

Meta kognitiv terapi

- en kort intro og lidt øvelser

Lars Tinus

Pædagog 1997

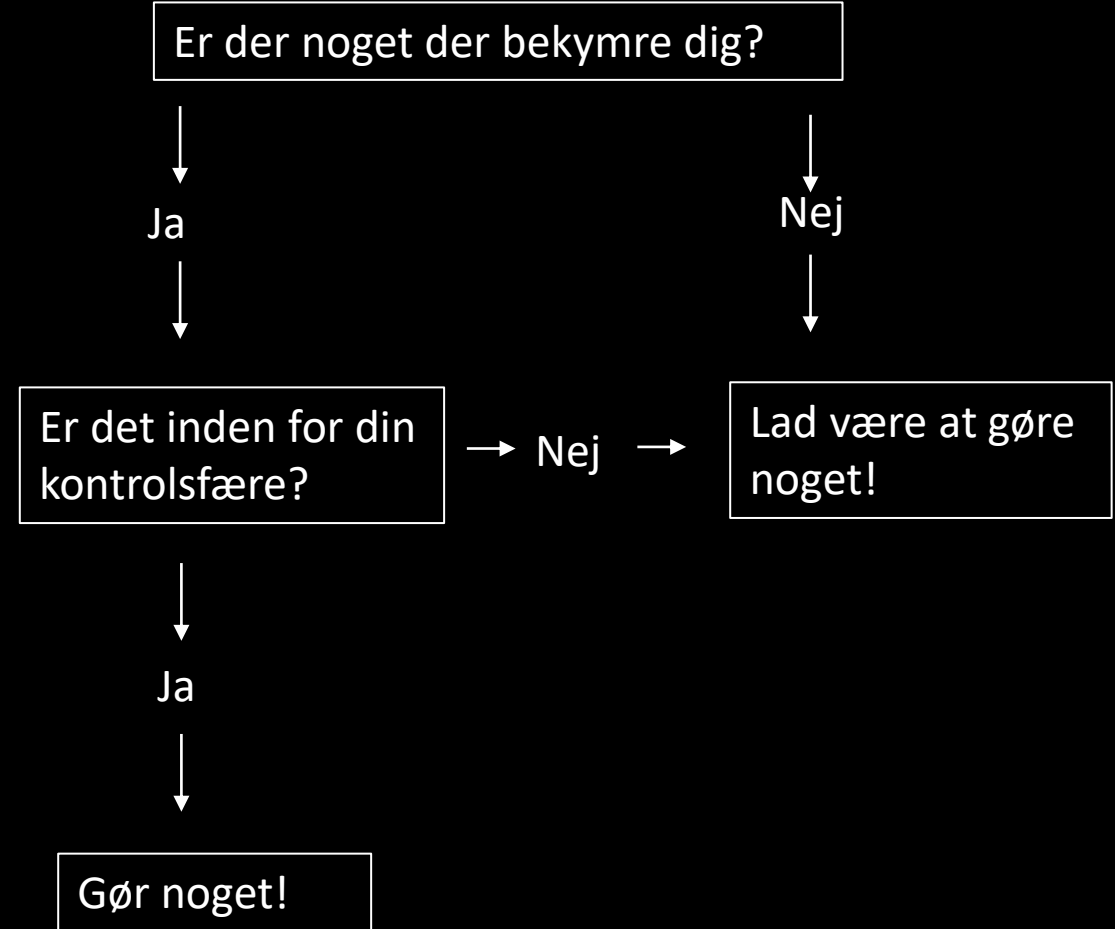
Hjemmevejleder Teamet - §85

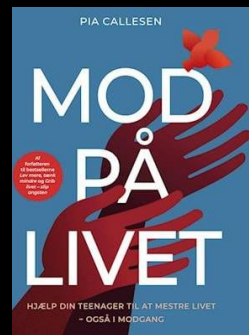
9 år i socialpsykiatrien

16 år i Hjemmevejleder Teamet



Stoïcisme





CEKTOS og MCT-Institute

Den eneste godkendte 4-årige psykoteraeut-uddannelse i evidensbaserede terapier, som også giver deltageren den eftertragtede MCT-1-certificering i metakognitiv terapi.



Andrian Wells
Professor i klinisk og eksperimentel
psykopatologi ved University of
Manchester

“Alle har negative tanker, og alle
tror på dem en gang i mellem,
men ikke alle har psykiske
lidelser.”



