VIDEO #2


Årsagen til at nogle mennesker udvikler og vedligeholder psykisk lidelse



RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet

“Det er håndteringen af dine tanker og følelser, som udvikler og fastholder mennesker i psykisk lidelse.”

Kilde: Wells, Adrian. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression

- *Deres opmærksomhed bliv ufleksibel*
- *Psykiske lidelser opstod og blev vedligeholdt af en særlig form for tænkestil: CAS*

Kilde: Wells, Adrian. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression



Deres opmærksomhed

bliv ufleksibel

”

Vi mennesker har grundlæggende to slags fokus: det ydre fokus, hvor vores opmærksomhed er rette udad, imod det der sker omkring os…

”

og det indre fokus, hvor vi retter vores opmærksomhed indad imod os selv, vores tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Ydre fokus

Sindet begynde at regulere sig selv

Indre fokus

Forstærker tankerne og den følelsesmæssige tilstand

Delt fokus

Vedligeholder vores sindstilstand

Esajas 58: 7-8

“Når du deler dit brød med den sultne, giver husly til hjemløse stakler, at du har klæder til den nøgne og ikke vender ryggen til dine egne.

Esajas 58: 7-8

…Da skal dit lys bryde frem som morgenrøden, og dit sår skal hurtigt læges.”



Psykiske lidelser opstod og blev vedligeholdt af en særlig form for tænkestil: CAS

”

- Bekymringer
- Grublerier
- “Tjekkeadfærd”



Bekymringer

Bekymringtanker er typiske tanker som begynder med: “Hvad nu hvis…….”

Ords 12:25

“Bekymring og ængstelse gør en nedtrykt.”



Grublerier

Typiske grublerier begynder med tanker om hvad, hvorfor og hvordan - og har som regel med fortiden at gøre

“Grubleri er at blive ved med at “tygge” på ting igen og igen, fordi der er en del af virkeligheden, vi har svært ved at sluge.”

Kilde: Anne Long, Listning

Salme 6:7

“Mine suk udmatter mig,
hver nat væder gråden
mit leje, min seng er vand
af mine tårer.”



“Tjekkeadfærd”

“En overdreven selvfokus og en optagethed af sine negative tanker og følelser.”

Kilde: Wells, Adrian. Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression

Klagesangene 3:40

Lad os ransage og udforske vores veje…

Ingen kan være en god vært, medmindre de er hjemme i deres eget hus. Ej heller kan de være en god vært, medmindre de er grundfæstet i deres eget center. Først da, og kun da, har de noget at give andre.

Kilde: Esther de Waal



Model for mentale lidelser

- Opmærksomheden henover tid var bliver ufleksibel og fastlåst - i et indad rette opmærksomhed mod egne tanker og følelser
- Psykiske lidelser opstår og vedligeholdes af en særlig form for tænkestil



Reflektions spørgsmål

- Hvilke af de 3 tankeprocesser: Bekymringer, grublerier, “tjekke adfærd” er du særligt sårbar over for?

VIDEO #3





RELATIONERFØRST.DK

Tag vare på det vigtigste i livet