

Kognitiv adfærdsterapi

Generaliseret angst

Bilagskatalog

Individuelt forløb

Behandlingsklinik for angst og depression

Velkommen til bilagskataloget

Dette er et katalog med forskellige bilag og skemaer, som kan være nyttige i din behandling. Du skal **ikke** læse det hele igennem, vi vil sammen undervejs udvælge de bilag og skemaer, som vil være relevante og hjælpsomme for netop dig.

Hvis du har mulighed for det, kan det være en fordel at printe bilagskataloget, ellers findes der også forskellige digitale værktøjer og apps, hvor du kan udfylde skemaerne.

Nedenstående er et udpluk fra behandlingsmanualer udarbejdet af Sidse Arnfred og Danni Hansen til Behandlingsklinikken. Behandlingsmanualerne er reviderede udgaver af manualer udarbejdet af KAG Psykoterapi i samarbejde med klinikere i Region H.

Indhold

Session 1 – Introduktion	1
Bilag 1 - Problem- og målsætningsliste	1
Bilag 2 – Grundmodel for generaliseret angst	2
Bilag 3 - Øvelse A - Progressiv afspænding	3
Bilag 4 - Øvelse B - Diafragmatisk åndedræt	5
Session 2 – Bekymringer	6
Bilag 5A – Bekymringsmonitor (Eksempel)	6
Bilag 5B – Bekymringsmonitor	8
Bilag 6 - 2 minutters-reglen	10
Bilag 7 - Bekymringstidsrummet	11
Bilag 8 – Labeling	12
Session 3 – Bekymringer	13
Bilag 9 - Ark til registrering af positive overbevisninger vedr. bekymringer	13
Bilag 10 – Fordel og Ulempe skema	15
Bilag 11 - Øvelse: Match eller mismatch øvelsen	16
Session 4 – Adfærd	17
Bilag 12 – ting du gør for at føle du har ”kontrol”	17
Bilag 13 – ting du undgår for ikke at risikere noget	18
Bilag 14 - Adfærdseksperiment	19
Bilag 15 - Refleksion på baggrund af adfærdseksperimenter	20
Session 5 – Adfærd og problemløsning	24
Bilag 16 – Flere adfærdseksperimenter	24
Bilag 17 - Intro til problemløsning og problemlog	25
Session 6 – Problemløsning	26
Bilag 18 - Problemløsning uden bekymringer?	26
Bilag 19 - Muligheder i problemer	27
Bilag 20 – Problemløsning	28
Session 7 - Bekymringseksponering	32

Bilag 21 - Hvid bjørn i rummet eksperiment.....	32
Bilag 22 - Bekymringseksponering - pil nedad	33
Session 8 – Afslutning.....	36
Bilag 23 - Hvad har du fået ud af forløbet?.....	36
Bilag 24 - Mentalt check-up	37
Bilag 25 - Risikosituationer.....	38

Session 1 – Introduktion

Bilag 1 - Problem- og målsætningsliste

INSTRUKTION

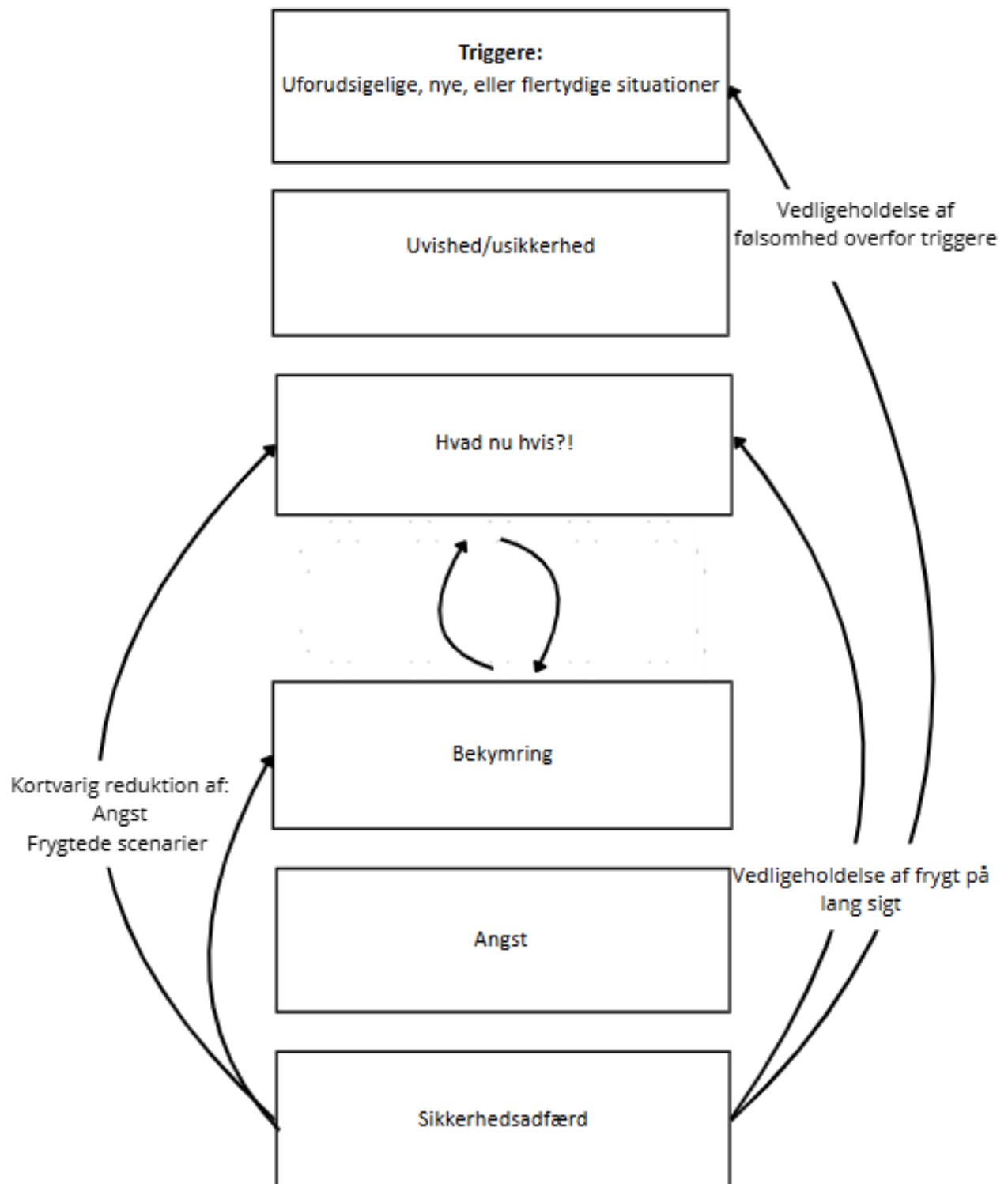
- 1) Skriv de problemer ned, som er knyttet til din psykiske udfordringer, og er vanskelige for dig for tiden
- 2) Find herefter de tre hovedproblemer, som fylder mest og angiv konkrete, realistiske mål i forhold til hvert problem

