

Kris- Vad är det? Hur mår jag?

Anneli Skogsberg
leg psykolog
kontakt@vlypsykolog.se
juni-juli 2020

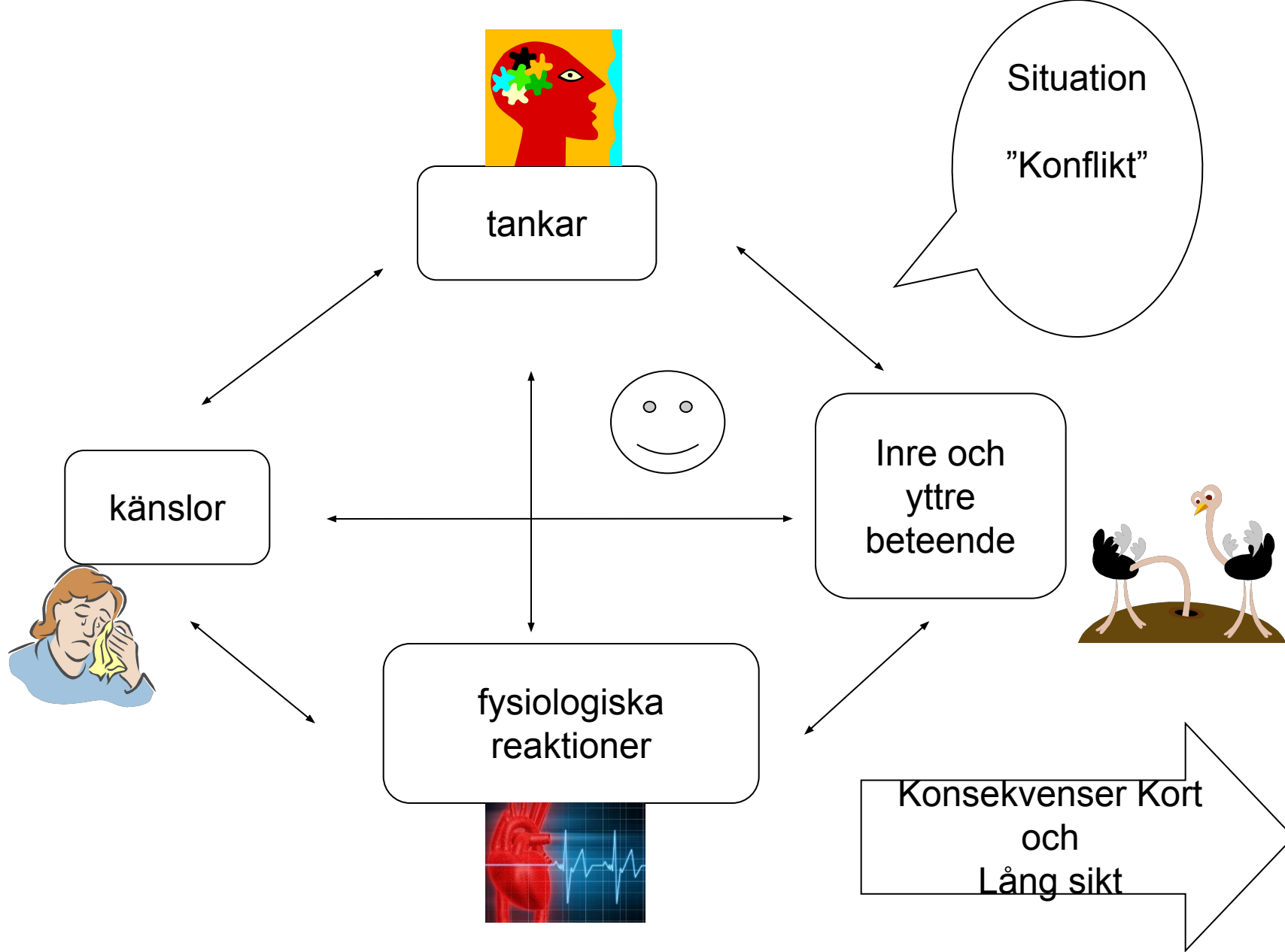
Vad är en kris?

