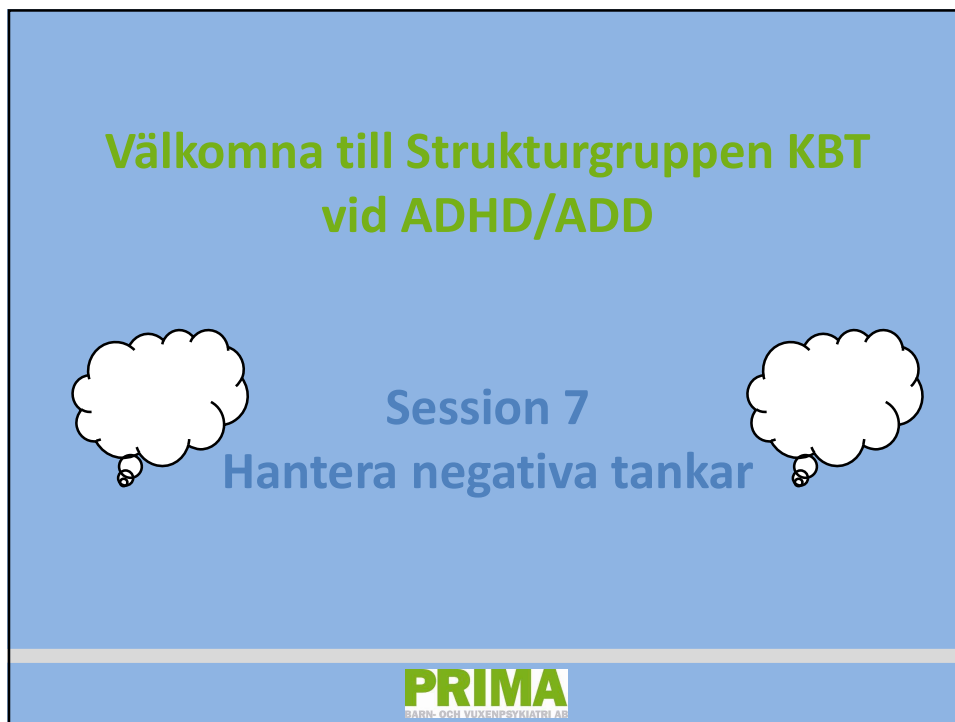
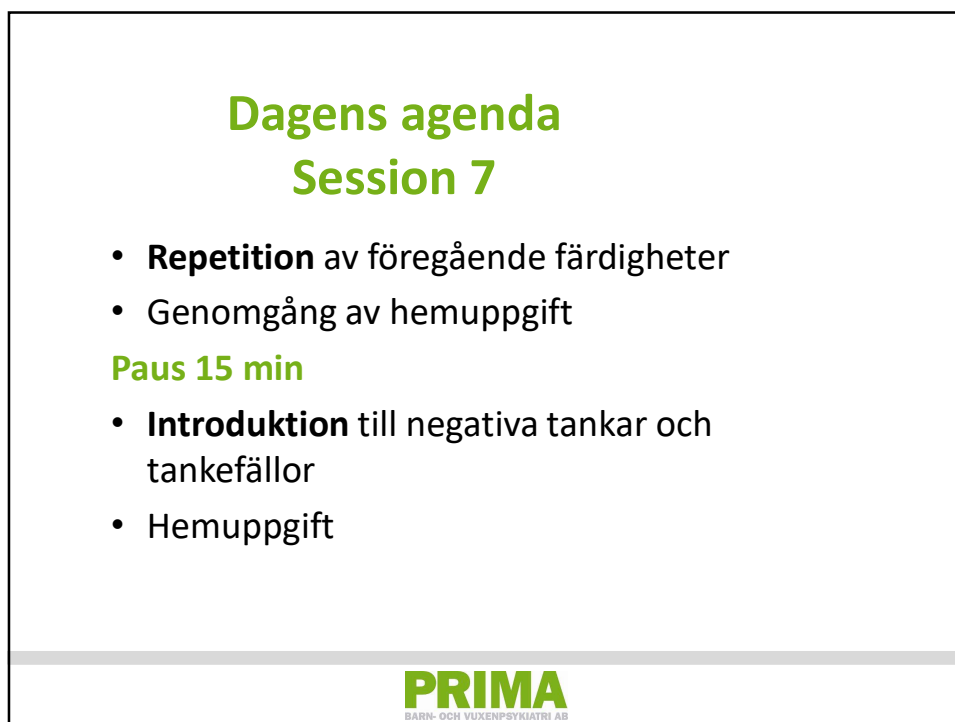




