

FOKK KVÍÐI!

Félagsfærni, framkoma og frammistaða
Nemendapjónusta ME, vor 2019.

Byggt á:

Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum eftir Sóleyju Dröfn Davíðsdóttur.

HAM: handbók um hugræna atferlismeðferð. Sjá nánar: <http://ham.reykjalundur.is/forsida/>

Efni frá Litlu kvíðameðferðarstöðinni.

Persónulegri reynslu og fagþekkingu.



TÍMI I

9. Janúar

9. janúar

- Boltaleikur - kynning á þátttakendum
- Gildi hópsins
- Sticky notes leikur





Hvað er kvíði?

- Lífeðlislegt viðbragð við mögulegri ógn
- Fight or flight viðbragðið
- Kvíðakerfi mannsins ræsist nær ósjálfrátt í vissum aðstæðum
- Afkoma mannsins
- Ógnin þarf ekki að vera raunveruleg en viðbragðið er alltaf það sama
- Eðlilegur hluti af tilfinningalíf mannsins

Hóflegur kvíði er gagnlegur

- Kemur okkur á fætur á morgnanna
- Lætur okkur undirbúa okkar
- Segir okkur að eitthvað skipti okkur máli
- Hvetur til varúðar þegar aðstæður eru óljósar
- Lætur okkur hugsa tvisvar
- Ástæða þess að við bjuggum til glæsur og undirbjuggum okkar 😊



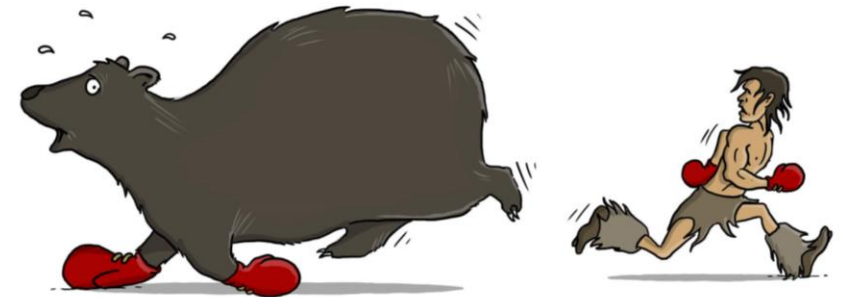
Kvíði er

- Hugrænn
- Tilfinning
- Líkamlegt ástand
- Hegðun
- **Kvíði** $\uparrow = \frac{\text{Mat á hættu}}{\text{Mat á getu}} \updownarrow$

Ofmat á hættu/aðstæðum og
vanmat á getu

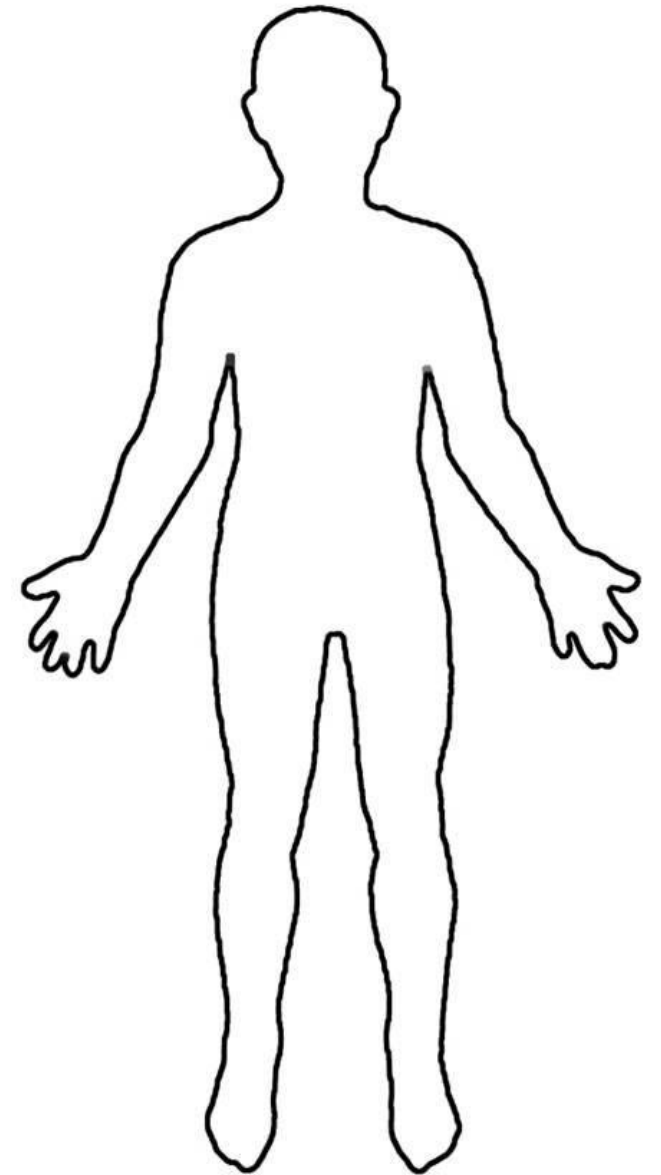


FIGHT....
OR FLIGHT ?



Líkamleg viðbrögð

- Hvar birtist kvíðinn þinn?



