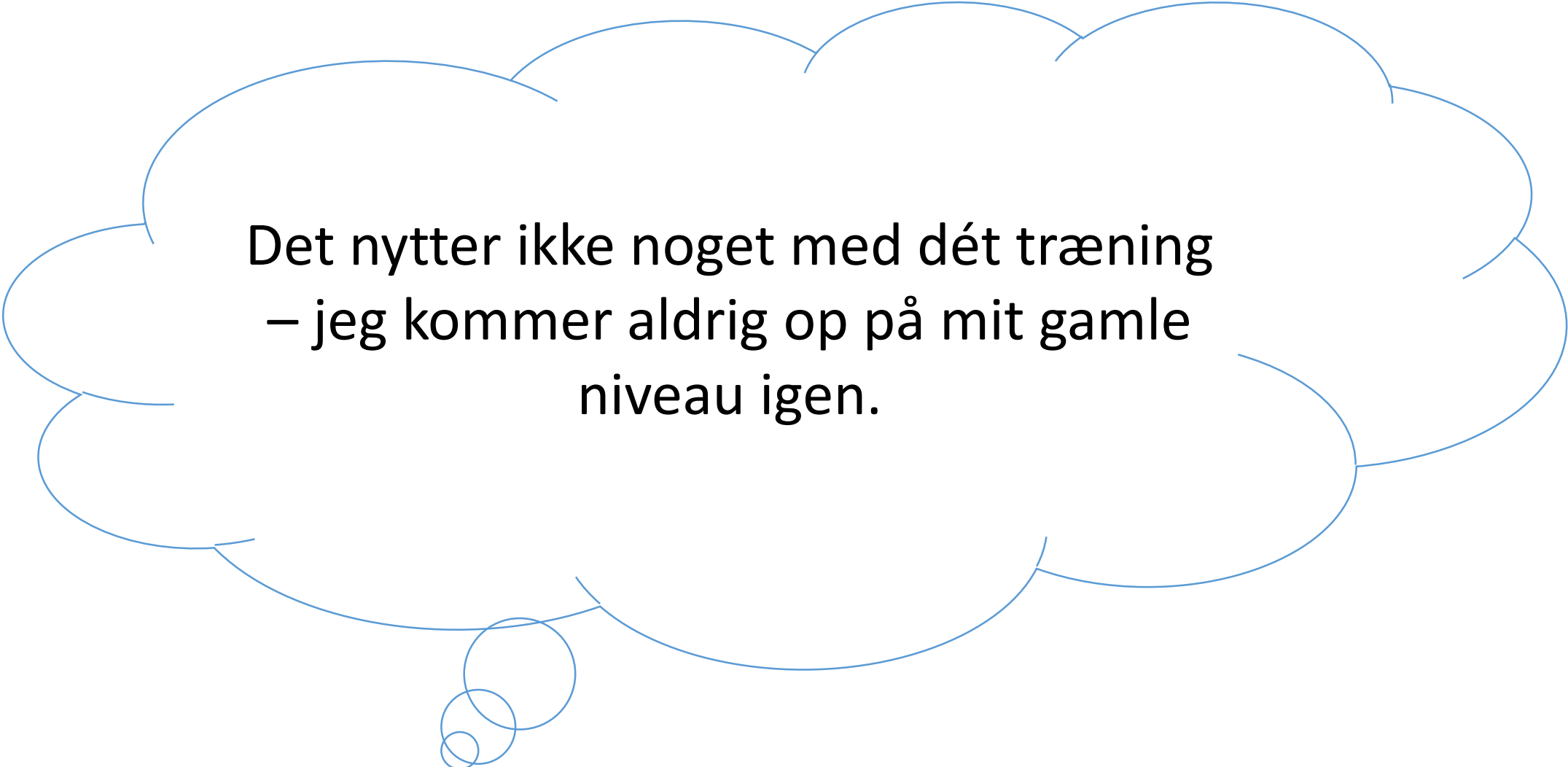
Jeg er en dårlig far. Smerterne gør, at jeg ikke kan alt dét med mine børn, jeg gerne ville.

Henrik, 42 år



Nu er den gal igen. Der må være noget alvorligt galt med dét hjerte.

Ditte, 36 år



Det nytter ikke noget med dét træning
– jeg kommer aldrig op på mit gamle
niveau igen.

Steen, 53 år.