Del 1. Problemer – uprioriterede (Fx 'jeg bliver nervøs og får ikke deltaget i dialogen på møder på min arbejdsplads')

Del 2. Problem-mål-liste

Hovedproblemer	Mål (fx 'at række hånden op på arbejdsmøder')
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Bilag 2 – Grundmodel for generaliseret angst



Bilag 3 - Øvelse A - Progressiv afspænding

Da angst kan sætte sig som spændinger i kroppen, kan det være et led i bedringen, hvis man systematisk øver sig i at afspænde. En metode til dette kan være en teknik kaldet *progressiv afspænding*. Teknikker som denne og andre lignende kan ikke i sig selv løse en angstproblematik, men den kan være et vigtigt hjælpeværktøj. Yoga eller andre aktiviteter, hvor man får strækket ordentligt ud, kan også være hjælpsomme. Københavns kommune har lavet app'en "*åben og rolig*", hvor man gratis kan finde en masse gode øvelser.

Guide til øvelsen

Vi prøver den først af, hvor vi laver den siddende, hvis det ikke er muligt at ligge ned. Derefter anbefales det at lave den dagligt. Sæt tid af til at lave den, allerhelst et sted hvor man ikke bliver unødigt forstyrret.

Start med at tage et behageligt dybt åndedræt. Hold det et øjeblik og ånd derefter langsomt ud. Gentag dette og mærk efter, om der er nogen steder i kroppen, hvor der mærkes lidt mindre spændthed. Nogle gange vil man opleve dette, og nogle gange ikke, begge dele er helt i orden."

1. Prøv nu at spænde musklerne i **højre hånd og underarm**. Hold spændingen 5 til 7 sekunder, og slap så af i 30 til 45 sekunder. Lad armen hænge slapt ned langs siden. Mærk, hvordan fingre, hånd og arm er mere afslappede, mærk forskellen til den anden arm. Hvis der ikke mærkes mindre spændthed, skal man prøve en gang til.
2. Gå nu videre til **overarmen** og gentag proceduren.
3. Fortsæt på samme måde med den **venstre hånd og underarm**.
4. Spænd nu venstre **overarm**.
5. Flyt nu bevidstheden til **panden**. Spænd musklerne her ved at løfte øjenbrynene så højt, som du kan, hold dem her i 5 til 7 sekunder, og prøv så, som før, at slappe af i 30 til 45 sekunder. Læg mærke til, om du kan mærke, at du slapper lidt mere af.
6. **Kinder og næse**: Knib øjnene sammen og rynk på næsen.

7. Tyg sammen og træk mundvigene tilbage for at spænde **nedre ansigt og kæbe**.
8. **Hals:** Træk hagen mod brystet samtidig med, at du gør modstand.
9. Spænd nu **skuldre, øvre ryg, nakke og bryst**.
10. **Maven:** Spænd mavemusklerne op.
11. **Højre lårben:** Spænd musklerne.
12. **Højre læg:** Spænd musklerne.
13. **Højre fod:** Krøl tæerne sammen.
14. **Venstre lårben:** Spænd musklerne.
15. **Venstre læg:** Spænd musklerne.
16. **Venstre fod:** Krøl tæerne sammen.