Líkamleg viðbrögð

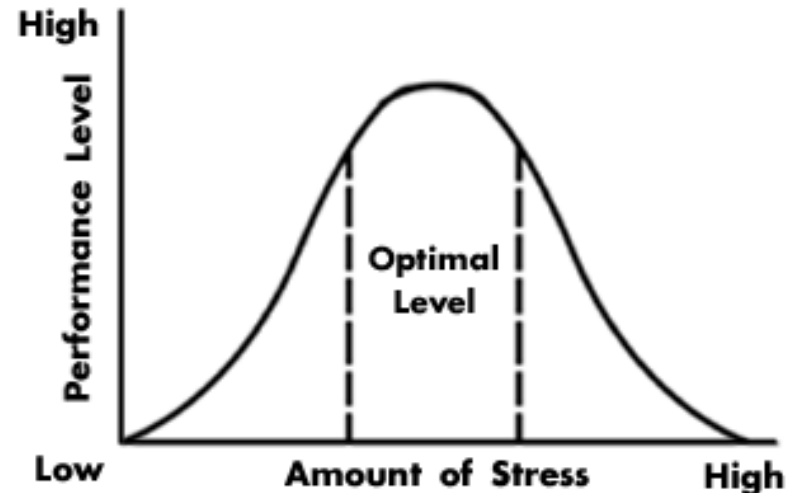
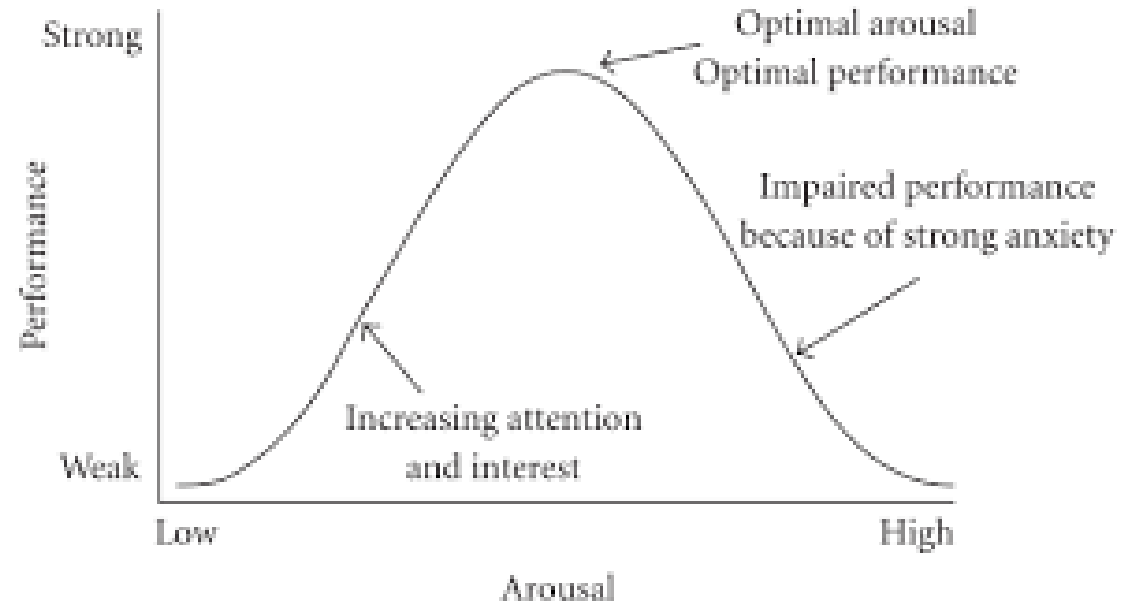
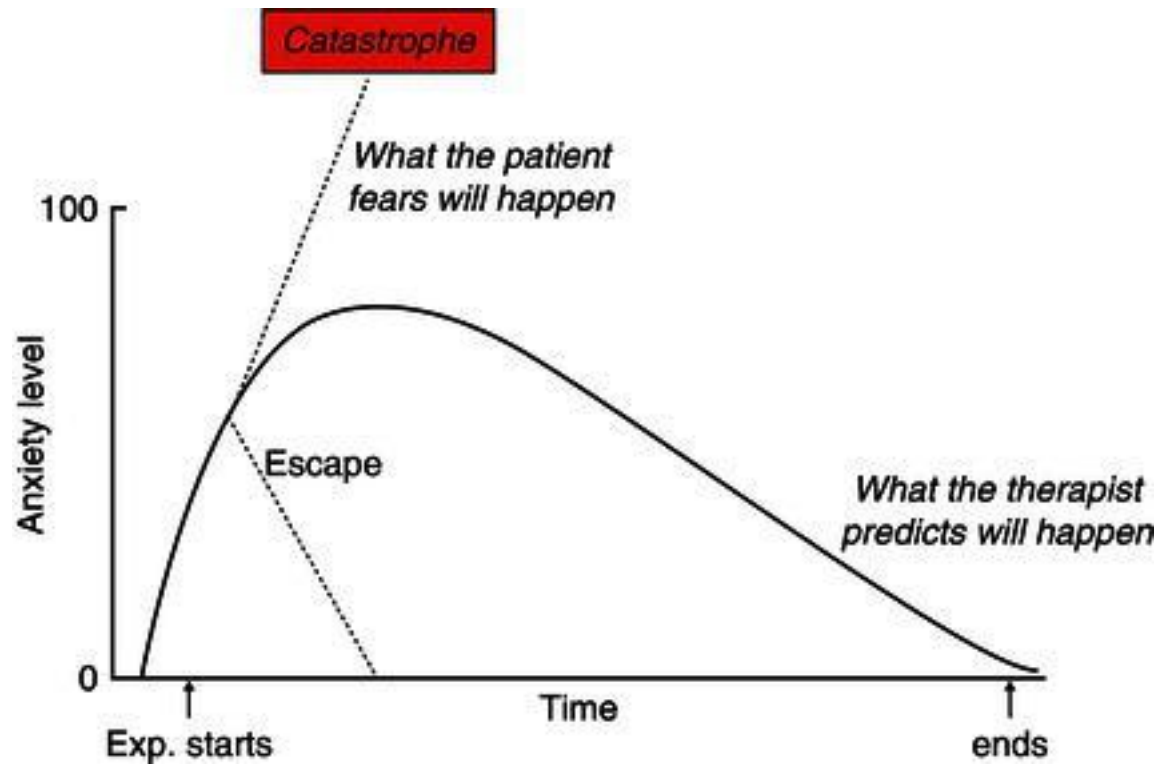
Einkenni	Tilgangur	Aukaverkun
Ör öndun	Að auka súrefnis upptöku	Andþyngsli, svimi, verkur fyrir brjósti
Ör hjartsláttur	Að dæla súrefnisríku blóði til stórra vöðva	Óþægileg meðvitund um hjartsláttinn
Breytt blóðstreymi	Að fá blóðið beint frá húð, fingrum og tám	Doði og kuldi þar sem blóðflæði er minna
Vöðvar spenntir	Að vera reiðubúinn til atlögu	Verkir, vöðvabólga og skjálfti
Sviti	Líkaminn kældur, erfiðara að ná taki á okkur	Aukin svitamyndun
Melting hægist	Orka sé spöruð fyrir árás eða flóttu	Munnþurrkur, meltingatruflanir, ógleði
Athygli á hættu	Að vera viðbúin og skjót að bregðast við	Á nálum, erfitt að hugsa um annað en hættuna
Skynfæri skerpast	Að vera fljótari að greina hættuna	Ljósfælni, sjóntruflanir, viðkvæmni fyrir áreitum

Kvíðakast (ofsakvíðakast)

- Ofurhetjuviðbragð líkamans og á að fara í gang þegar við erum í lífshættu
- Ræstist stundum þegar við túlkum eðlileg líkamleg kvíðaeinkenni sem hættuleg
- Kastið og einkennin EKKI hættuleg
- Líður hjá á 10 mínútum án afskipta



Kvíðakúrvur





Nearpod

Kvíðaveggur

TÍMI 2

16. janúar



Hvað kveikir á kvíðanum ykkar?

