



## Anders Sørensen - PhD

1,9 tusind synes godt om • 2,8 tusind følgere



Følger

Besked

Søg

Opslag

Om

Omtaler

Anmeldelser

Følgere

Billeder

Mere ▾



E-mail: [hello@psykologanders.dk](mailto:hello@psykologanders.dk)

LinkedIn: Anders Sørensen

[www.psykologanders.dk](http://www.psykologanders.dk)

Facebook side: Anders Sørensen - PhD

# Angst

## Slides 10-11-2022, Aalborg:

### **Anders' tanker i dagene op til foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

## Slides 10-11-2022, Aalborg:

### **Anders' tanker i dagene op til foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

### **Anders' tanker i løbet af foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

## Slides 10-11-2022, Aalborg:

### **Anders' tanker i dagene op til foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

### **Anders' tanker i løbet af foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

### **Anders' tanker i dagene op til næste foredrag:**

*Hvad nu hvis jeg går i stå? Hvad nu hvis jeg glemmer de vigtige pointer? Hvad nu hvis de ikke kan lide det? Hvad nu hvis jeg træder nogen over tæerne? Hvad nu hvis det ikke giver mening alligevel? Hvis da bare jeg havde forberedt mig bedre! Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan jo ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok!*

## Sidste slide 10-11-2022, Aalborg:

### **Anders' tanker lige nu, resten af dagen, ved sovetid og i morgen:**

*Dét var ikke godt nok! Det kunne have været så meget bedre! Det gav sikkert slet ikke mening for dem. De kunne ikke bruge det til noget. Hvis bare jeg havde forberedt mig bedre. Jeg burde have gjort sådan i stedet for sådan. Jeg kan ikke finde ud af det. Jeg kan ikke finde ud af noget. Jeg er ikke god nok.*

... og det er ok!

(Ps. tankerne bliver færre og mindre insisterende med tiden, men hvis det er målet, virker det ikke ;))

‘Noget I bør vide... Om udtrapning af psykofarmaka’, side 235:

*”Jeg har selv et hoved, som insisterer på at ville dvæle ved det, der gik galt i forsøget på at gøre det om, og på at forsøge at forudsige, hvad der kommer.*

*Men, det kan man jo ikke. Og lige så skræmmende det kan være at indse, lige så frigørende er det at leve efter.”*

*”Man kan sige, at tankemylder består af to typer tanker. Der er de tanker, som hjernen laver automatisk, og så er der de tanker, som er vores egne svar og kommentarer på hjernens automatiske tanker. Nogle beskriver tankemylder som at have en indre kommentator, men da der netop ikke er tale om envejskommunikation, foretrækker jeg at kalde den for en indre, ufrivillig samtalepartner.*

*Tankemylder er som at have en samtale med sig selv, ofte om, hvad der kan gå galt, hvad der gik galt og hvorfor. Indre fordi det foregår inde i vores eget hoved, og ufrivillig fordi vi ikke har et valg om, at de automatiske tanker følger med os rundt.*

*Alt efter hvad den indre samtalepartner siger til os, kan vores hoved og krop være et mere eller mindre ubehageligt sted at opholde sig, særligt når der bliver stille omkring os. For stilheden er ikke stille, når det larmer indeni. Den kan blive så snakkesalig og øredøvende at høre på, at man vil gå langt for at slippe væk fra den – også selvom løsningerne skaber andre problemer.”*

Ukontrollierbar

Ukontrollerbart

Uforståeligt

Ukontrollerbart  
Overvældende

Uforståeligt

Ukontrollerbart  
Overvældende

Uforståeligt  
Vedvarende

Ukontrollerbart  
Overvældende  
Unikt for mig

Uforståeligt  
Vedvarende

Ukontrollerbart  
Overvældende  
Unikt for mig

Uforståeligt  
Vedvarende  
Forkert

Ukontrollerbart  
Overvældende  
Unikt for mig  
Utåleligt

Uforståeligt  
Vedvarende  
Forkert

Ukontrollerbart

Overvældende

Unikt for mig

Utåleligt

Uforståeligt

Vedvarende

Forkert

Farligt

# *‘Mine tanke og følelser er: ...’*

Ukontrollerbare

Uforståelige

Overvældende

Vedvarende

Unikke for mig

Forkerte

Utålelige

Farlige

# *‘Mine tanke og følelser er: ...’*

Ukontrollerbare  
Overvældende  
Unikke for mig  
Utålelige

Uforståelige  
Vedvarende  
Forkerte  
Farlige



Bekymring  
Undgåelse  
Ritualer  
Alkohol

Rumination  
Distraction  
Selvskade  
Stoffer

Undertrykkelse  
Isolation  
Tvangshandling

# *‘Mine tanke og følelser er: ...’*

Ukontrollerbare	Uforståelige
Overvældende	Vedvarende
Unikke for mig	Forkerte
Utålelige	Farlige