Sindet hele sig selv

Hvis vi ikke piller i såret, klør på myggestikket eller hele tiden har fokus på vores bekymringer, så får de ikke lov til at styre vores liv, og måske forsvinde helt...

Et eksempel....

Bo og Jesper har begge et job med løntilskud i Bilka. På grund af omstrukturering bliver begge fyret.

Begge bliver kede af det og får, helt naturligt, tanker omkring hvorfor det lige var dem der skulles fyres.

- Var jeg ikke god nok?
- Kunne chefen ikke li' mig?
- Er jeg for dum?
- Kan jeg finde et nyt job?

Efter en uges tid er Bo videre og kigger på et nyt job. Tankerne om fyringen dukker stadig op, men de fylder ikke så meget.

Men Jesper har svært ved at slippe fyringen. Han bruger mere og mere tid på at gruble over hvorfor det lige var ham. Han bekymrer sig også om fremtiden, hvad nu hvis han ikke finder et nyt job? Og hvad nu hvis han også bliver fyret fra det nye job?

Jesper begynder at sove dårligt om natten. Han bliver modløs og trist. Tankerne kører rundt i hans hoved, han syntes ikke han har kontrol over dem. Han prøver at lukke ned for de "dumme" tanker, men det lykkes kun med hjælp fra alkohol.

Han holder op med at deltage i sine fritidsaktiviteter og isolerer sig, venner og familie besøger han ikke mere.

Jesper er bange for at han kan blive sindssyg og miste kontrollen.

Sidste gang, hvor du tænkte på dine problemer, hvad var den første tanke der gik igennem hovedet på dig?

Metakognitive antagelser

Hvilke symptomer fik du af at håndtere tanken?

- Angst?
- Trist?
- Træt?
- Anspændt?



Triggertanker

- Jeg er for dum.
- Ingen kan lide mig.
- Jeg bliver altid fyret.
- Det er min egen skyld.
- Det sker altid for mig.

Strategier – CAS

Humør / Symptomer



Sidste gang, hvor du tænkte på dine problemer, hvad var den første tanke der gik igennem hovedet på dig?

Metakognitive antagelser

Hvilke symptomer fik du af at håndtere tanken?

- Angst?
- Trist?
- Træt?
- Anspændt?

Triggertanker

- Jeg er for dum.
- Ingen kan lide mig.
- Jeg bliver altid fyret.
- Det er min egen skyld.
- Det sker altid for mig.

Strategier – CAS

- Går ikke ud.
- Prøver at finde ud af hvorfor det var mig, grubleri.
- Tænker meget over fremtiden, bekymringer.
- Drikker.
- Spørger min far om råd.
- Prøver ikke at tænke på det.
- Spiller computer og se tv.
- Prøve at få den til at forsvinde

Tidsforbrug

Stort set alle vågne timer.

Humør / Symptomer

Sidste gang, hvor du tænkte på dine problemer, hvad var den første tanke der gik igennem hovedet på dig?

Metakognitive antagelser

Hvilke symptomer fik du af at håndtere tanken?

- Angst?
- Trist?
- Træt?
- Anspændt?

Triggertanker

- Jeg er for dum.
- Ingen kan lide mig.
- Jeg bliver altid fyret.
- Det er min egen skyld.
- Det sker altid for mig.

Strategier – CAS

- Går ikke ud.
- Prøver at finde ud af hvorfor det var mig, grubleri.
- Tænker meget over fremtiden, bekymringer.
- Drikker.
- Spørger min far om råd.
- Prøver ikke at tænke på det.
- Spiller computer og se tv.
- Prøve at få den til at forsvinde

Tidsforbrug

Stort set alle vågne timer.

Humør / Symptomer

- Tristhed
- Søvnløshed
- Vred
- Deprimeret
- Ensomhed

Sidste gang, hvor du tænkte på dine problemer, hvad var den første tanke der gik igennem hovedet på dig?

Metakognitive antagelser

Jeg kan ikke styre mine tanker, det er ude af kontrol. 90 % overbevisning.

Det er farligt, jeg bliver sindssyg og bliver indlagt. 80 % overbevisning.

Hvis jeg bekymre mig, finder jeg en løsning!

Hvilke symptomer fik du af at håndtere tanken?

- Angst?
- Trist?
- Træt?
- Anspændt?



Triggertanker

- Jeg er for dum.
- Ingen kan lide mig.
- Jeg bliver altid fyret.
- Det er min egen skyld.
- Det sker altid for mig.