- Vera fyrir framan mikið af fólki
- Tala fyrir framan fólk
- Tala við fólk
- Kynningar
- Syngja fyrir framan fólk
- Ganga ein í myrkri
- Glerbrot
- Flug
- Próf
- Keppa

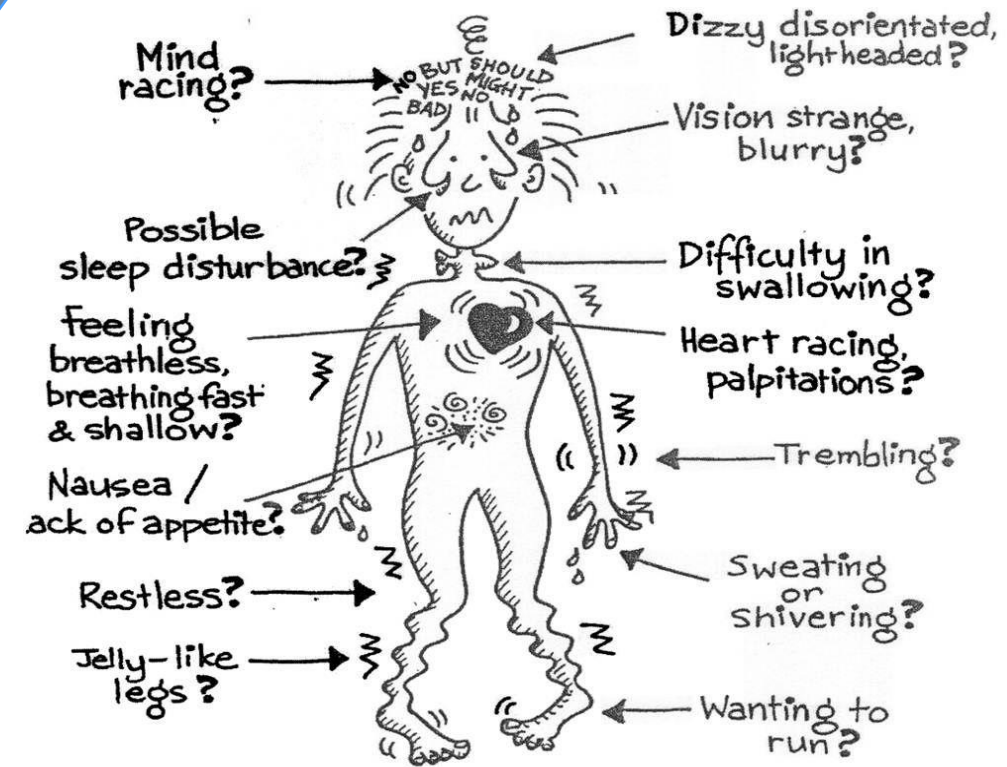
Kvíði og kvíðaraskanir

- Kvíðaraskanir
 - Sértæk fælni
 - Félagskvíði
 - Almenn kvíðaröskun
 - Ofsakvíðaröskun
 - Áfallastreituröskun
 - Heilsukvíði
 - Aðskilnaðarkvíði
 - (OCD / Áráttu- og þráhyggjuröskun)



Kvíði er

- Hugrænn
- Tilfinning
- Líkamlegt ástand ✓
- Hegðun



Hugsanaskekkjur

- Allt-eða-ekkert hugsunarháttur
- Óhóflegar áhyggjur
- Hörmungarhyggja
- Óréttmætar alhæfingar
- Neikvæð rörsýn
- Dregið úr því jákvæða
- Hugsanalestur
- Ýkjur og minnkun
- Tilfinningarök
- Sjálfsmiðun
- Ósanngjarn samanburður
- Neikvætt sjálfstal



TÍMI 3

18. janúar

Tilfinningar í kvíða

- **Kvíði**
- Ótti
- Áhyggjur
- Hræðsla
- Óöryggi
- Skelfing
- Taugaveiklun
- Skelkun
- Angist
- Streita
- Örvænting
- Vonleysi
- Vonbrigði
- Vanmáttarkennd
- Minnimáttarkennd
- Einmanaleiki
- Samviskubit
- Sektarkennd
- Skömm
- Afbrýðissemi
- Vantraust
- Eftirsjá
- Niðurlæging





Hugsanir, tilfinningar og aðstæður?

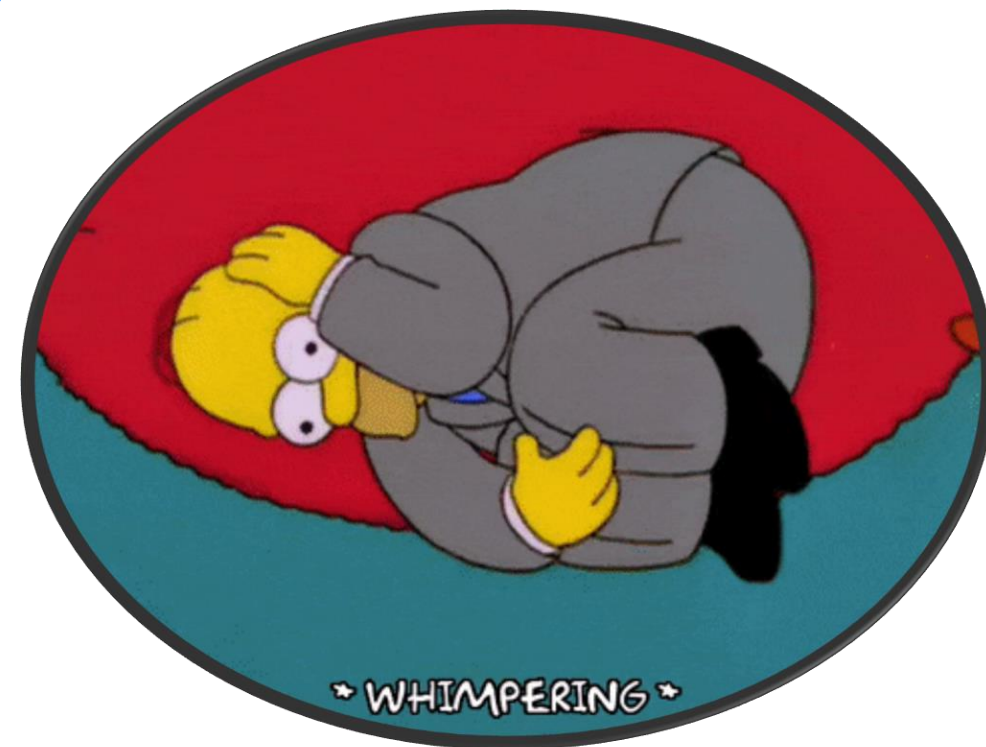
- Hvað er hvað?
Og hverju stjórnnum við?
- Við breytum ekki tilfinningum okkar beint, né aðstæðum EN við getum stjórnað/stýrt/haft áhrif á hugsanir okkar.
- Hugsanir og tilfinningar eru heldur EKKI staðreyndir...



