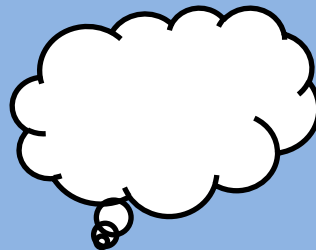


Välkomna till Strukturgruppen KBT vid ADHD/ADD

Session 8

Fortsättning på Hantera negativa tankar



Dagens agenda

Session 8

- **Repetition** av föregående färdigheter
- Genomgång av hemuppgift

Paus ca 15 min

- Hjälpsamt/realistiskt tänkande
- Hemuppgift

Repetition och genomgång av hemuppgifter

- Modulen planering och organisation
- Modulen distraherbarhet
- **Förra veckan: Tankar**
 - 1. Identifiera och beskriva automatiska tankar och tankefällor**



Färdighet: Formulera hjälpsamma/realistiska tankar



I denna session kommer du att börja lära dig strategier för att komma ur tankefällor och istället utveckla mer hjälpsamma tankar

Målet är att hjälpa dig omvandla störande, nedlåtande tankar till mer *stöttande och vägledande*.

För att förstå hur kraftfulla tankar kan vara berättar vi följande berättelse...

Formulera hjälpsamma/realistiska tankar

Syftet är att uppmärksamma negativa, nedslående tankar som dyker upp (Tränare A:s tankar) och att lära dig att utveckla ett mer stöttande och **rationellt** tänkande (Tränare B).

Hjälpsamt/realistiskt tänkande är ett mer balanserat, objektivt och konstruktivt sätt att tänka om situationen

PAUS!

Så här gör du:

1. Gå tillbaka till en av de tankeregistreringar du har gjort.
2. Titta på de automatiska tankar och tankefällor som du identifierade.
3. Utvärdera hur pass hjälpsam varje tanke är, *med hjälp av frågorna på nästa sida*.
-Skriv gärna svar på frågorna.
4. Utifrån dina svar på frågorna, *formulera en ny hjälpsam/realistisk tanke*.

Tanken bör minska risken för undvikande

Frågor att ställa till en tanke

- Vad har du för **bevis** för att detta är sant?
- Finns det en **alternativ** förklaring?
- Vad är det **värsta** som kan hända?
- Vad skulle en bra **vän**/tränare B säga till mig i den här situationen?
- Vad skulle jag säga till en bra vän som var i samma situation?
- På vilket sätt är påståendet en **tankefälla**?
- Har din bild av situationen tagit **orimliga proportioner**?
- Om jag lyssnar på den här tanken nu, hur skulle det påverka mitt beteende? Skulle det **hjälpa mig eller göra det värre**?
- Oroar jag mig **överdrivet** mycket för detta?
- Kan jag använda mig av någon **färdighet** för att hantera situationen?



Exempel på hjälpsamma tankar I - nyansering

- Att ... är inte samma sak som att ...
- Att jag gjorde ... är inte samma sak som att jag ÄR ...

Att komma för sent är inte samma sak som att vara misslyckad

Att bli avvisad är inte lika med att man kommer vara ensam för alltid.



Exempel på hjälpsamma tankar II - katastroftankar



- **Det värsta som kan hända är ... och det är inte så sannolikt.**

Det värsta som kan hända är att jag får sparken, och det är inte så sannolikt!

- **Det värsta som kan hända är... och det kan jag hantera.**

Det värsta som kan hända är att någon blir arg, och det kan jag hantera även om det är jobbigt.

- **Vad gör det om hundra år? Än sen då?**

Om några dagar har jag glömt detta.



Exempel på hjälpsamma tankar III – borde/måste och ohjälpsamma tankar

- Använd ”**Jag vill**” istället för ”jag måste/borde”

Jag måste bli bättre på att ta tag i saker!	Jag vill bli bättre på att ta tag i saker
Jag borde träna	Jag vill träna för att...
Jag borde kunna jobba <i>och</i> umgås med familjen	Jag väljer att prioritera min familj

- **Vid ohjälpsamma tankar:**

Vilka lösningar kan jag prova?

Vad är möjligt att påverka just nu?

Tänk på!

Fastna inte i att hitta exakt rätt tankefälla

Målet är att:

1. förstå att en automatisk tanke kan vara ett tankefel
2. Göra om tanken till en hjälpsam tanke

Kolla på "frågor att ställa till en tanke" om det är svårt att komma på en hjälpsam tanke.

Det tar tid att lära in nya tankevanor! Fortsätt skapa hjälpsamma tankar fast de inte har effekt direkt!

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 problemlösningstrategier (Att välja handlingsplan, dela upp stora uppgifter i mindre steg efter behov)
5. Fortsätt att sortera post och papper enligt det system du utvecklat Engagera människor i din nära omgivning om det behövs
6. Fortsätt lägga in viktiga papper i ditt dokumentsystem

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 att göra en lista över automatiska tankar, tankefällor och hjälpsamma tankar. 