

12. At beskrive et problem specifikt og præcist

A) Vær specifik, når du beskriver problemet.

Hvem var til stede?

Hvad skete der nøjagtigt?

Hvor var du?

Hvornår skete det?

Hvordan forløb det?

– ikke fokusere på hvorfor!

B) Motivationen for at gøre noget ved det skal være høj.

Du skal arbejde med aktuelle situationer.

Der skal være sandsynlighed for gentagelse – tit er der tale om et mønster.

Beskriv baggrunden for, hvorfor det er belastende og alvorligt.

Gør rede for åbenlyse fordele ved at løse problemet.

C) Hvad er det kritiske punkt?

Sæt fokus på det tidspunkt, hvor du foretog et uhensigtsmæssigt valg.

Hvad var dit mål, hvad ville du opnå?

Hvad var det, der var så utilfredsstillende?

Sæt fokus på, hvilken betydning det har, især hvis

du ikke får gjort noget ved det.



13. Kriterier for konstruktiv tænkning

1. Udsagnet skal være realistisk.
Undgå overdreven pessimisme eller overdreven optimisme.
2. Det skal være positivt i hensigt og indhold.
Husk, at patienten skal være mere tilfreds.
3. Det skal være målrettet og instruktivt.
Husk det personlige mål!
4. Det skal være tilpasset situationen.
Husk hensynet til andre og konsekvenserne også på længere sigt!
5. Det skal være angstreducerende og beroligende.
Følelsernes intensitet skal reduceres (på en skala fra 0-10).
6. Det skal reducere trusler og negative forventninger.
7. Det skal støtte og styrke patientens rettigheder.



14. Personlige rettigheder

Du har ret til at sige fra.

Du har ret til at tage fejl.

Du har ret til ikke at vide.

Du har ret til at skifte mening.

Du har ret til at være anderledes.

Du har ret til at være uenig.

Du har ret til at udtrykke dig.

Du har ret til at bede om hjælp.

Du har ret til at stille krav.

Du har ret til at gå efter det, du har brug for.

Du har ret til at vise følelser – også negative.