**Hugsunin/
merkingin sem
við leggjum í
atburðinn
stjórnar
tilfinningunni**

Hegðun

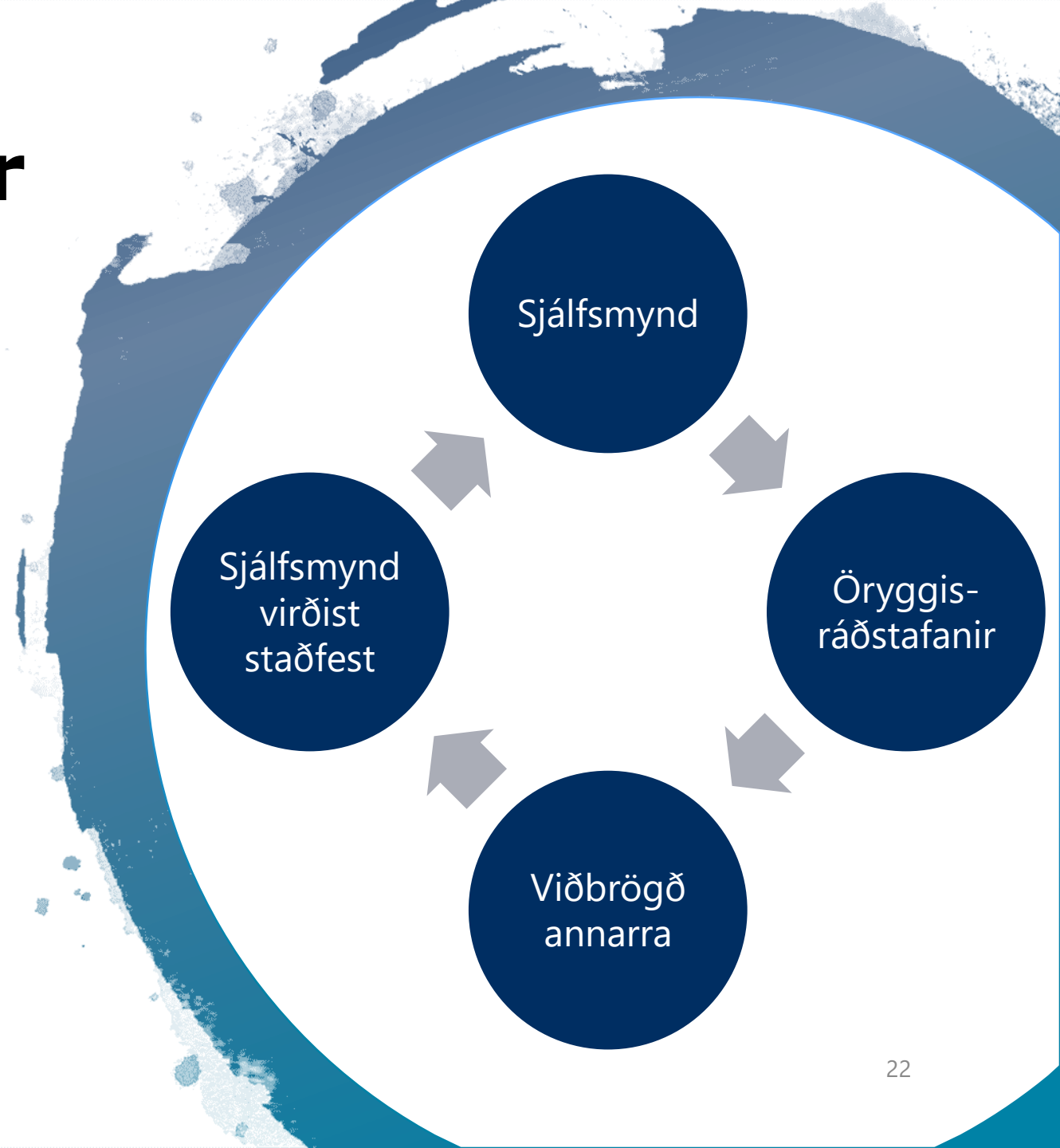
- Hegðun er mun auðveldara að stjórna en hugsun
- Það sem við grípum í kvíðanum til að þurfa ekki að takast á við aðstæður kallast **öryggisráðstafanir**



Öryggisráðstafanir

Dæmi um öryggisráðstafanir í félagskvíða:

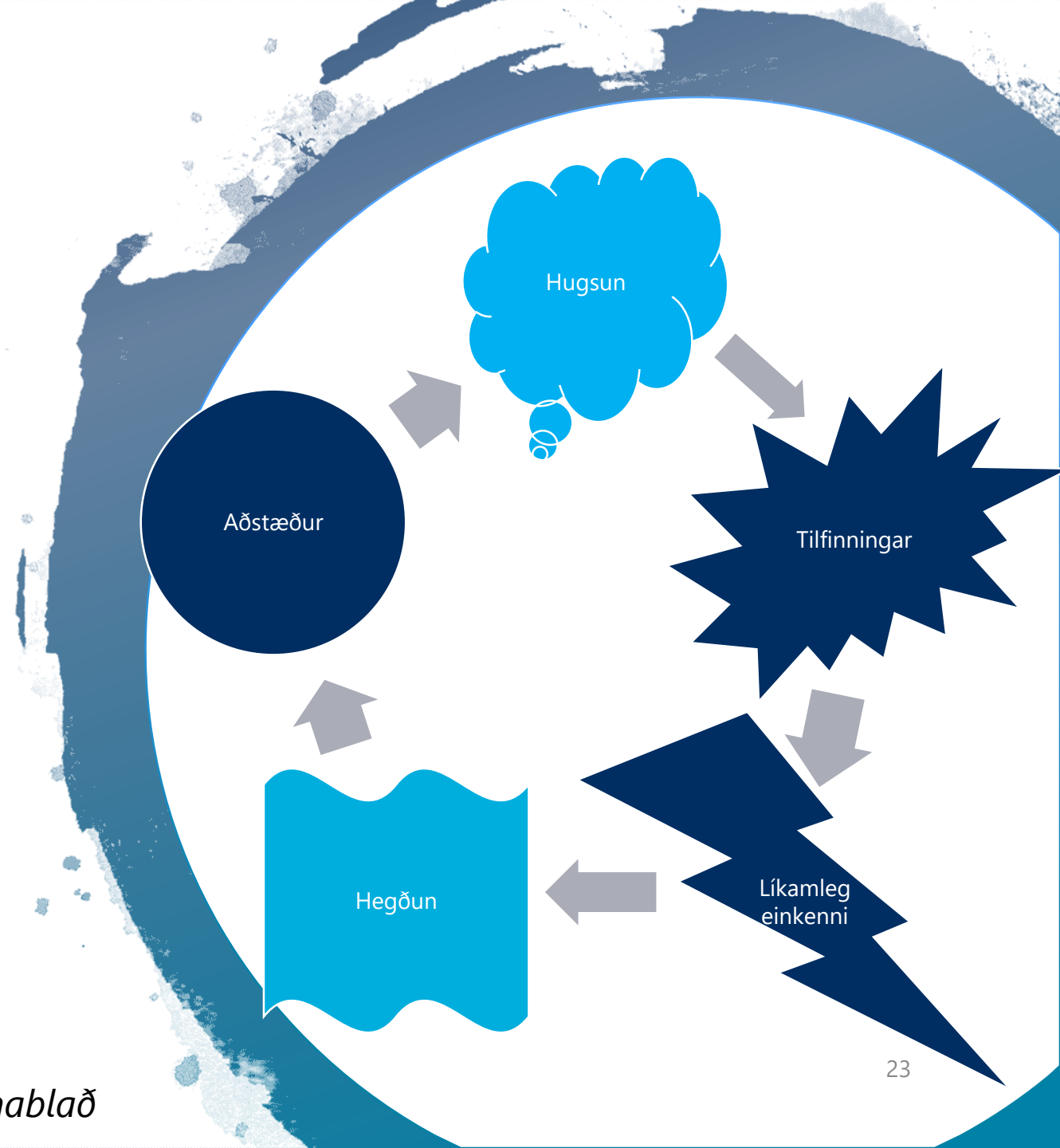
- Forðast augnsamband
- Láta lítið fyrir fara
- Þykjast vera upptekin, t.d. í farsíma
- Hafa hárið fyrir andlitinu
- Forðast mannamót



HAM módelið

Aðstæður:

- Fliss og pískur á meðan ég flyt fyrirlestur
- Einhver horfir á mig
- Einhver heilsar mér ekki?
- Einhver "seen'ar mig og svarar mér ekki