Bilag 4 - Øvelse B - Diafragmatisk åndedræt

En af de måder, hvor man kan arbejde med uroen i kroppen på, er ved at lære at trække vejret langsommere og dybere. Ud over at virke afslappende er det langsomme åndedræt med til at aktivere det parasympatiske nervesystem, som er det system, der får os ud af alarmberedskab.

Der findes mange måder at gøre dette på. Hvis du allerede har en vejtrækningsøvelse, der virker for dig, skal du bare fortsætte med den.

Guide til øvelse

1. Læg dig, hvor det nu passer dig: i din seng, på sofaen eller på en træningsmåtte.
2. Anbring noget tungt f.eks. en tyk bog på din mave. Du kan også bruge din hånd som modvægt.
3. Træk nu vejret roligt ind, og mærk, hvordan bogen langsomt hæver sig, når mave skyder frem. Hold så vidt som muligt øvre del af brystkassen i ro.
4. Hold vejret lidt.
5. Lad luften slippe langsomt ud, mens maven falder sammen.
6. Hold vejret lidt.

Fortsæt med dette i minimum 5 minutter.

Når du har gjort dette i en uge, kan du prøve at sætte tid på.

1. Træk nu vejret roligt ind i ca. 5 sekunder, og mærk, hvordan bogen langsomt hæver sig, når maven skyder frem.
2. Hold vejret i ca. 2 sekunder.
3. Lad luften slippe langsomt ud, mens du tæller til 7, mens maven falder sammen.
4. Hold vejret i ca. 2 sekunder.

Eksperimentér lidt med tidsintervallerne, så de passer til dig. Husk, det skal være behageligt, så gennemtvungne ikke intervallerne. Det vigtige her er, at maven bevæger sig, og at udåndingen er længere end indåndingen.

Efterhånden som du bliver bedre til det diafragmatiske åndedræt, kan du prøve at bruge det i forskellige sammenhænge. F.eks. når du går eller løber, når du holder for rødt, eller når du er til et møde. Jo mere du øver det, jo bedre.

Session 2 – Bekymringer

Bilag 5A – Bekymringsmonitor (Eksempel)

Bekymringsmonitor-skemaet kan hjælpe dig med at sætte ord på, hvad det er for nogle bekymringer, du oplever i en given situation. På denne måde kan skemaet bidrage til, at du får et overblik og en bedre forståelse for bekymringsindholdet og hvad der udløser bekymringerne.

Bekymringsmonitor

Situation:

Hvor, Hvornår og Hvordan?

Jeg skal tage i skole mandag morgen, og jeg skal selv cykle.

Triggertanke/Negativ Automatisk Tanke (NAT)

Hvad hvis noget går galt på vejen?

Bekymringsrækker:

Hvad nu hvis jeg falder? Kan min cykelhjelm beskytte mig? Kommer det til at regne? Så er det jo glat, og mere farligt. Og hvis jeg falder, bliver jeg kørt ned, og så skal jeg på hospitalet. Og hvem skal tage sig af mig? Skal min mor blive hjemme fra arbejde? Og skal jeg så stoppe til dans? Mit liv bliver nok aldrig det samme igen...

Negative antagelser om problemer
(Negative udfald, unfair, dårlig til coping)

Hvis der sker en ulykke, så kommer det til at have kæmpe konsekvenser. Jeg kan slet ikke magte hvis der skulle ske en ulykke. Mit liv bliver ødelagt. Hvorfor skal det være sådan her for mig?

Positive overbevisninger om bekymringer
(metakognition)

Hvis jeg bekymrer mig, kan jeg være forberedt på alle situationer. Hvis jeg bekymrer mig, bliver det ikke så slemt når ulykken sker.

Ubehagsniveau (Angst) (X kan flyttes)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Intet ubehag Moderat ubehag Max ubehag
Bekymringstype Hypotetisk/Konkret Hypotetisk, fordi jeg aldrig har været i et uheld eller faldet slemt på cykel. Konkret, fordi jeg kender en som er blevet kørt ned af en bil på vej til dans.	
✕ Flertydigt ☐ Ukontrollabelt ☒ Nyt/Ukendt ☐	

Bilag 5B – Bekymringsmonitor

Bekymringsmonitor

Situation:

Hvor, Hvornår og Hvordan?

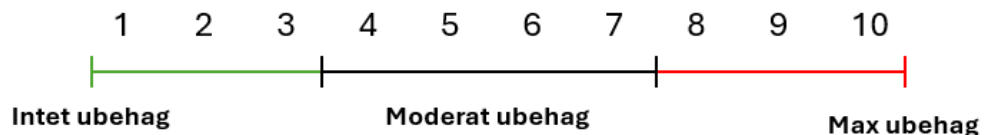
Triggertanke/Negativ Automatisk Tanke (NAT)

Bekymringsrækker:

Negative antagelser om problemer
(Negative udfald, unfair, dårlig til coping)

Positive overbevisninger om bekymringer
(metakognition)

**Ubehagsniveau
(Angst)**



Bekymringstype
Hypotetisk/Konkret



Flertydigt

☐

Ukontrollabelt

☐

Nyt/Ukendt

☐

Bilag 6 - 2 minutters-reglen

2-minutters-reglen er et hjælpeværktøj, du kan bruge, når du befinder dig i en situation, hvor du er i tvivl om, hvorvidt du bekymrer dig eller problemløser.