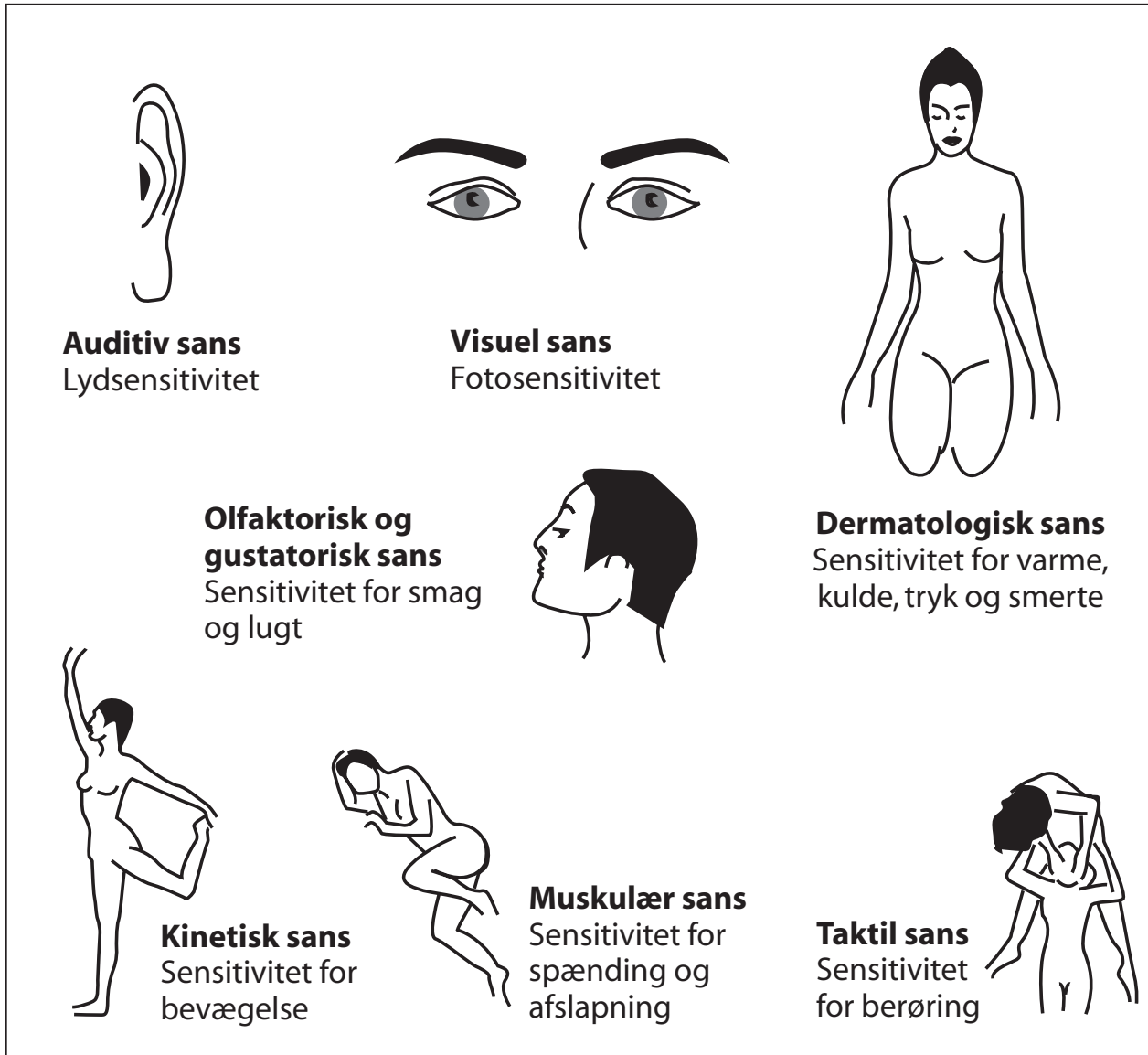
Du har ret til ikke at engagere dig i andres problemer.

Du har ret til ...

Husk at andre har nøjagtig de samme rettigheder!



15. Sanseapparatet



16. Kroppens advarselssignaler

Blodsukkeret stiger.

Pupillerne udvider sig, så synet skærpes.

Svedkirtlerne afgiver væske.

Hjertet slår hurtigere, og blodgennemstrømningen øges i de vitale organer.

Mundens slimhinder bliver tørre.

Musklerne trækker sig sammen og spændes, så arme og ben kan bevæge sig hurtigt og præcist.

Blodet søger væk fra arme og ben og samles i hoved og bryst.

Åndedrættet øges for at skaffe mere ilt.