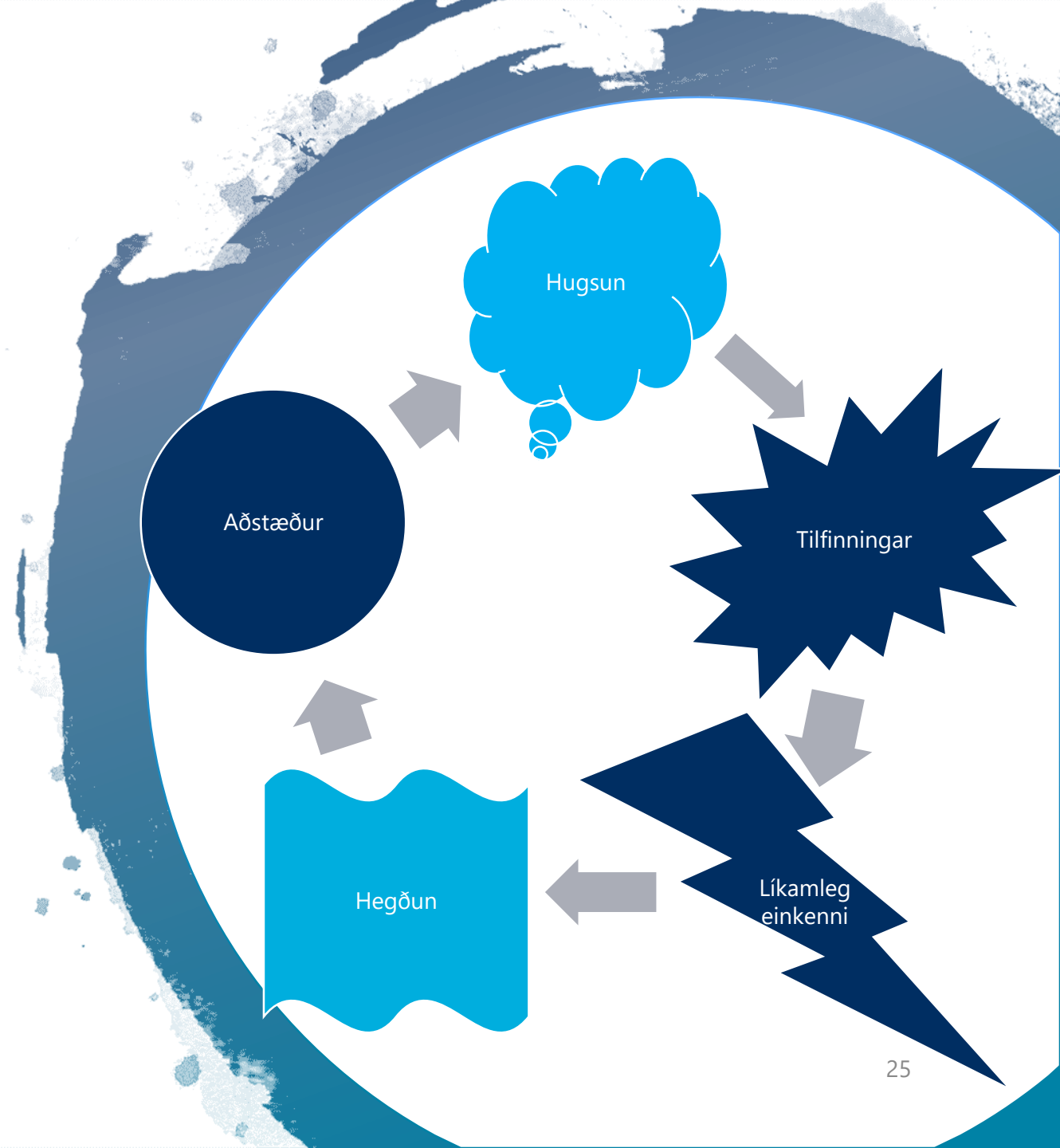
TÍMI 4

30. janúar

HAM módelið

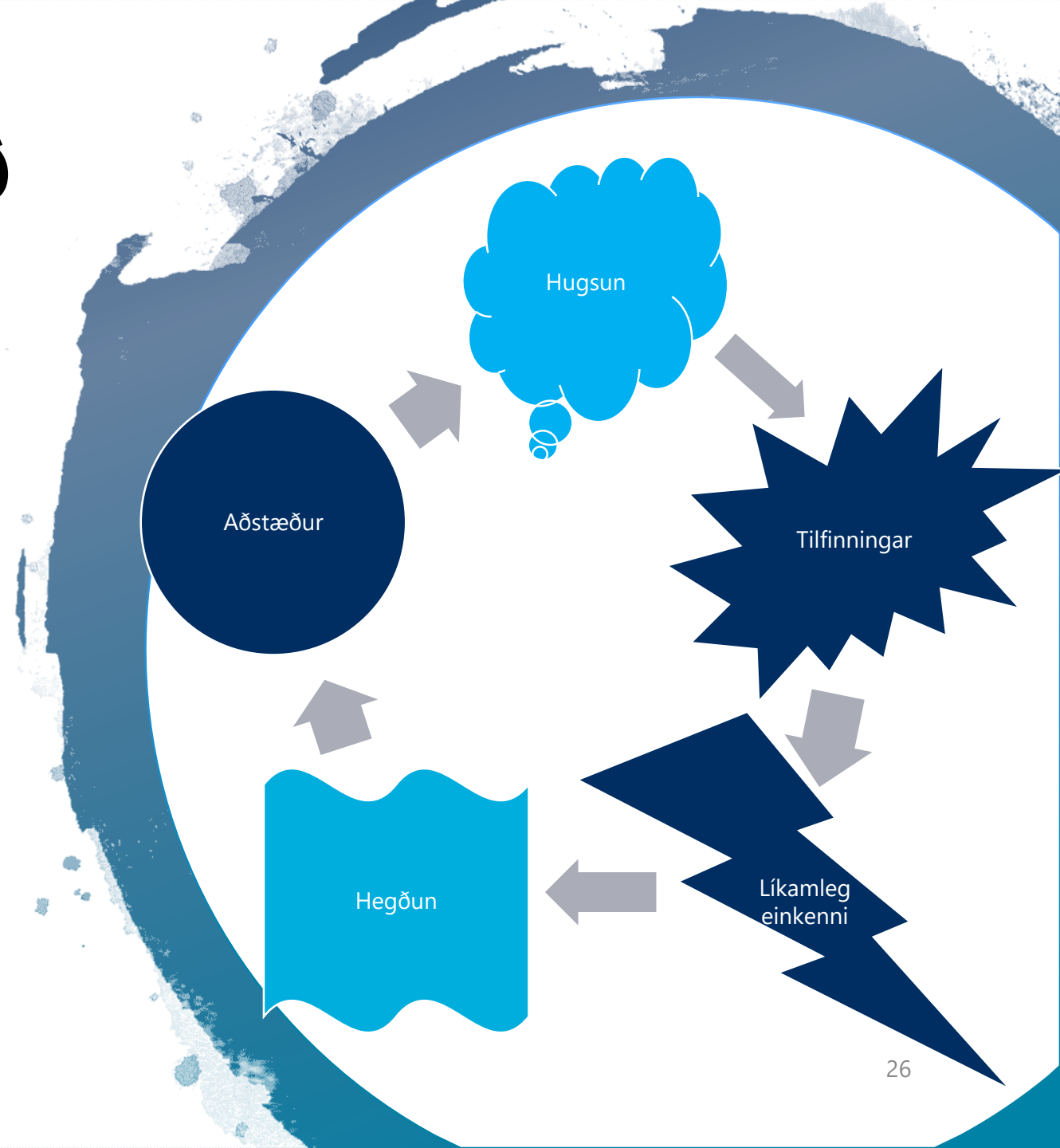
Aðstæður:

Erum í flugvél og hljóðið breytist í vélinni.