Strategier – CAS

- Går ikke ud.
- Prøver at finde ud af hvorfor det var mig, grubleri.
- Tænker meget over fremtiden, bekymringer.
- Drikker.
- Spørger min far om råd.
- Prøver ikke at tænke på det.
- Spiller computer og se tv.
- Prøve at få den til at forsvinde

Tidsforbrug

Stort set alle vågne timer.

Humør / Symptomer

- Tristhed
- Søvnløshed
- Vred
- Deprimeret
- Ensomhed

Triggertanker

Hvilken tanke kan sætte gang i dine grublerier og bekymringer?

Skriv den og aflevere den...
så ser vi på den senere....



Avgående tåg		
Tid	Avgående til	Ny tid
13:55	Hässleholm Malmö	
14:04	Norrköping Stockholm	
14:14	Norrköping	
14:24	Hultsfred Berga Kalmar	
14:24	Mjölby Tranås	
15:03	Norrköping Stockholm	
Ankommande tåg		
Tid	Ankommande från	Ny tid
13:53	Stockholm Norrköping	
14:02	Malmö Hässleholm	
14:12	Tranås Mjölby	
14:22	Norrköping	
14:45	Gävle Uppsala Stockholm	16:00
15:01	Malmö Hässleholm	
Information		
Vi vill göra Er uppmärksamma på att		



Øvelse - Undertrykkelse

Tænk på din bil. Hvis du ikke har en bil, så tænk på den dine forældre, eller onkel havde, da du var barn.



Øvelse - Undertrykkelse

Nu må du ikke tænke på bilen!

Gør alt for ikke at tænke på den bil du lige har tænkt på!



Øvelse - Undertrykkelse

Nu må du tænke på lige hvad du vil..alle biler..alt muligt...





Øvelse – Afkoblet opmærksomhed

Forstil dig en tiger. Du skal ikke
prøver at få en bestemt tiger frem
eller få den til at gøre noget?



Øvelse - Tiger

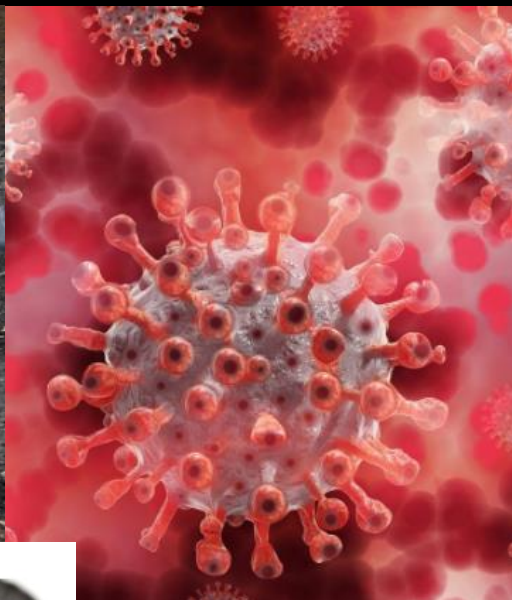
Så man kan godt have en tanke,
ude at gøre noget ved den....

Kan man det med alle tanker?



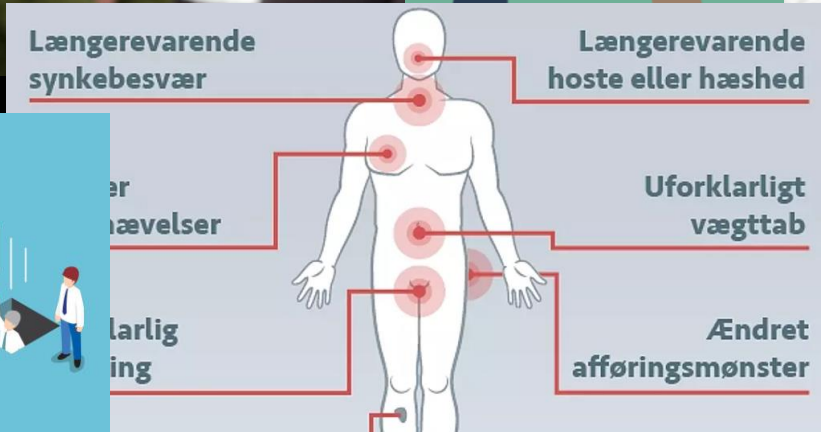
Øvelse – Fri association

En række ord. Lad tankerne flyde, prøv ikke at få et bestemt billede frem....



Øvelse – Fri association

Nu med TRIGGER ord....





Energipriser

Fyring

Krig

Skilsmisse

COVID19

Sygdom

Tak for i dag

Husk.....

