

TANKER OG FØLELSER I ARBEIDSLIVET
BEDRIFTSFYSIOTERAPEUT KJERSTI NYGÅRD



TANKESTILER = TANKEFELLER



Foto/ill. Colourbox

- Alle har det
- Øker antall negative / uhensiktsmessige tanker
- Hvordan påvirker disse tankestilene oss i jobbsammenheng? I privatlivet? I samhandling med andre?

TANKEFELLER

- Tankelesing
- Katastrofetenkning
- Svart-/ hvitt-tenking
alt-eller-ingentig
enten-/ eller-tenkning
- Forstørring og forminsking
- Overgeneralisering
- Stempling
- Personliggjøring
- Følelsmessig resonnering
- Må-og-bør-formulering
- Aldri-og-alltid-formuleringer
- Diskvalifisering
- Tunnelsyn

TANKEFELLER + ARBEIDSLIVET

Covid-19
Isolasjon



Tankefeller = ?

Hva skjer når vi skal ut av pandemien?

Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
Mistet jobben under pandemien	Jeg fikk sparken nå, jeg kommer aldri til å finne en ny jobb igjen	Depressivitet Passiv Mangler initiativ .

Møte med kolleger + Tankelesing

Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
«Berit» sitter på kontoret med døren igjen i lunsjen.	Jeg orker ikke å prate med de andre. De andre liker meg ikke. (Tankelesing) Jeg har ikke noe interessant å si. (diskvalifisering)	Følelser: Nedstemt/ depressiv Engstelig/ angst . Atferd: Tilbaketrekning

Hva slags ringvirkninger får dette?

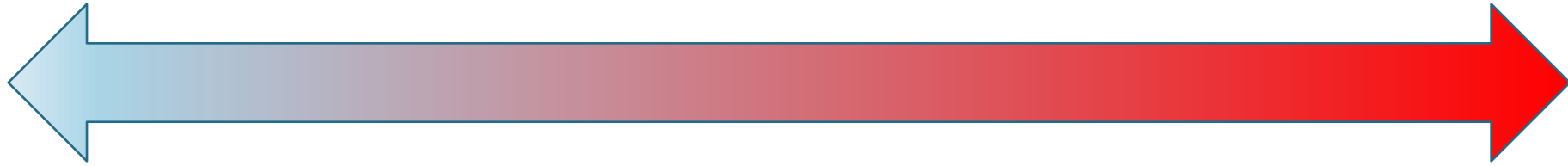
Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
«Anne» ser at «Berit» sitter på kontoret med døren igjen i lunsjen.	Hun har mye å gjøre. (tankelesing) Jeg tør ikke å forstyrre.	Atferd: Tilbaketrekning Følelser: Nøytral.

Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
«Anne» ser at «Berit» sitter på kontoret med døren igjen i lunsjen.	Berit tror hun er for god for oss, hun liker ikke å snakke med oss. (tankelesing)	Atferd: Tilbaketrekning Følelser: Avvist

Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
Leder delegerer en oppgave - ansatt bryter ut i gråt.	Jeg orker ikke mer! Jeg må alltid si ja. Hvis ikke jeg sier ja, er jeg ikke god nok. Jeg tør ikke si nei, for da vil ikke sjefen like meg.	Overkompensering i form av hardt arbeid - sier aldri nei. Stressreaksjoner - gråt Sykemelding

Situasjon	Tanke	Utfall (Følelser, atferd)
Er sykemeldt	Hvis noen ser meg på butikken eller treningssenteret, så tror de ikke at jeg er syk. (Tankelesing)	Går ikke ut av huset Mer smerter i kroppen Lengre tid på å bli frisk Mister kontakten med arbeidsplassen

TANKEFELLER



- Misforståelser
- Unngående atferd
- Kompenserende atferd
- Fremmedgjøring
- Konflikteskalering
- Angst
- Depresjon

HVA KAN VI GJØRE MED DETTE?



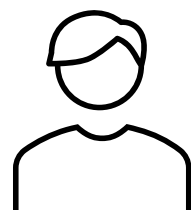
Vær oppmerksom. Vær tilstede. Følg opp.

EIA LEVEREGGLER

- **Redelighet**
 - Vi er tydelig, tar ansvar og holder det vi lover
- **Respekt**
 - Vi respekterer hverandres forskjeller og viser omtanke for hverandre
- **Samhandling**
 - Vi har felles mål om løsninger til beste for UiB og jobber sammen for å nå disse
- **Åpenhet**
 - Vi deler informasjon og gir eller tar imot konstruktive tilbakemeldinger



BEDRIFTSHELSETJENESTEN

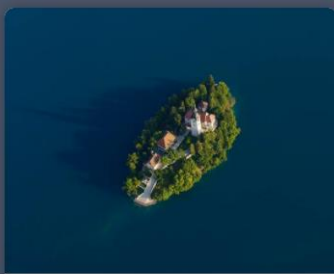


HJELP

- **Bergen kommune:**
 - Kognitiv terapi ved nedstemthet
 - Innføringskurs i psykisk helse og kognitiv atferdsterapi
 - Kurs i depresjonsmestring (KID-kurs)
 - Rask psykisk helsehjelp
- **Selvhjelp.no**
- **Kognitiv.no**
- [Veiledet selvhjelp | Norsk forening for kognitiv terapi](#)



ANGST INTRO



PANIKKANGST



FOBI



SOSIAL ANGST



DEPRESJON



SØVNVANSKER



STRESS OG BELASTNINGER



BEKYMRINGER OG GAD



SELVFØLELSE



EKSPONERING



PERFEKSJONISME



JOBBMESTRING



HELSEANGST



FORSTÅ FØLELSER



FORANDRE FØLELSER



FORTID

TAKK FOR MEG

Kontakt:

bht@uib.no

kjersti.nygard@uib.no

KILDER

- Berge T. & Repål A. (2011), Håndbok i kognitiv terapi.
- Berge T. & Repål A. (2010), Den indre samtalen.