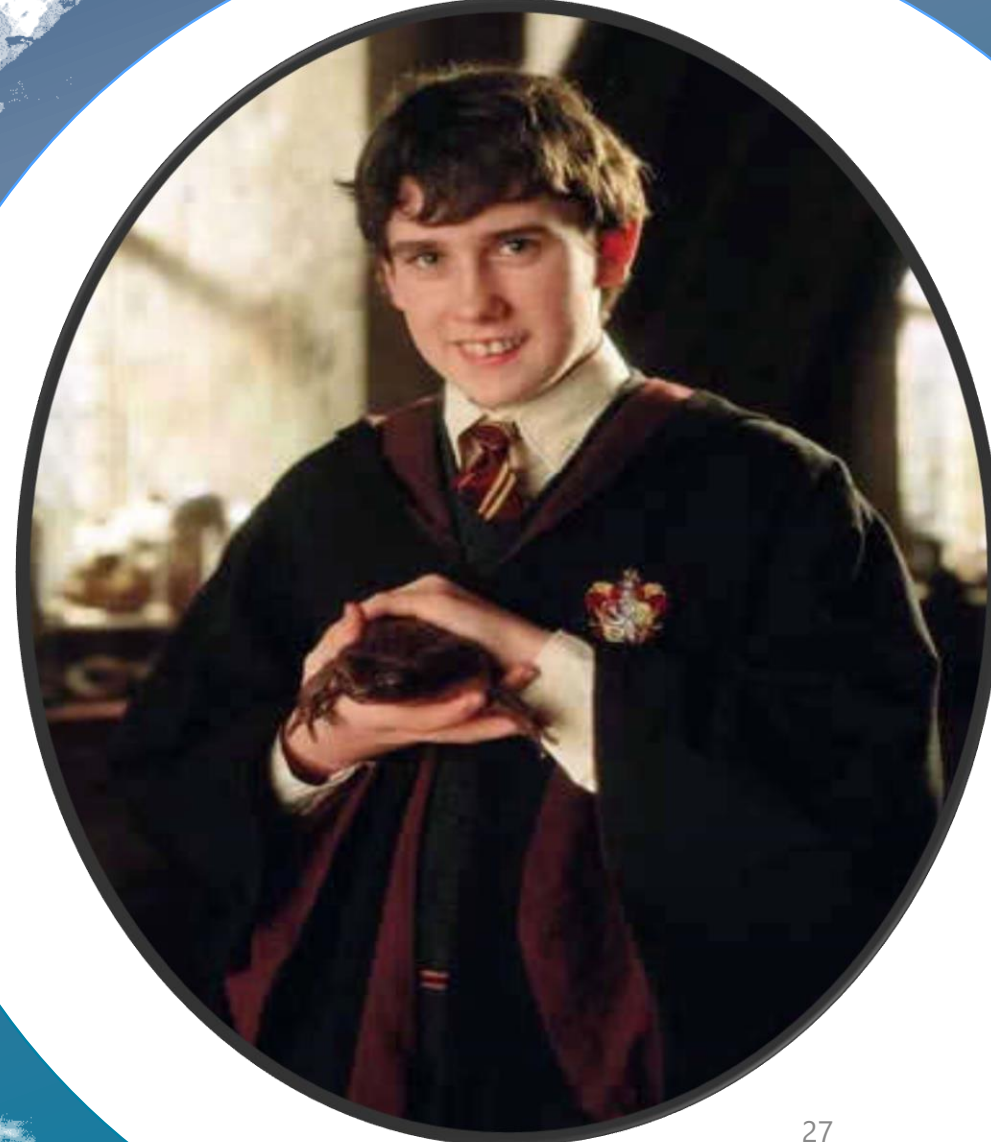
Og hvar getum við gripið inn í?

- Hugsanir
 - Mótrök
 - Önnur sjónarmið
 - Hvað er það versta sem gæti gerst?
 - Hvað get ég gert við því?
 - Meta líkur
- Hegðun
 - Forðast öryggishegðun
 - Fara inn í aðstæður
 - Leita sér aðstoðar
- Tala um líðan sína
- Efla eigið tilfinningalæsi
- Slökunartækni



Mótrök

- Hverjar eru staðreyndirnar?
 - Hver eru rökin fyrir því sem ég hugsa?
 - Þó maður hugsir eitthvað þá er það ekki endilega staðreynd.
 - Myndu aðrir samþykkja hugsanirnar þínar sem sannleika?



Mótrök...fleiri trix

- Í kvíðakasti og miklu uppnámi er gott að skrifa hugsanirnar niður- róa sig og finna svo mótrök.
- Áhyggjur af kvíðavekjandi hugsunum eru óþarfar
- Endurteknar hugsanir eru í lagi
- Er þetta hugsanaskekkja eða vafasöm alhæfing?
- Að breyta spurning í staðhæfingu





Hvernig veistu að þú hefur fundið góð mótrök?

- Þér líður betur (tilfinningin er ekki eins sterk, aðrar koma í staðin)
- Mótrökin breyta hugsunum þínum
- Þú upplifir að það verði auðveldara að gera það sem þig langar/þú þarft að gera



Önnur sjónarmið?

- Það er hægt að horfa á hlutina frá mörgum sjónarhornum
- Hvaða ráð gæfirðu vini þínum í sömu sporum

Hvað er það versta sem gæti gerst?

- Með því að setja hlutina í orð geturðu séð að þín mesta hræðsla er svo ýkt að hún er óraunhæf.
- Það sem þú hræðist mest er líklega mun ólíklegra að gerist en þú spáir fyrir um.
- Þó að þetta gæti mögulega gerst þá er líklegra að þú eigir auðveldara með að takast á við aðstæðurnar en þú heldur.





Ef það versta myndi nú gerast, hvað gæti ég gert í því?

- Hvaða persónulegu styrk- og hæfileika?
- Hvernig get ég nýtt fyrri reynslu?
- Hvaða upplýsingar, stuðning og hjálp get ég fengið frá öðru fólki?
- Hvað get ég gert til að breyta aðstæðum? Ef ég get ekki breytt aðstæðum – hvað get ég gert til að breyta hugsunum mínum og tilfinningum gagnvart aðstæðum?

Meta líkur

- Hversu líklegt er að hugsunin mín sé rétt/gæti orðið að veruleika?