Guide til øvelsen

Fortsæt med at tænke og analysere i yderligere to minutter og stil herefter dig selv tre spørgsmål. Husk, det er vigtigt faktisk at bruge de to minutter, og ikke bare springe dem over, fordi du tror, at du kender svaret. Selvom du kender svaret på forhånd, er de to minutter vigtige. Stil herefter følgende spørgsmål:

1. Er jeg kommet *væsentligt* nærmere en løsning, eller har jeg løst det?
2. Er jeg blevet *meget* klogere på problemet?
3. Er jeg blevet i bedre humør?

Hvis svaret på spørgsmålene overordnet er nej, er der tale om en uproduktiv bekymring, der skal sendes til bekymringstidsrummet (*bekymringstidsrummet er et tidsrum, du kan udskyde dine bekymringer til, se Bilag 7*). I tiden indtil bekymringstidsrummet kan du evt. øve dig i ikke at gå ind i yderligere analyse eller bearbejdning ved at *labele* dine tanker (*se labeling-øvelsen i Bilag 9*).

Hvis svaret på spørgsmål 1 er ja, skal du udføre løsningen hurtigst muligt, eller bestemme dig for, hvornår du vil udføre den, og derefter stoppe yderligere mental bearbejdning af bekymringen.

Bilag 7 - Bekymringstidsrummet

Bekymringstidsrummet er et tidsrum, du kan udskyde dine bekymringer til. Bekymringstidsrummet ligger derfor sent på dagen eller tidligt om aftenen, og er et sted, hvor du aktivt bruger 10 til 15 minutter på at gå ind i de bekymringer, du har udskudt.

I bekymringsrummet vil der typisk ske tre forskellige ting, og dermed være tre forskellige ting, man kan lære om sine bekymringer:

- *Bekymringen er væk/glemt.*

Hvis du oplever, at din bekymring er væk og ikke til at finde igen, vil du måske have lært, at bekymringer, der tidligere virkede store og vigtige, måske ikke er det alligevel.

- *Bekymringen er der, men følelsen er væk.*

I bekymringsrummet vil man også kunne opleve, at man stadig har bekymringen, men at følelsen af ubehag/angst er væk. Det viser sig altså, at selvom der stadig er en bekymring, der måske skal (eller ikke skal) løses, så er den følelsesmæssige betydning af bekymringen væk. Hermed har du måske lært at se udover den følelsesmæssige bias, der ofte følger med bekymringer, og at det er nemmere at arbejde rationelt med problemet, når man ikke er grebet af angsten.

- *Bekymringen og følelsen er til stede.*

Ved nogle bekymringer vil du opleve, at både bekymringen og den medfølgende følelse af angst/ubehag er til stede i bekymringstidsrummet.

NÅR DETTE SKER, VIL DIT BEKYMRINGSTIDSRUM VÆRE EN AKTIV EKSPONERINGSØVELSE, HVOR DU ØVER DIG I AT VÆRE I UBEHAGET.

Her er det vigtigt at acceptere bekymringstanker og de medfølgende følelser af ubehag og angst i de 10 til 15 minutter, øvelsen tager. Herefter afbryder du yderligere mental bearbejdning af bekymringen og udskyder den evt. til næste dags bekymringstidsrum.

Bilag 8 – Labeling

Labeling (dansk: at sætte mærkat på) er et redskab til at blive opmærksom på, hvad der foregår i sindet, uden at gå ind i yderligere analyse eller tænkning. Labeling bruges, hvis du har identificeret en bekymring som uproduktiv (f.eks. vha. "2 minutters-reglen").

Guide til øvelsen

I løbet af dagen skal du stoppe op og registrere, hvad der foregår i dit sind. Vurder, hvilket tema der beskriver dine tanker, og giv dem så en tilsvarende label (overskrift). Det handler ikke om at dykke ned i sin bekymring, men blot registrere den, give den en label, og så vidt muligt lade den være.

En label på bekymringer kunne f.eks. være:

- Vurderinger
- Sammenligninger
- Præstationer
- Analyse
- Selvfokus
- Helbred
- Forandringer
- Planlægning
- Musik/indre tanker
- Katastrofetanker
- Fantasiscenarier
- Selvbefrejdelse
- Skam
- Forpligtelser
- Fremtid
- Relationer

Du skal max finde 5 labels, der beskriver temaer for hver af dine bekymringer.

Dette skal gøres minimum to gange om dagen. Du kan enten gøre det, når en bekymring dukker op her-og-nu.

Du kan også sætte tid af til at summe over, hvilke bekymringer der har været til stede i løbet af dagen. Dette kan for eksempel være under en vejtrækningsøvelse.

Session 3 – Bekymringer

Bilag 9 - Ark til registrering af positive overbevisninger vedr. bekymringer

Mange med GAD har positive overbevisninger omkring dét at bekymre sig. Disse positive overbevisninger kan i nogle tilfælde vedligeholde og forværre overvældende og omfattende bekymringer. Ved hjælp af dette ark, prøver vi at undersøge, om du har nogle positive overbevisninger omkring bekymringer, som kan være med til at vedligeholde disse.