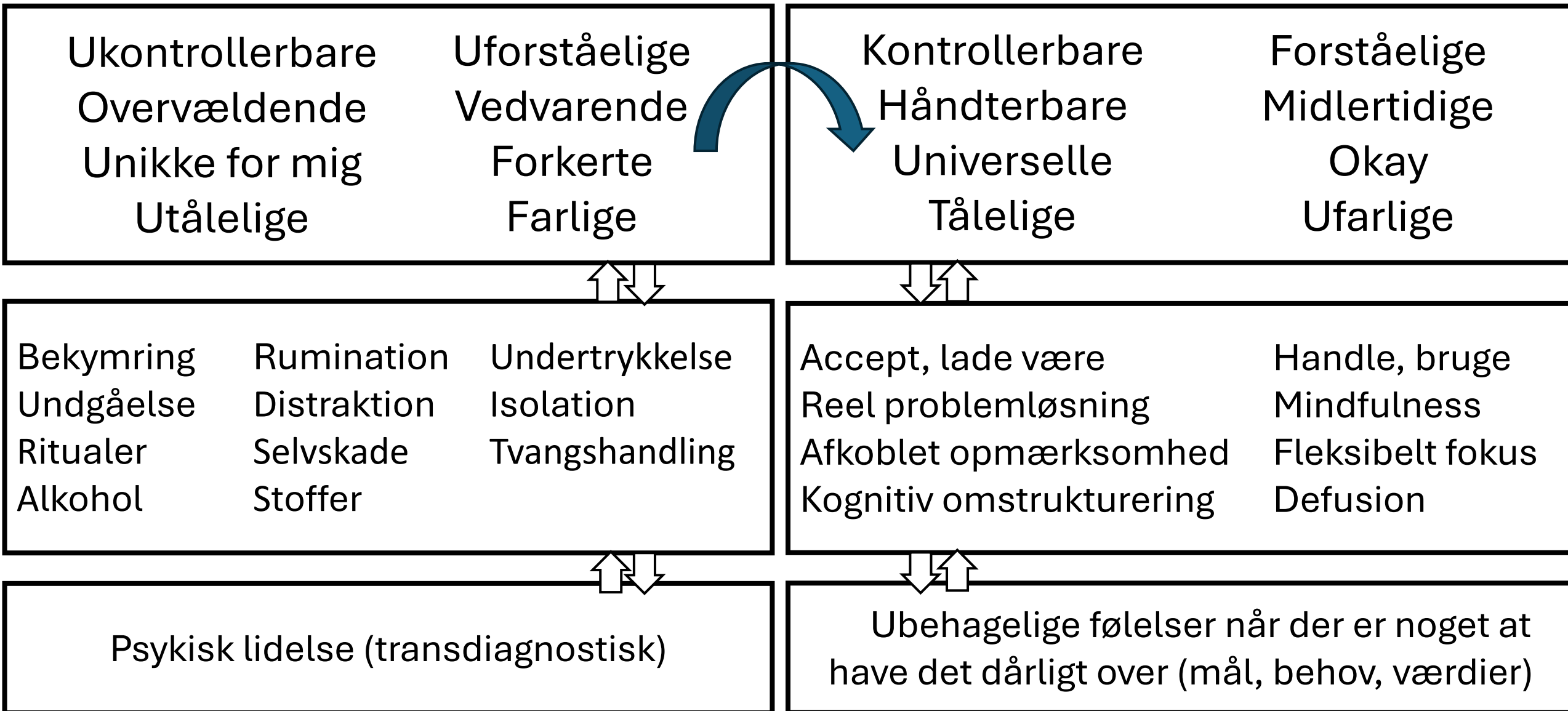


Bekymring	Rumination	Undertrykkelse
Undgåelse	Distraction	Isolation
Ritualer	Selvskade	Tvangshandling
Alkohol	Stoffer	



Psykisk lidelse (transdiagnostisk)

# *‘Mine tanke og følelser er: ...’*



# ‘Mine tanke og følelser er: ...’

Ukontrollerbare  
Overvældende  
Unikke for mig  
Utålelige

Uforståelige  
Vedvarende  
Forkerte  
Farlige

Kontrollerbare  
Håndterbare  
Universelle  
Tålelige

Forståelige  
Midlertidige  
Okay  
Ufarlige



Bekymring  
Undgåelse  
Ritualer  
Alkohol

Rumination  
Distraction  
Selvskade  
Stoffer

Undertrykkelse  
Isolation  
Tvangshandling

Accept, lade være  
Reel problemløsning  
Afkoblet opmærksomhed  
Kognitiv omstrukturering

Handle, bruge  
Mindfulness  
Fleksibelt fokus  
Defusion



Psykisk lidelse (transdiagnostisk)

Ubehagelige følelser når der er noget at have det dårligt over (mål, behov, værdier)

# Traumer

Sindet prøver at regne det  
neste øeblik ud.  
Problemer opstår, når det gør  
det på basis af frygt!

ALSO BY JORDAN B. PETERSON

*Maps of Meaning: The Architecture of Belief*

*12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*

12 MORE RULES  
FOR LIFE

Jordan B. Peterson

Sindet prøver at regne det  
neste øjeblik ud.  
Problemer opstår, når det gør  
det på basis af fremme!

ALSO BY JORDAN B. PETERSON

*Maps of Meaning: The Architecture of Belief*

*12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*

KOGNITIONS- OG  
INDLÆRINGSPSYKOLOGI  
BACHELORUDDANNELSEN I PSYKOLOGI

KOORDINATOR:  
DORTHE THOMSEN

Neisser: ens skemaer retter kun opmærksomheden  
mod dele af helheden.

BESSEL VAN DER KOLK

The Body Keeps the Score

*Mind, Brain and Body in the  
Transformation of Trauma*

Integration

"a part of me..."



PENGUIN BOOKS

Integration

"a part of me..."

"selvregulering"

Lev med livets katastrofer

"self-regulating"

"self-regulating"

**METACOGNITIVE THERAPY  
FOR ANXIETY AND DEPRESSION**

7eg has brug  
for mine symptoms!

1/9-2022

I bus 50

# Ekspertrollen?

Ekspert på andres liv/sygdom?

eller

Ekspert på *psyken* og *mekanismerne*?

Tak for jeres tid