1



2

Repetition och genomgång av hemuppgifter



Dela upp tråkiga uppgifter i mindre delar som motsvarar ditt uppmärksamhetsspann



Använd dig av tekniken Skriv ner störande tankar då du jobbar med tråkiga uppgifter



Använd dig av färdigheter för att minska distraherande faktorer i din arbetsmiljö/kontrollera din arbetsmiljö



Börja placera och förvara föremål på de specifika platser som du har bestämt



Använd din alarmklocka/klistermärken för att kolla av med dig själv om du blivit distraherad

Frågor/svårigheter kring tidigare färdigheter?

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

3

PAUS!

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

4



Introduktion

Negativa tankar kan leda till:

- ökad distraherbarhet
- negativa känslor

Negativa tankar kan *stå i vägen* för nya strategier som du håller på att lära dig.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

5

Negativa tankar

Målet är att **minska** tillfällena då negativa tankar och stämningslägen påverkar möjligheterna att påbörja eller avsluta en uppgift

För att nå målet behöver vi:

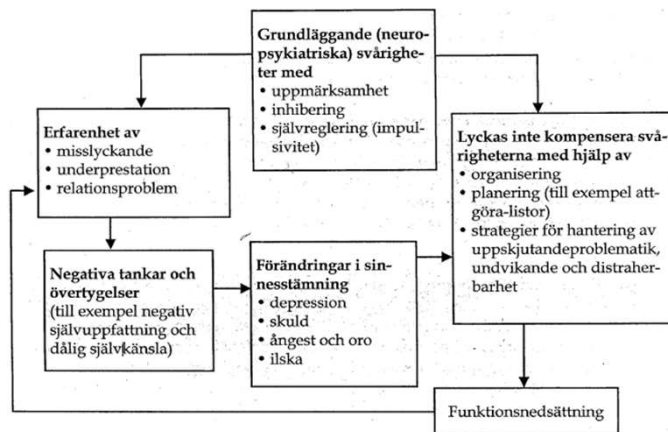
- Öka medvetenhet om negativa, störande tankar
- Utveckla strategier för att minska tankars påverkan



PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

6

Modell för ADHD/ADD

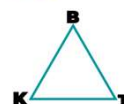


PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

7

Negativa Automatiska tankar

Tankar, känslor och beteende påverkar varandra.



Tankarna spelar en **viktig roll** i hur vi *känner* oss i situationer och hur vi *reagerar*.

-T ex vid stress kan tankarna som rusar genom huvudet påverka vår prestation.

Många av våra tankar är **automatiska** – de kommer av sig själva.

Ibland är de hjälpsamma och ibland kan de hindra oss från att nå vårt mål

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

8

Olika tolkningar innebär olika känslor

A. Situation	B. Automatiska tankar	C. Känslor
Stephanie går förbi i korridoren utan att heja	"Hon tycker att jag är usel på mitt jobb"	Skam, skuld, ångest
Stephanie går förbi i korridoren utan att heja	"Hon såg nog inte mig"	Likgiltig
Stephanie går förbi i korridoren utan att heja	"Hon måste ha jättemycket att göra om hon inte hinner heja!"	Vilken känsla?
Stephanie går förbi i korridoren utan att heja	Vilken tolkning?	Ilcka, irritation

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

9

Relationen mellan tankar, känslor och beteenden

Negativa automatiska tankar kan leda till **undvikande** eftersom vi:

- 1: får dåligt självförtroende
- 2: förväntar sig att situationen ska leda till något negativt.