- OVÄNTAD, OVISS, OPLANERAD, OFÖRUTSÄGBAR
- Normala reaktioner på en onormal situation.
- Ökad uppmärksamhet, ökad känslighet för sinnesintryck, ledsenhet, rädsla, känslomässig stumhet, ilska, känsla av hjälplöshet, tomhetskänsla, koncentrationssvårigheter etc.
- Beteendet överaktiv eller initiativlöshet, otålighet, oförmåga att agera, att dra sig undan

Vad är krisstöd? Principer;

- Säkerhet
- Lugn
- Tillit till egen och samhällets förmåga
- Socialt stöd
- Hopp

Vad behöver jag?



Fundera på vilka metoder du själv använder i olika situationer.....

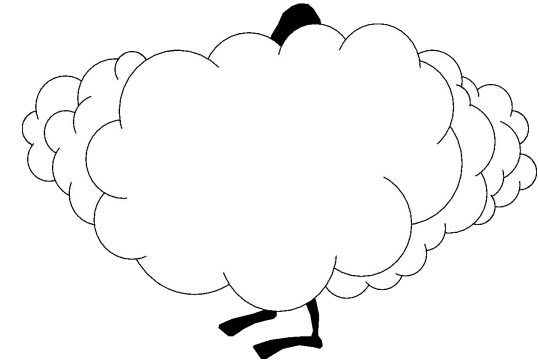


Modellinlärning (imitation)

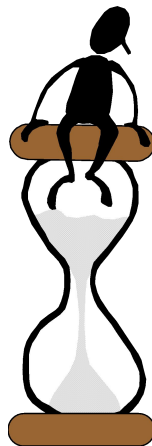
Positiv förstärkning
(belöning)



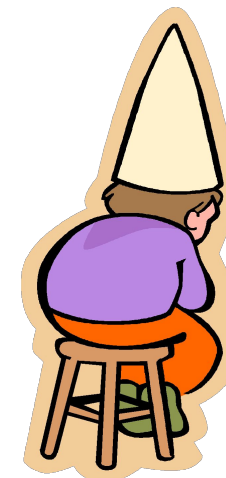
Negativ förstärkning (obehag
tas bort- lättnad)



Utsläckning
(beteendet tynar
bort)



Intermittent förstärkning



Bestraffning???? !!!!!

Och vinnaren är....

- Belöning!!!!!!!!!!!!
- Utsläckning



1-Ställ rimliga krav och belöna det som fungerat!

2- Ignorera det som inte fungerat!

Tankarnas betydelse

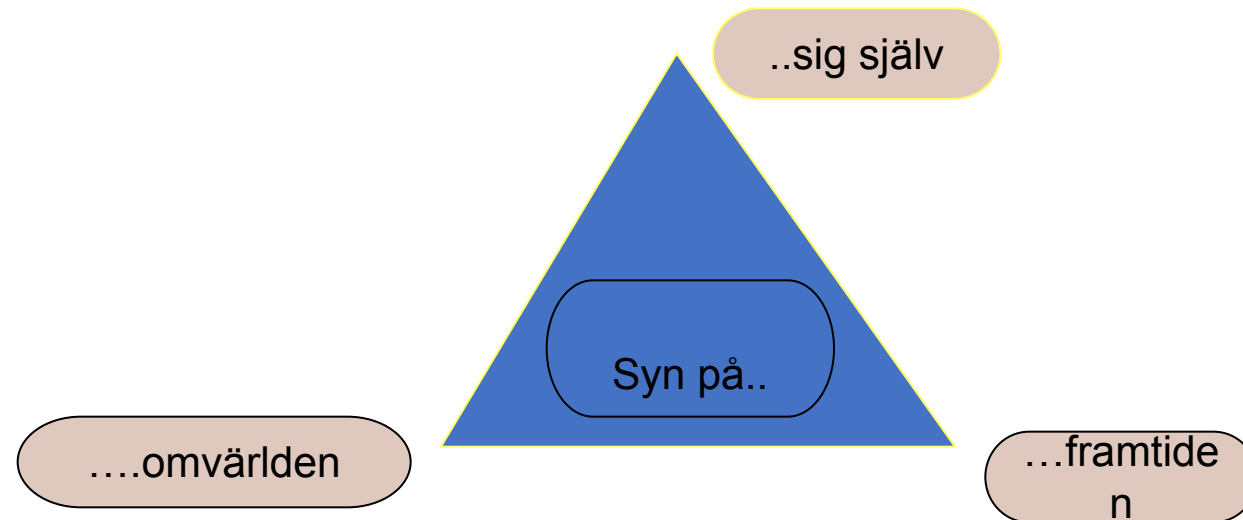
Människan plågas
inte av tingen i sig utan
av sitt sätt att uppfatta
dem