17. De seks grundfølelser



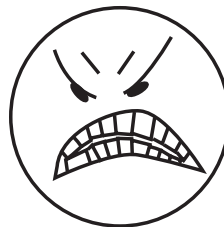
Glæde



Depression



Overraskelse



Vrede





















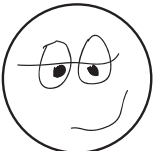






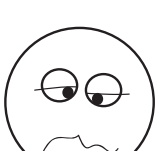



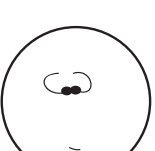
Væmmelse



Angst

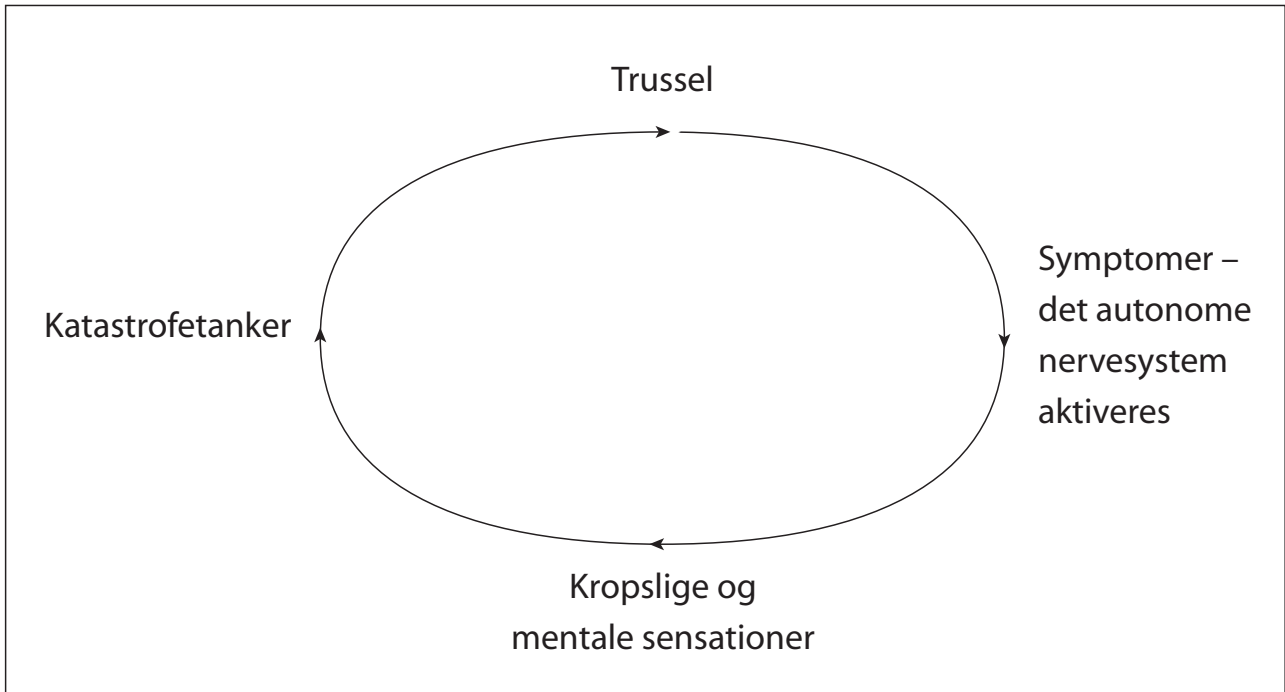


18. Hvad føler du i dag?

				
Udmattet	Forvirret	Henrykt	Skyldbetyngt	Mistænksom
				
Vred	Hysterisk	Frustreret	Ked af det	Tilfreds
				
Fløj	Glad	Ondsindet	Væmmet	Skræmt
				
Rasende	Skamfuld	Forsigtig	Selvglad	Deprimeret
				
Overvældet	Optimistisk	Emsom	Forelsket	Jaloux
				
Keder sig	Overrasket	Angst	Chokeret	Genert



19. Angstens onde cirkel



20. Copingrecept for angst

Acceptér, at du bliver angst.

Læg mærke til dine symptomer, snarere end at forsøge at undertrykke dem.

Mål angstens intensitet.

Pas på katastrofetanker. Lad dem ikke styre dig. Registrér dem og undersøg dem.

Når du beroliger dig selv, så undgå urealistiske forventninger.

Læg mærke til, hvor lang tid det tager for angsten at klinge af.

Bliv din egen observatør!



21. Naturlig vejrtrækning

Beroligelse af åndedrættet

1. Træk vejret roligt og normalt, langsomt.
Træk en normal mængde luft ind gennem næsen, så den nederste del af lungerne fyldes med luft (maven udvider sig, og brystkassen forbliver i ro).
2. Pust så ud – langsomt, stille og roligt, til lungerne er helt tømte.
3. Fortsæt den rolige vejrtrækning, mens du slapper helt af og koncentrerer dig om at fylde lungerne helt, især den nederste del af lungerne.



22. Depressionens onde cirkel