1. Bekymringer hjælper mig til at løse problemer.

Dette indbefatter alle overbevisninger vedr. ideen, at bekymringer hjælper én til at løse problemer, finde bedre løsninger, få mere klarhed over problemet, være bedre forberedt, hjælper én til at reagere bedre, når de opstår, og evt. hjælper én til helt at undgå dem.

Ja:____ Nej:____

Eget eksempel:

2. Bekymringer er en god måde at holde sig motiveret på.

Dette indbefatter ideen, at bekymringer hjælper mig til at få gjort ting, jeg ellers ville have undgået. Denne ide kan omhandle arbejde, ting i hjemmet, sociale aktiviteter, fritid osv.

Ja:___ Nej:___

Eget eksempel:

3. Bekymringer beskytter én mod negative følelser

Dette indbefatter ideen om, at hvis du bekymrer dig om noget, før det sker, kan du beskytte dig mod efterfølgende følelser som skuffelse, skyld, sorg, o.l., hvis det frygtede indtræffer.

Ja:____ Nej:____

Eget eksempel:

4. Bekymringer i sig selv kan påvirke hændelser

Dette indbefatter, at selve det at bekymre sig kan have en effekt på, hvordan begivenheder udfolder sig, at bekymringsakten kan påvirke, om noget sker eller ikke sker

Ja:____ Nej:____

Eget eksempel:

5. At bekymre sig ses som et positivt personlighedstræk

Dette indbefatter ideen om, at det at bekymre sig er tegn på, at man er en eftertænksom, forsigtig, ansvarsbevidst eller omsorgsfuld person, der tænker på andres velvære/sikkerhed. Modsat én der er uforsigtig, overfladisk eller ligeglad.

Ja: _____ Nej: _____

Eget eksempel:

6. Kan du evt. komme i tanke om andre ideer vedr. bekymringer, som ikke er nævnt ovenfor:

Ja: _____ Nej: _____

Eget eksempel:

Bilag 10 – Fordel og Ulempe skema

Ved at udfylde dette skema kan vi sammen se hvilke fordele og ulemper du oplever ved at bekymre dig, og derigennem din motivation for at arbejde med at reducere din bekymringstid.

	Bekymre sig meget	Mindske bekymringer
For		
Imod		

Bilag 11 - Øvelse: Match eller mismatch øvelsen

Bekymringer handler ofte om noget, man er bange for der vil ske fx at komme for sent. I den følgende øvelse skal du undersøge, om der er match eller mismatch mellem dine bekymringer og virkeligheden. I den første kolonne skriver du hele kæden af bekymringer ned; dvs. skriv alle de bekymrende tanker, der er i forbindelse med situationen. I den anden skriver du punkt for punkt, hvad der faktisk skete.

Prøv at lave øvelsen med en tidligere bekymring. Lav én sammen.

Match eller mismatch øvelsen	
Situation:	
Triggere	
Bekymringskæden	Realiteten
Match ☐ Mismatch ☐	I lyset af dette, hvad kan jeg bruge bekymringerne til?

Session 4 – Adfærd

Bilag 12 – ting du gør for at føle du har ”kontrol”

De følgende punkter viser eksempler på, hvordan vi kan forsøge at skabe kontrol. Denne strategi kaldes også for *sikkerhedsadfærd*.

1. Gøre alting selv og ikke uddelegere opgaver til andre.

Eksempel: Lave alt husarbejde selv, fordi du ellers ikke kan være sikker på, om det bliver gjort ordentligt.

Eget eksempel:

2. Opsøge rigtig meget information inden påbegyndelse af opgave.

Eksempler: Læse meget grundigt omkring et emne; spørge mange forskellige mennesker om den samme information; shoppe i meget lang tid, inden man vælger en gave.

Eget eksempel:

3. Tvivle på en beslutning, man allerede har taget, fordi man ikke længere er sikker på, at det er den bedste beslutning.

Eget eksempel:

4. Søge forsikring (spørge andre mennesker til råds i håb om, at de vil forsikre én om ens handlinger og beslutninger).

Eget eksempel:

5. Tjekke og gøre ting flere gange, fordi du ikke længere er sikker på, at du gjorde det ordentligt og korrekt.

Eksempel: Genlæse e-mails flere gange, inden de sendes, for at sikre dig, at der ingen fejl er.

Eget eksempel:

6. Agere overbeskyttende overfor andre / gøre ting for dem (f.eks. familiedlemmer og børn).

Eksempel: Overdreven planlægning eller forberedelser

Eget eksempel:

Bilag 13 – ting du undgår for ikke at risikere noget

Mange med GAD har tendens til at undgå situationer/aktiviteter, der skaber ubehag. De følgende punkter viser eksempler på *undgåelsesadfærd*.

1. Undgå fuldt at forpligte sig.

Eksempler: Ikke fuldt at forpligte sig til et venskab eller en romantisk relation, fordi udfaldet er usikkert; ikke fuldt at forpligte sig til terapi, fordi der ikke er nogen "garanti" for, at det virker.