ur *Epiktetos; Handbok i
livets konst*

Romare och stoiker,
ca.55-135 e.kr

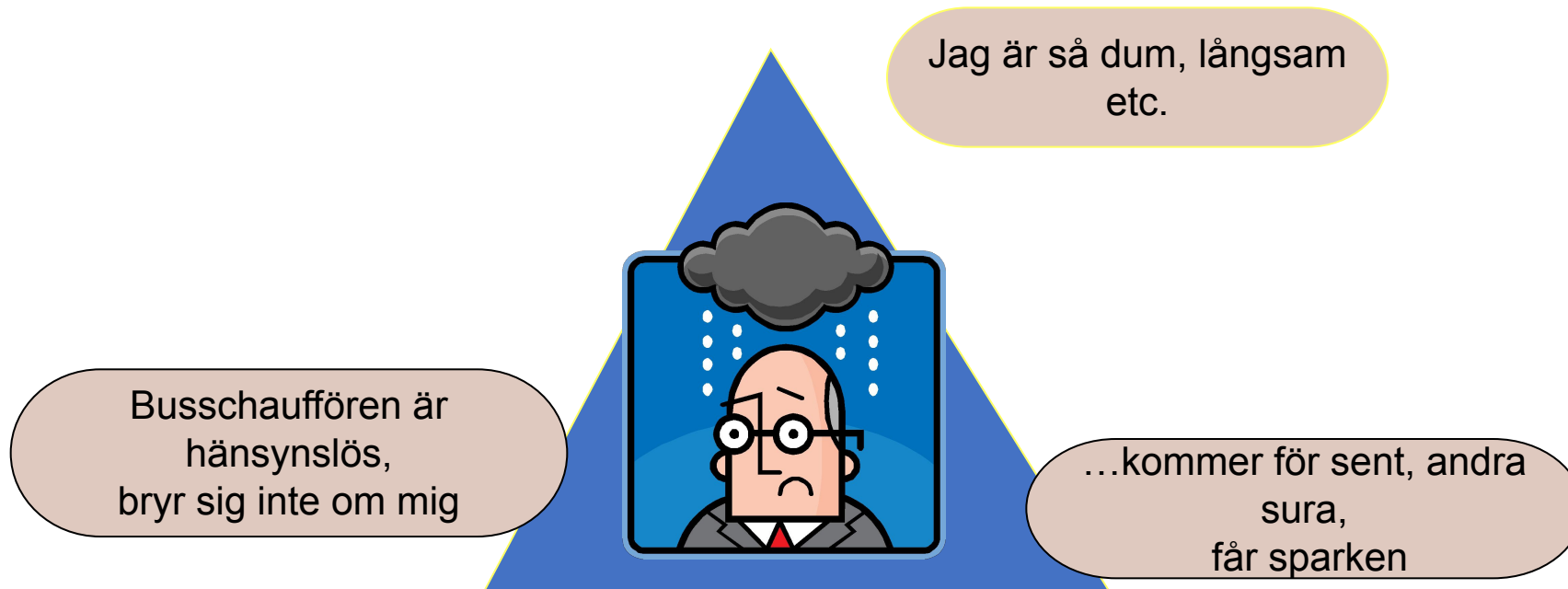


Tanketriangeln...



Exempel på tankar vid depression

- Springer till bussen som kör strax innan personen hinner fram.



Tankemönster som inte är hjälpsamma

Några tankefällor

Selektiv uppmärksamhet:

Vi ser främst det som är viktigt eller passar in i det vi är intresserade av (medvetet eller omedvetet)

Det kan också hindra människor att lägga märke till sådant som är viktigt i situationen.

Personifiering: att ta det personligt

Katastroftänkande. ”Jag klarar inte upp det, inte hemma och inte eller på jobbet. Allt är hopplöst och det kommer att sluta i en total katastrof för mig och mitt liv.”

Tankeläsning: Vi tror oss veta vad andra tänker

Stämmer din tolkning?

- Din tolkning är en av flera möjliga
- Hur skulle andra kunna se på det?
- Hur kan du prova vilken som stämmer?
- Kan du prova att göra på något annat sätt i samma situation?

Övning i att observera

