

## Registrering af tænkning med compassionfokuseret træning af sindet - Eksempel: pige på 14 med OCD

Udløsende hændelse, følelser eller forestillinger	Leveregler og centrale tanker	Følelser	Compassionfokuserede alternativer til negative tanker	Forståelse og ændring af følelser
Centrale spørgsmål til at hjælpe dig med at identificere dine tanker. Hvad skete der? Hvad var udløseren?	Hvad gik igennem dit hoved? Hvad tænker du om andre og deres tanker om dig? Hvad tænker du om dig selv og din fremtid?	Hvordan er dine mest fremtrædende følelser og stemninger	Hvad ville du sige til en ven? Hvilke alternativer kunne der være? Hvordan er dette et eksempel på medfølelse, omsorg og støtte?	Skriv ned hvilke ændringer der er i dine følelser
Sad i klassen, havde engelsk. Fokuserer på at bøgerne på bordet ikke ligger som de "skal" Retter på dem	<p><b>Ydre skam</b></p> <p>De andre vil synes, at jeg er underlig</p> <p>De andre vil blive kritiske og synes, at jeg ikke er noget værd, mærkelig</p> <p>Resultatet bliver nok, at de ikke vil være venner med mig</p> <p><b>Indre skam</b> <b>Bør:</b> Jeg burde være i stand til at lade det være nu, der er noget galt med mig</p> <p><b>Negativ social sammenligning:</b> De andre i klassen fejler ikke noget</p> <p>Hende der har spiseforstyrrelse er meget mere åben end mig</p> <p><b>Negativ selvopfattelse:</b> Jeg er ikke ret god til det her Dårlig klient Jeg klarer ikke at være i klassen Jeg svigter min mor</p> <hr/> <p><b>Forestilling:</b> En stiv, krævende pige, med irritation og selvkritik <b>Funktion:</b> Advarer mig og får mig til at være vagtsom</p>	Irritation og ked af det	<p><b>Empati over for egen lidelse:</b> Det er forståeligt at du bliver skuffet og ked af det, når det ikke lykkes at lade bøgerne være</p> <p><b>Hvordan er du ligesom andre:</b> Andre der har OCD lykkes heller ikke hver gang med at lade være med tvangshandlingerne Det er normalt at det tager tid at arbejde med sin OCD</p> <p><b>Hvordan kan du søge hjælp:</b> Jeg kan tage situationen med til terapien, det giver mig en mulighed for at undersøge, hvordan det kan være at det ikke lykkedes. Og jeg kan få nye redskaber Jeg kan snakke med min mor om det</p> <p><b>Re-fokuser opmærksomheden/erindringer:</b> Indtil engelsktimen var det lykkedes at lade dem være hele dagen. Mange af de andre ting lykkes rigtig godt nu</p> <p><b>Opløs dine "bør":</b> Jeg gør det så godt, jeg kan. Alle vil gerne have hurtige fremskridt, men det tager den tid, det tager</p> <p><b>Hvad hjælper?</b> Jeg skal bare blive ved med at øve mig. Jeg kan bruge beroligende åndedræt, når jeg bliver urolig</p> <hr/> <p><b>Forestilling:</b> Venlig og rar kvinde i lilla kåbe. Hun er meget vis, omsorgsfuld og giver mig styrke</p>	Irritationen forsvinder, jeg er stadig lidt trist over, at det skal være så svært. Jeg er mere venlig og rolig. Jeg kan bedre acceptere, at det tager tid at arbejde med OCD'en.