Eget eksempel:

2. Finde på imaginære/indbildte grunde til ikke at gøre ting.

Eksempler: Finde på undskyldninger for ikke at flytte hjemmefra; fortælle dig selv, at du ikke kan udholde ubehaget ved motion, og dermed undlade at gøre det, selvom du ved, at du ville have godt af det.

Eget eksempel:

3. Udsætte ting til senere, som du kunne løse her og nu.

Eksempler: Udsætte et telefonopkald, fordi du ikke er sikker på, hvordan personen vil reagere; udsætte en beslutning, fordi du ikke er sikker på, at det er den rigtige; undlade at lave en aktivitet (f.eks. gå på restaurant eller i biografen), fordi du er usikker på din beslutning.

Eget eksempel: Impulsive beslutninger (tage hurtige og skødesløse beslutninger for at undgå at tænke på, at man kunne tage en forkert beslutning)

Eget eksempel:

Bilag 14 - Adfærdseksperiment

Vi vil tale om gennemførslen af adfærdseksperimenter, som kan udfordre dine negative forestillinger om usikkerhed. Sådanne negative forestillinger kan nemlig ændres ved kontinuerligt at vise, at usikkerhed ikke nødvendigvis er forbundet med negative udfald.

Du laver et adfærdseksperiment, når du med vilje udsætter dig for noget, der er usikkert, noget som skaber lidt angst, og samtidigt afholder dig fra al sikkerheds- og undgåelsesadfærd. Du skal ligesom ved et videnskabeligt eksperiment opstille en hypotese for, hvad der vil ske, hvis du handler uden sikkerheds- og undgåelsesadfærd, og så se, hvad udfaldet faktisk bliver.

På denne måde kan de negative forestillinger efterprøves, og vise, at angsten overestimerer sandsynligheden for og omfanget af negative udfald. Du skal udføre sådanne adfærdseksperimenter tre gange ugentligt.

Lav tre adfærdseksperimenter hvor du prøver at lade være at bruge din sikkerheds- og undgåelsesadfærd.

Adfærdseksperiment - beskriv:

Forudsagt udfald:

Egentligt udfald:

Coping (hvis noget gik galt, hvordan håndterede du det?):

Gentag 2 gange til

Bilag 15 - Refleksion på baggrund af adfærdseksperimenter

Behandlingen sigter generelt mod at omstrukturere eller reevaluere negative forestillinger om usikkerhed, som anses for at være drivkraften bag bekymringer. Dette ark har til formål at åbne op for refleksionen over de udførte adfærdseksperimenter og indgår således i bevisførelsen for, at usikkerhed ikke nødvendigvis er forbundet med negative udfald.

1. Hvor ofte stemte det egentlige udfald overens med det forudsagte udfald?

2. Hvor ofte var udfaldet positivt?

3. Hvor ofte var udfaldet neutralt?

4. Hvor ofte var udfaldet negativt?

Besvar følgende spørgsmål med udgangspunkt i de negative udfald.

5. Var det lige så ubehageligt, som du havde forventet? Beskriv, hvor ubehageligt det var:

6. Hvordan synes du, at du håndterede adfærdseksperimenternes negative udfald?

7. Var det svært at håndtere? Beskriv, hvordan du oplevede situationerne/hvordan de føltes:

8. Tror du, at du ville have håndteret situationen bedre, hvis du havde haft mulighed for at bekymre dig på forhånd? Beskriv, hvordan du tænker, at bekymring kunne have påvirket udfaldet:

9. Når du kigger tilbage på disse spørgsmål, hvad tænker du så umiddelbart, at man kan konkludere? Hvad kan du sige om dine antagelsers nøjagtighed?

Session 5 – Adfærd og problemløsning

Bilag 16 – Flere adfærdseksperimenter

1. Oprindeligt eksperiment:

Ideer til et mere udfordrende eksperiment:

Gentages 2 gange til.

Bilag 17 - Intro til problemløsning og problemlog

Brug dagene frem til næste session på at holde øje med dine følelser. Skemaet nedenunder kan bruges til at registrere negative følelser, i hvilke situationer de opstår, og hvilke problemer der ligger bag dem. Hold særligt øje med følelser, der ligger tæt op ad din GAD problematik. Udfyld skemaet så tæt på følelsen som muligt, så har du nemmest ved at huske dem. Vær opmærksom på at beskrive situationen så objektivt som muligt. Prøv, hvis muligt, at finde ud af, hvilket problem der ligger bag følelsen.

Negativ følelse	Situation	Problem

Session 6 – Problemløsning

Bilag 18 - Problemløsning uden bekymringer?

Beskriv situationer, hvor du har løst problemer uden først at have bekymret dig. Det kan være spontant opståede situationer, som du ikke havde set komme, eller situationer hvor du godt nok havde bekymret dig, men situationen udviklede sig i anden retning end den, du havde tænkt på.

___ 1 ___ Eksempel: 'Mit tog blev aflyst, og det lykkedes mig at finde den næste afgang'.

___ 2 ___

___ 3 ___

___ 4 ___

Bilag 19 - Muligheder i problemer

Nedenstående kan bruges til at træne bevidstheden om, at problemer ikke bare er problematiske, men at de også, nogle gange, kan ses som muligheder, dvs. åbninger til noget nyt og måske spændende.