Första steget att bryta den onda cirkeln är att identifiera och stanna upp vid de negativa automatiska tankarna.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

10

Exempel				
Tidpunkt och situation	Automatiska tankar	Känslor, 0-100	Beteende	Konsekvenser
Var hemma, tänkte på att deklarerar	Det här kommer att bli så mycket arbete.	Hopplöshet (80)	Undviker, skjuter upp	Skönt i stunden, nöjd med att ha diskat. Men...
	Jag kommer aldrig bli klar.	Oro (75)	Går och diskar	...Ångest över att inte ha deklarerat
	Jag kommer aldrig hitta allt jag behöver.	Frustration (80)		Fler tankar om att vara dålig
	Jag kommer att bli granskad.			
	Jag kommer bli tvungen att betala en massa pengar i slutändan.			

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

11


Färdighet 1: Identifiera negativa automatiska tankar


- Formulär** Tänk på en (jobbig) situation under veckan, som hade att göra med bristande struktur eller andra AD(H)D-symtom.
- Kolumn 1:** En kort beskrivning av situationen.
När? Var? Med vem? Vad hände? 1-2 meningar
- Kolumn 2:** Dina tankar.
Vilka tankar flög genom ditt huvud? Vad sa du till dig själv om situationen?
Vad tänkte du om andra människor, om dig själv, om den roll du spelade?
Vad var du rädd skulle hända?
Vad är det värsta som skulle kunna hända om rädslan besannats?
Vad säger detta om vad andra personer tycker om och känner inför dig?

Separera tankar och känslor!

- Kolumn 3:** Känslor
skatta intensiteten i varje känsla på en skala från 0-100 (0=minst intensiv, 100=mest intensiv)

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

12



Introduktion till tankefällor



- Ofta dyker **samma typ** av negativa automatiska tankar upp.
- De innehåller ofta *förvrängningar av verkligheten*, så kallade "tankefällor".

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

13

Tankefälla	Exempel
1. Allt-eller-inget-tänkande: du ser saker och ting i svart-vitt	Om jag inte gör allt perfekt är det ingen idé att göra det alls
2. Övergeneralisering: Du ser en enskild negativ händelse som en del av ett evigt mönster	Typiskt. Jag missade bussen – jag kommer aldrig lyckas komma i tid.
3. Selektiv abstraktion: Du fokuserar endast på de negativa detaljerna i en situation och bortser från de positiva aspekterna	När jag redovisade på mötet så var det en person som såg uttråkad ut, undrar vad den tänkte på...
4. Diskvalificering av det positiva: Du bortser från positiva erfarenheter genom att bestämma att de av en eller annan anledning "inte räknas".	Jag klarade bara tentan för att den var så lätt, vem som helst hade kunnat lyckas med det!
5. Förhastade slutsatser: Du drar negativa slutsatser trots att det inte finns övertygande bevis för dessa.	Min chef verkar vara på dåligt humör – jag kommer säkert få sparken.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

14

Tankefälla	Exempel
6. Tankeläsning: Du drar slutsatsen att någon reagerar negativt på dig och du anstränger dig inte för att ta reda på om det verkligen är så.	Hon ser verkligen sur ut. Hon måste vara arg på mig för att jag var sen.
7. Spådomar: Du förutspår att något ska sluta dåligt	Även om jag tar mig iväg på semester kommer hotellet säkert vara dåligt.
8. Katastroftänkande: Du tillskriver dina misstag extrema och hemska konsekvenser.	Eftersom jag fick underkänt på den här uppgiften kommer jag nog aldrig lyckas ta examen...
9. Förminskning och förstoring: Du överdriver vikten av saker eller förminskar dem tills de framstår som helt oviktiga.	Äsch, jag har ju inte hamnat hos Kronofogden än. En till sen räkning spelar väl ingen roll.
10. Känslotänkande: Du tror att dina negativa känslor speglar hur verkligheten ser ut "Om jag känner så, så måste det vara på det viset".	Jag känner mig jätteobekvämt – jag har säkert gjort bort mig!
11. Borde-tänkande: Du försöker motivera dig själv med fraserna "borde" och "borde inte".	Jag borde verkligen gå upp tidigare på morgonarna.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