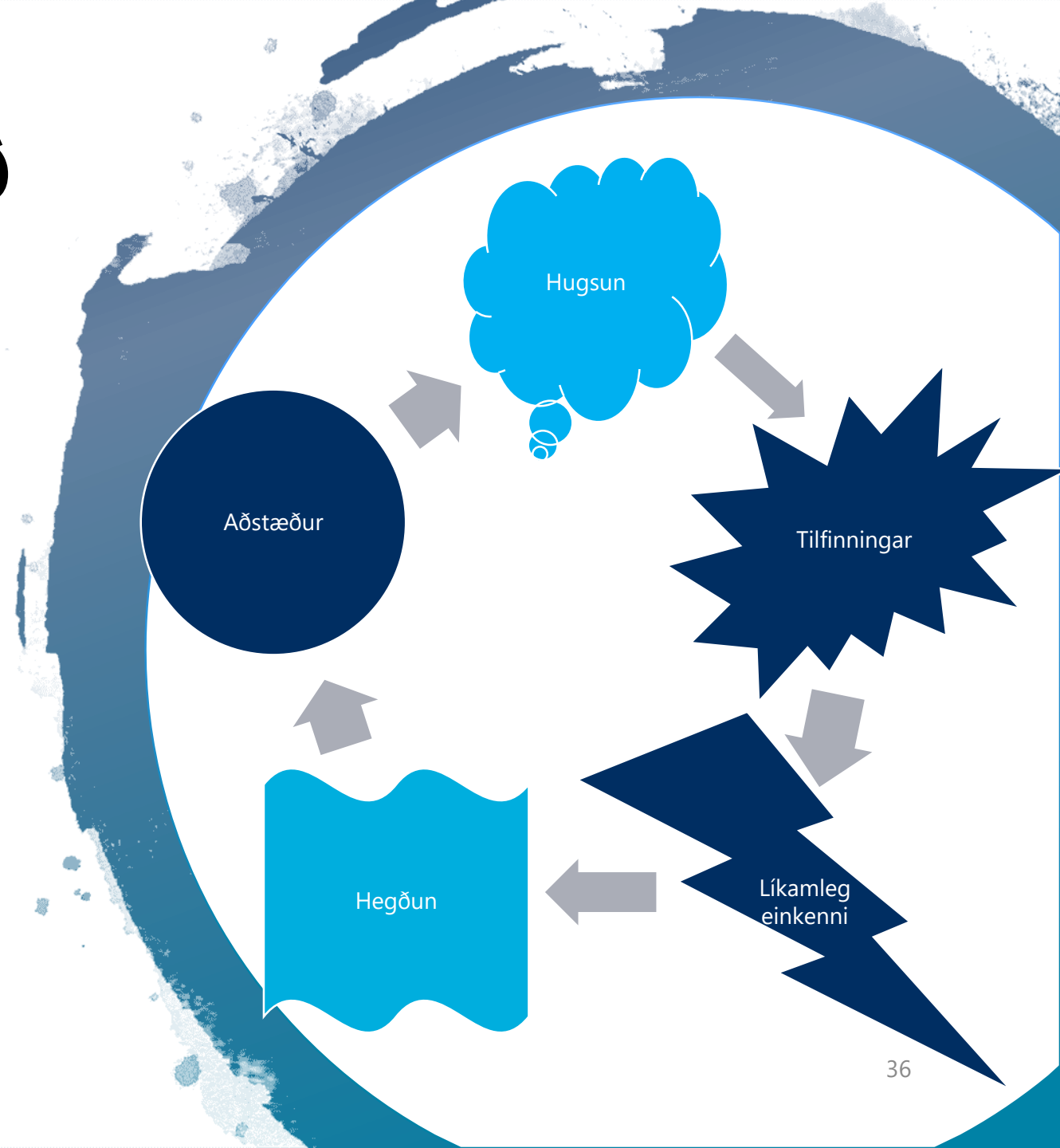
[illegible]

TÍMI 5

6. febrúar

Og hvar getum við gripið inn í?

- Hugsanir ✓
 - Mótrök
 - Önnur sjónarmið
 - Hvað er það versta sem gæti gerst?
 - Hvað get ég gert við því?
 - Meta líkur
- **Hegðun**
 - Forðast öryggishegðun
 - Fara inn í aðstæður
 - Leita sér aðstoðar
- **Tala um líðan sína**
- **Efla eigið tilfinningalæsi**
- **Slökunartækni**



Hvaða viðbrögð / hegðun viðheldur kvíða?

• Sjálfmiðuð
athygli

• Neikvæðar
hugsanir

• Öryggishegðun



Sjálfsmiðuð athygli

- Að vera óþæginlega sjálfmeðvitaður um aðra
- Upplifa sig í brennidepli og þá beinist athyglis ósjálfrátt að kvíðaeinkennunum sem maður finnur fyrir, hvað fólki finnst um mann og hvernig manni líður
- Tilfinningaleg rökfærsla = "Ég hlýt að koma öðrum fyrir sjónir eins og mér líður inní mér
- Óttinn við að kvíðinn sé sýnilegur
- Fólk upplifir sig utangátta og fjarlægt





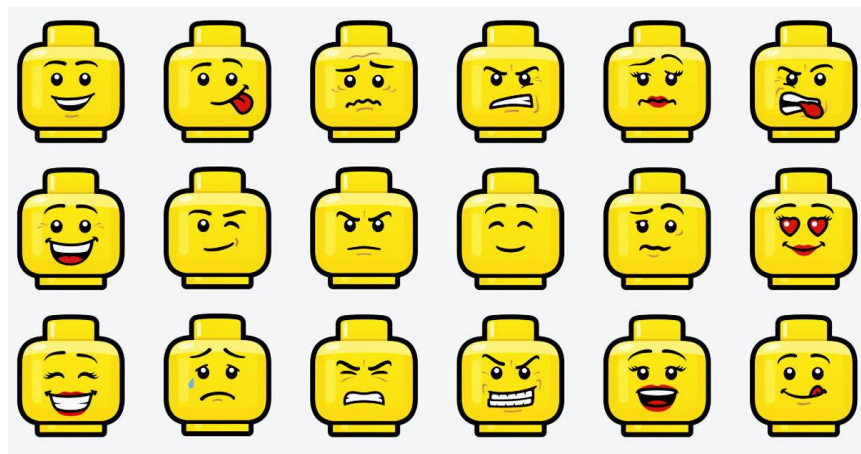
Og hvað get ég gert til að draga úr sjálfmiðari athygli?

- Beina athygli að umhverfishljóðum
- Athygli beint að mismunandi hljóðfærum (klassísk tónlist)
- Horft á blæbrigði fólks, skugga í andliti o.fl.
- Athygli víxlað
- Sýna öðrum áhuga

Ekki láta undan öryggishegðun

- Mynda augnsamband
- Sækja viðburði
- Blanda geði
- Tala hátt og skýrt
- Ekki hverfa í símann
- Ekki gera lítið úr þér
- Hrósa og taka hrósi!
- Hafa húmor fyrir sjálfum sér





Tilfinningalæsi

- Því betur sem maður gerir sér grein fyrir eigin tilfinningum, því auðveldara er að vinna með þær
- Sjaldnast einhver ein tilfinning sem er í gangi í einu
- Því færari sem erum í að bera kennsl á tilfinningar okkar því auðveldara er að meta mótrök
- Finn ég einhvern einhverjar jákvæðar tilfinningar?

Slökunartækni

- Andadráttur
- Hugsanir = róandi hugsanir, möntrur, núvitund
- Snerting
- Hvað virkar fyrir ykkur?