Problem 1:

Trusselsvurdering (0-100): _____

Muligheder:

Ny trusselsvurdering (0-100): _____

Gentages x 2.

Bilag 20 – Problemløsning

Denne øvelse er et eksempel på, hvordan du kan anvende problemløsning som strategi.

Trin 1. Definer problemet

1. Fokuser på fakta og afhold dig fra formodninger; 2. Identificer det primære problem; 3. Vær ikke for snæver, når du definerer omfanget af problemet.

Beskriv den aktuelle situation:

Hvordan ønsker du, at situationen skulle være?

Hvad er problemet?

Beskriv problemet med en sætning:

Trin 2. Formuler et mål

Dit mål bør være konkret, specifikt, realistisk og opnåeligt. Du kan nøjes med kun at have et mål, eller have flere, og det kan være både langsigtede og kortsigtede mål. Hvis et af målene er langsigtet, bør minimum et også være kortsigtet.

1. Mål:

2. Mål:

Trin 3. Find på løsninger

Nedskriv så mange potentielle løsninger, som du kan finde på: Brug principperne for brainstorming: 1. lad være med at dømme løsninger ude (skøre løsninger kan være brugbare); 2. Find på så mange løsninger som muligt; 3. Variér dine løsninger mest muligt.

Når du har nedfældet dine løsninger, så gennemgå dem for at sikre dig, at de indeholder konkret handling og ikke bare generelle strategier.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Trin 4. Beslut dig

Nu er det tid til at beslutte sig. Stil dig selv følgende spørgsmål for hver mulige løsning:

1. Vil dette løse mit problem?
2. Hvor megen energi og tid skal jeg bruge på denne løsning?
3. Hvordan vil jeg have det, hvis jeg vælger denne løsning?
4. Hvilke virkninger vil løsningen have, personligt og socialt, på kort sigt og langt sigt?

Vælg en løsning baseret på dine svar på ovenstående. Husk, at den gode løsning ikke nødvendigvis er perfekt, men blot *god nok*. Du kan her øve dig i at rumme usikkerhed.

Trin 5. Implementer løsningen og vurder, hvor godt den virkede

Nu er det tid til at bruge din løsning. Skriv de trin ned, der er brug for, for at udføre din løsning.

Husk, det skal være *konkrete* tiltag.

Trin 1: _____

Trin 2: _____

Trin 3: _____

Trin 4: _____

Trin 5: _____

Vælg herefter noget konkret, der kan fortælle dig, om din løsning virker.

Trin 6. Belønning og ros

Når du har gennemgået ovenstående punkter, skal du vurdere, om din løsning fungerer. Giv dig selv en belønning, hvis den gør. Hvis den ikke virker, skal du gå gennem trinene igen, men husk også at belønne dig selv for at have prøvet en mulig løsning, selvom du var usikker.

Session 7 - Bekymringseksponering

Bilag 21 - Hvid bjørn i rummet eksperiment

Undersøgelse af hvor megen kontrol vi har over vores tanker & bekymringer.

1. Tag et stykke papir og læg din hånd på det, så du med lukkede øjne kan sætte en streg, når det bliver nødvendigt.
2. Tænk i de næste 60 sekunder på en hvid bjørn. Hold den så klart i din bevidsthed som muligt. Hvis der kommer andre tanker eller billeder i dit sind, skal du sætte en streg på papiret. Hver gang du tænker på noget andet, lige meget hvad, skal du sætte en streg.
3. Vend nu papiret om og vær klar til at sætte streger igen, men følg nu følgende instruktion:
4. Tænk i de næste 60 sekunder på alt, hvad du vil. Der er ingen begrænsninger på, hvad du må beskæftige dig med, *dog med den undtagelse at du under ingen omstændigheder må tænke på en hvid bjørn*. Du må under ingen omstændigheder tænke på en hvid bjørn eller noget, der har med hvide bjørne at gøre. Det gælder for ord, som for forestillingsbilleder. Intet om hvide bjørne. Hvis der alligevel skulle dukke en tanke op om hvide bjørne, skal du sætte en streg på papiret.

Hvordan gik det med hhv. at tænke fuldstændigt koncentreret på hvide bjørne, eller at holde dem og alt vedr. dem fra sindet?

Hvad siger det om vores evner til at kontrollere vores tanker?

Hvordan tror du, det forholder sig med ting, vi virkelig bekymrer os om?

Bilag 22 - Bekymringseksponering - pil nedad

I denne øvelse skal du, over 20 min., gå ind i (hjemme: nedskrive) din værste bekymring på en så detaljeret, konkret og levende måde som muligt. Bliv ved den samme bekymring under hele processen, så du ikke kommer til at lave "bekymringshopning", da det at skøjte hen over mange bekymringer, uden rigtigt at komme i dybden med dem, kan fungere som en form for (kognitiv) undgåelse.

