

Har depressive eller  
angstfulle tanker

95%

# Tankevirus – et nytt og spennende mestringskurs

- Normalisering
- Diagnoseuavhengig kurs
- Både forebygging og behandling

## Målgruppe:

- Voksne – over 16 år
- Lette til moderate psykiske plager



# Kursoversikt

- Kursdag 1: Det psykologiske immunforsvaret
- Kursdag 2: Tankevirus
- Kursdag 3: Psykologiske vitaminer



# Det psykologiske immunforsvaret

- Det psykologiske immunforsvaret påvirker **tankene og oppmerksomheten** vår.
- Hvordan vi oppfatter en situasjon avhenger av hva vi **legger merke til** og **hva vi tenker om det etterpå**.
- Når det psykologiske immunforsvaret er svekket, forstår vi oftere situasjoner på en negativ måte.



# Kjennetegn på tankevirus

- Lager stress i kroppen
- Fjerner meg fra nåtiden
- Unngår å gjøre noe du egentlig har lyst til





# Tankevirus

- Verdens navle
- Tankeleser
- Baksnakke
- Vær-perfekt
- Tenk hvis



# Tankevirus

- Vi må ha en viss grad tankevirus.
- Kan du slippe tanken - et godt tegn
- Daglig fungering
- At du opplever at du klarer det som er viktig for deg.



# Psykologiske vitaminer

- Avsløringsvitaminet
- Diskusjonsvitaminet
- Aksepteringsvitaminet
- Aktivitetsvitaminet





## **Avsløringsvitaminet (stress)**

Tankevirus setter i gang mange stressreaksjoner i kroppen. Hvordan påvirkes kroppen din av tankevirus?

# Det finnes ikke èn enkel kur mot tankevirus.....

## Det krever øving

- øve på å **skille mellom tanker** med og uten tankevirus
- øve på å **diskutere gyldigheten** av tanker
- øve på å **tåle følelser**
- finne ut **hvilke aktiviteter** som kan ta fokus bort fra tankevirus



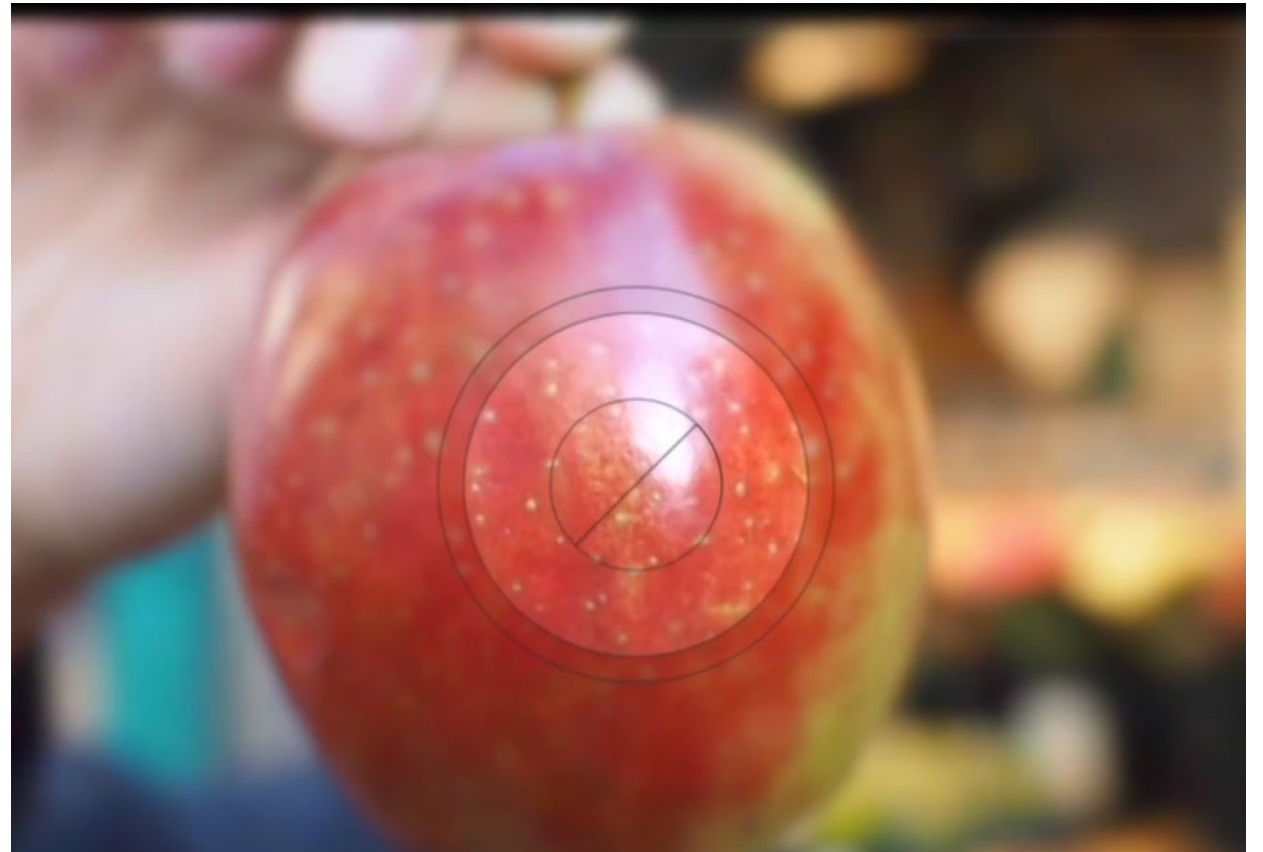
# Oppsummering:

- Stress i kroppen?
- Ikke tilstede her og nå?
- Unngår ting som er bra for meg?

## Avslørt tankevirus

### Psykologiske vitaminer

- Ta tankene opp til en diskusjon
- Finn en aktivitet som gir hodet til tid til å roe seg ned
- Ingen følelser varer evig (sekunder til 30 minutter)



**TEST DEG  
SELV**

© 2020

- <https://www.facebook.com/tankevirus.no/videos/1623767171025707/>

**Kristiansand kommune**

Telefon 38 07 50 00

postmottak@kristiansand.kommune.no

kristiansand.kommune.no