15

Tankefälla	Exempel
12. Etikettering: Ett slags extrem form av övergeneralisering. Istället för att beskriva ett fel eller misstag du gjort stämplar du dig själv som en misslyckad person.	Jag är helt enkelt en misslyckad slarver.
13. Personalisering: Du ser negativa händelser som bevis på negativa personlighetsdrag hos dig själv eller andra eller så tar du personligt ansvar för händelser du inte är ansvarig för.	Sånt här händer bara för att jag är så klantig.
14. Maladaptivt tänkande: Du fokuserar på en tanke som kanske är sann men som du inte kan påverka. Att överdrivet fokusera på en negativ tanke kan bli som ett slags självkritik och kan distrahera dig från viktiga uppgifter eller från att prova nya beteenden.	Jag har så sjukt mycket att göra idag! Jag har kommit för sent 3 dagar den här veckan.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

16



Färdighet 2: att upptäcka tankefällor



1. Titta på listan med dina tankar
2. Titta på listan med tankefällor och se om du kan hitta dessa mönster i ditt tänkande.
3. De tankefällor du hittar skriver du sedan ner

Kom ihåg! Alla negativa tankar är inte tankefällor.

Ibland är det realistiskt att en viss situation leder till en negativ tanke och en helt rimlig negativ känsla.

- **Men** om du utöver de tankarna *också* drar förhastade eller för långt gående slutsatser, kan det leda till ökade negativa känslor och att fler problem läggs till.

Exempel: fastna i trafiken på vägen till en tenta

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

17

Exempel 2

Tidpunkt & situation	Automatiska tankar	Känsla, 0-100	Tankefälla
Förbereder en rapport till jobbet	Jag måste slutföra allt idag	Hopplöshet (80)	Allt-eller-inget-tänkande
	Jag måste göra det här perfekt	Orolig (75)	Allt-eller-inget-tänkande Borde-tänkande
	Om jag inte blir klar kommer min chef bli arg	Nedstämd (60)	Tankeläsning
	Om rapporten inte är perfekt och min chef blir arg kommer jag att bli av med jobbet		Katastroftänkande
	Typiskt mig att göra detta i sista minuten	Frustration (90)	Personalisering

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

18

Fallgropar

För en del personer blir tankarna mer "verkliga" och svårare att hantera om de skrivs ner.

- Tanken finns ändå i huvudet och påverkar dig oavsett om du skriver ner den eller inte.
- Trots att det kan kännas svårt att se tanken nedskriven på pappret så kommer det i längden att hjälpa dig att må bättre.

Det kan vara svårt att sätta ord på känslor och du försöker kanske komma på den bästa beskrivningen av känslan.

- **Ta den första känslan som poppar upp i huvudet även om det inte är perfekt.**
- Med tiden kommer det att bli lättare att beskriva känslor.

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

19

Hemuppgifter

1. Använd kalender och att-göra- listan VARJE DAG!
2. Skatta varje uppgift på att-göra-listan som en A-, B- eller C-uppgift
3. Öva på att genomföra alla A-uppgifter innan B-uppgifterna, och alla B-uppgifter innan C-uppgifterna
4. Använd problemlösningsstrategier (problemlösning i 5 steg, dela upp stora uppgifter i mindre steg efter behov)
5. Fortsätt att sortera post och papper enligt det system du utvecklat
6. Fortsätt lägga in viktiga papper i ditt dokumentsystem

PRIMA
BARN- OCH VUXENPSYKIATRI AB

20

7. Dela upp tråkiga uppgifter i mindre delar som motsvarar ditt uppmärksamhetsspann

8. Använd dig av tekniken Skriv ner störande tankar då du jobbar med tråkiga uppgifter

9. Använd dig av färdigheter för att minska distraherande faktorer i din arbetsmiljö

10. Börja placera och förvara föremål på de specifika platser som du har bestämt

11. Använd din alarmklocka för att kolla av med dig själv om du blivit distraherad

12. Fylla i formuläret Registrering av tankar för minst två situationer under den kommande veckan.