Det er forståeligt, hvis du er bange for at blive oversvømmet af negative følelser, når du bevæger dig helt ind i din værste bekymring, og i starten kan det også føles sådan. Det er dog vores erfaring, at selvom det i begyndelsen kan virke meget skræmmende, så aftager kraften af bekymringen over forholdsvis få gange eksponering, men det kræver, at du holder fast og undgår al undgåelses- og sikkerhedsadfærd. Ud over bekymringshopning skal du være opmærksom på, om du forsøger at undertrykke de værste tanker ved at blokere mentalt. For det første, fordi det ikke virker (bekymringerne dukker alligevel op på et eller andet tidspunkt, som vi så i eksperimentet med den hvide bjørn), og for det andet, fordi det ødelægger effekten af eksponeringen; du vil aldrig erfare, at du kan håndtere tanker om worst-case uden at krakelere.

Det er vigtigt, at du ikke bliver distraheret under øvelsen, da enhver distraktion kommer til at virke som en form for undgåelse. Så sørg for at telefonen er slukket. Prøv også, om du kan skærme dig for evt. støj udefra.

Identificer worst-case scenariet.

Det kan være, at du ved, hvad din største bekymring er, men hvis du ikke ved det, kan du evt. bruge metoden "nedadgående pil" for at komme det nærmere.

- Fang din bekymring. Spørg nu dig selv om følgende, "hvis denne bekymring indtraf, hvad frygter jeg så, at der vil ske, eller hvad ville det næste, der kunne ske, være?"
- Bliv ved med at stille samme spørgsmål, indtil du ikke kan komme videre, enten fordi det ikke kan blive værre, eller det bliver for absurd. (se eks. nedenunder)

Jeg kan ikke nå at lave mine ting før deadline



Min lærer vil blive vred



Jeg vil få en dårlig karakter



Jeg vil dumpe



Jeg vil være en stor skuffelse for min familie



Jeg vil være en fiasko

Hvor sandsynligt tror du, det er, at du vil blive overvældet af negative følelser (tristhed, håbløshed, angst), hvis du giver dig selv lov til at gå helt ind i bekymringen (fra 0-100 %):__

Svar på følgende efter eksponering:

- Hvor angst/oprørt var du, *før* du gennemførte eksponeringen (fra 0-10):____
- Hvor angst/oprørt var du, *efter* du havde gennemført eksponeringen (fra 0-10):____
- Hvad tror du, at sandsynligheden er for, at det, du forestillede dig, faktisk vil ske (fra 0-100 %):____
- Hvor katastrofalt tænker du nu, at det vil være, hvis det, du forestillede dig, hændte (fra 0- 100 %):__
- Hvis det tænkte skulle indtræffe, hvad er sandsynligheden for, at du vil kunne håndtere det (fra 0-100 %): ____

Vær forberedt på, at du vil blive følelsesmæssigt påvirket.

Du kan forvente, at det vil påvirke dig meget, når du rammer de dybeste bekymringer. Fortsæt med eksponeringen, selvom du bliver oprevet. Følelserne vil aftage over tid, og du vil have lært noget vigtigt om din egen modstandskraft.

Når du har eksponeret i minimum 5 på hinanden følgende dage, vil du opleve, at du nok stadig har bekymringen, men at den ikke længere har samme magt over dig. Den er blevet til en af de mange bekymringer, vi kan rumme, uden at den kontrollerer dit liv. Den er gledet fra første række til bageste række.

Session 8 – Afslutning

Bilag 23 - Hvad har du fået ud af forløbet?

Interview om, hvad du har lært.

Hvilke teknikker og øvelser har virket for dig, og hvordan vil du holde dem ved lige:

Hvad ved du om nytten af bekymringer:

Hvordan vil du bruge den viden:

Hvad ved du om adfærdseksperimenter:

Hvordan vil du bruge den viden:

Hvad ved du om eksponeringer:

Hvordan vil du bruge den viden:

Hvad ved du om problemløsning:

Hvordan vil du bruge den viden:

Hvad ved jeg om bekymrings/følelses eksponering:

Hvordan vil jeg bruge den viden:

Bilag 24 - Mentalt check-up

Som en del af det at få det bedre og holde din viden vedlige, er det vigtigt at lave et mentalt check-up med regelmæssigt interval. I starten vil en gang om ugen være på sin plads. Senere kan du gøre det med større mellemrum.

Datoer for mine mentale check-ups:

1. Check-up: ____ - ____ - ____

2. Check-up: ____ - ____ - ____

3. Check-up: ____ - ____ - ____

4. Check-up: ____ - ____ - ____

Bilag 25 - Risikosituationer

Hvor skal jeg være særligt opmærksom i forhold til tilbagefald:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Husk, at det at bekymre sig er normalt. Bekymringerne bliver først et problem, hvis de antager en katastrofal karakter, eller hvis de kører i ring uden at føre til noget produktivt. Se evt. afsnittet om produktive og uproduktive bekymringer.

Drøft forskellen mellem regulært tilbagefald og almindelige udsving.

Forvent også, at der vil være gode dage og dårlige dage. Dette er ikke det samme som tilbagefald. Prøv her at afholde dig fra katastrofetænkning, men brug det lærte.

Husk at udfordre dig selv med situationer, der er uvisse, eller hvor du føler lidt usikkerhed.