

Välkomna till Strukturgruppen KBT
vid ADHD/ADD
Session 9



Dagens agenda

Session 9

- Genomgång av hemuppgift
- **Introduktion** till tema Uppskjutande

Paus 15 min

- Dagens tema: uppskjutande
 - 3 färdigheter för att hantera uppskjutande
(Tillämpning av gamla färdigheter på nytt område)
- Ny hemuppgift

Repetition och genomgång av hemuppgifter

- **Hjälpsamma tankar** – att formulera mer nyanserade, realistiska sätt att se på och beskriva en situation
- Hur har det gått att öva på detta?
Hinder? Svårigheter? Vad har ni lärt er?

Mål med dagens session

- **Förstå** varför det kan vara lockande att skjuta upp saker
- **Förutse** de negativa konsekvenserna av uppskjutande
- **Använda färdigheter** för att *problemlösa* vid uppskjutande
- **Använda hjälpsamt tänkande** för att hantera uppskjutande

Varför skjuter ni upp?

Uppskjutandets tjusning -vanliga exempel

- **Perfektionism** eller **rädsla** för att bli betraktad som dålig om man inte presterar perfekt
- Svårighet att börja om det inte råder **tidspress**
- Uppgifter framstår som **överväldigande**
- Svårigheter att veta **var** man ska börja
- Uppgifter som kräver **stor ansträngning** är inte tilltalande
- Tanken att det är en god idé att **vänta tills det finns mer tid eller motivation** (vilket det oftast inte gör)

Negativa konsekvenser av uppskjutande

Hur blir det för er?

Vanliga exempel

- Stressen det innebär att vänta till sista minuten
- Uppgiften som var oattraktiv redan från början framstår som ännu värre när den upptar all ens tid
- Genom att vänta till sista minuten blir man tvungen att lägga allt annat åt sidan när deadline närmar sig
- Risken att missa en deadline
- Tendensen att känna sig som en dålig person efteråt
- Att det slutgiltiga resultatet ofta inte är så bra som det kunde ha varit
- Att ignorera problemet gör ofta att det blir värre, och ännu svårare att lösa vid ett senare tillfälle

Mitt eget uppskjutande

Gå igenom dina erfarenheter av uppskjutande

- Vilka *uppgifter/aktiviteter* brukar du skjuta upp?
- Inom vilket område har uppskjutande orsakat *mest problem?*
- Vad finns det för *anledningar* till att du skjuter upp?

PAUS!

Färdighet 1: Att utvärdera för- och nackdelar med uppskjutande (från session 1)

Träna på att utvärdera konsekvenserna med uppskjutande av specifika uppgifter med hjälp av formuläret:

Utvärdera för/nackdelar med uppskjutande

Färdighet 2: Tillämpa uppdelning i små steg vid uppskjutande (från session 3)

Vet du inte var du ska börja? Känns uppgiften stor?

 Dela upp den i mindre steg

- Varje steg ska kännas *rimligt*
- Dela uppgiften i delar som motsvarar ditt *uppmärksamhetsspann*.

Genom att dela upp uppgiften kan du minska risken för uppskjutande

Att dela upp stor uppgifter i mindre, hanterbara steg

1. Välj en svår uppgift som du har tendens att skjuta upp
2. Skriv ner de olika steg som du måste klara av för att uppgiften ska genomföras
3. Se till att varje steg är hanterbart
4. Skriv ner varje steg på Att-göra-listan

Färdighet 3: Tillämpa hjälpsamt/realistiskt tänkande vid situationer av uppskjutande

- Tankar kan spela en viktig roll i hur du känner och beter dig.
- Både positiva och negativa tankar kan bidra till uppskjutande!
- Genom att registrera tankar får du möjlighet att skapa hjälpsamma tankar som minskar uppskjutande

- Använd formuläret med situation, tanke, känsla, tankefälla och hjälpsam tanke.

Färdighet 3: Tillämpa hjälpsamt/realistiskt tänkande vid situationer av uppskjutande

1. Beskriv en situation som du har brukar skjuta upp
2. Skriv ner de automatiska tankar som kommer i anslutning till uppgiften eller målsättningen
3. Identifiera de känslor som är kopplade till tankarna (positiva och negativa)
4. Gå till listan med tankefällor för att utvärdera dina tankar
5. Formulera hjälpsamma tankar som svar på de automatiska tankarna

Fallgropar

- Skilj på bra och dåligt uppskjutande (tänk A-B-C)
- Viktigt att du påminner dig om att använda strategier vid uppskjutande
- Om du är osäker på om färdigheterna fungerar
 - gör ett experiment!

Ex: Använd dig av färdigheterna varje dag under en månad och utvärdera sedan hur det går

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 dokumentssystem

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 rationella tankar.

13. Använd strategier för att minska uppskjutande.

Kom ihåg att belöna dig själv!

15. Gå igenom färdigheterna från behandlingens tidigare moduler och uppmärksamma eventuella svårigheter.

Skriv ner om du har frågor eller svårigheter.

Videotips: TEDTalk "Inside the mind of a master procrastinator"