

Hantera tankar och känslor

Helén Wallin, Leg. Hälso-och sjukvårdskurator

14 januari 2025

Agenda

- Oro, ångest och nedstämdhet
- Tankar
- Strategier

- ACT (Acceptance and Commitment Therapy)



Oro och ångest

- Oro och ångest är vanligt
- Hjärnans sätt att försöka problemlösa
- Ångest kan kännas obehagligt och skrämmande men är ofarligt

Nedstämdhet

- Nedstämdhet är vanligt
- Hamnar i ett grubblande



Vad är tankar?

Bilder och ord

Inte sanningen

Historieberättare



Lösa problem

Hjälpsamma

Ohjälpsamma

Defusion

- Sammansmältning
- Se tanken för vad den verkligen är
- Få perspektiv
- Mindre makt
- Övning





Jag är....

Jag tänker att jag är...



**Jag lägger märket till att jag tänker att
jag är....**

En till övning?

Medveten närvaro

- Uppmärksamma nuet
- Vad du upplever här och nu
- Inte gå i kamp
- Använda sina sinnen
- Observera, beskriva och delta
- Kan inte alltid vara i nuet
- "Contacting the present moment"



Att hitta det viktiga i livet

- Värderingar
- Vad är viktigt för mig nu? Vad vill jag stå för? Hur vill jag vara mot mig själv och andra? Vilken storts människa vill jag vara?
- Kompass, pekar ut riktningen
- Skillnad på mål och värderingar
- Finns alltid med oss



Fyll på med saker som får dig må bra



Sammanfattning

- Tankar, surfa på vågorna
- Släpp kampen
- Värderingar
- Frågor eller reflektion



Boktips

Living your life with cancer through acceptance and commitment therapy, flying over thunderstorms

Skriven av: Anne Johnson, Claire Delduca and Reg Morris