

Grib Livet Slip Bekymringerne

DLF Danmarks Specialpædagogiske Forening d. 4 november 2021

v/ Pia Callesen, PhD



Ræk hånden op hvis du nogensinde
har været vildt lykkelig!

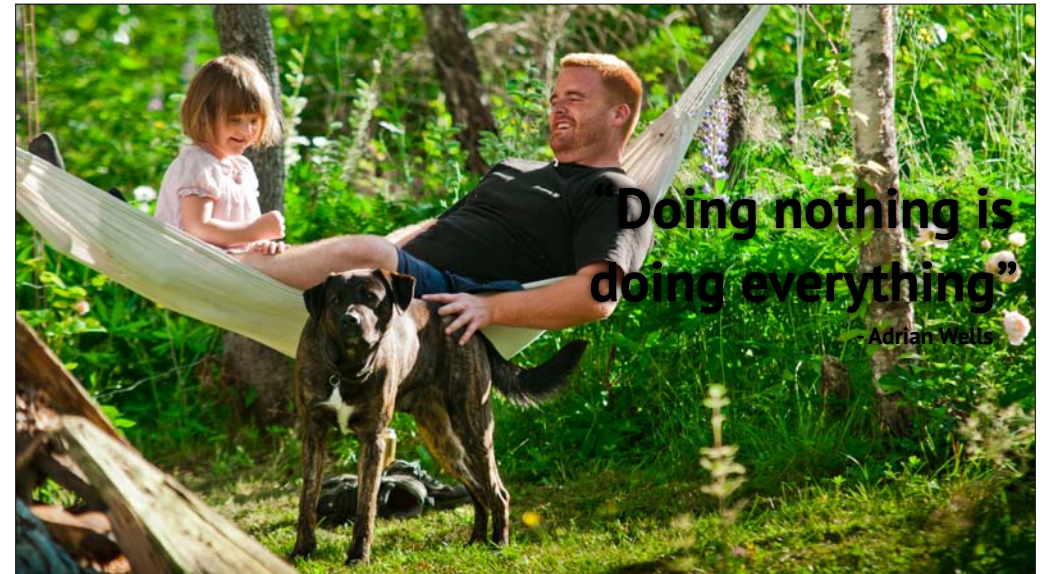


Hvorfor lider over 400.000
mennesker i Danmark af angst?



Nye råvarer på suppen





Årsagen til angst er for meget tankehåndtering!

Trussels-
monitorering



Grublerier

Anden dysfunktionel coping

Bekymringer



Hvad nu hvis det
går galt?

DET BEGYNDER MED EN TRIGGERTANKE

TID

Hvorfor bekymrer vi os?

Wells undersøgte sagen...

3 årsager til at nogle bekymrer sig mere end andre:

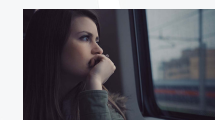
Vi tror ikke vi kan styre bekymringerne



Vi tror tanker er farlige



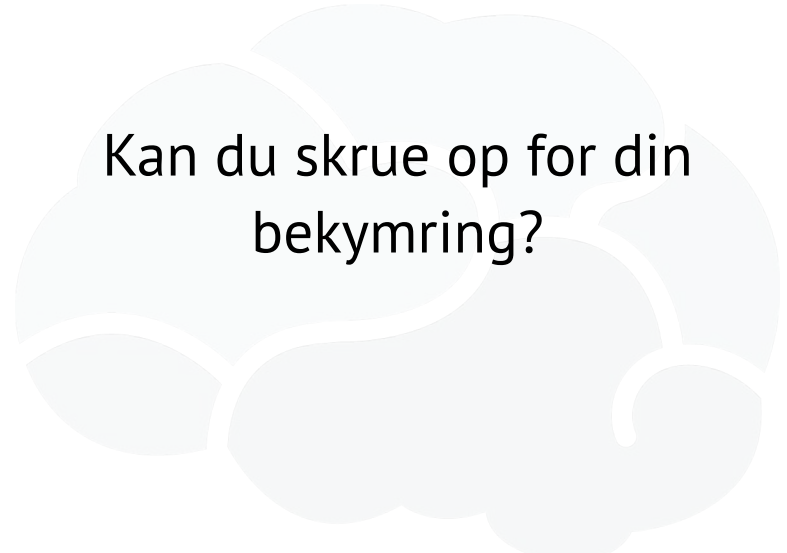
Vi tror bekymringerne er nyttige for os



Kan bekymringer styres?



Kan du skrue op for din
bekymring?

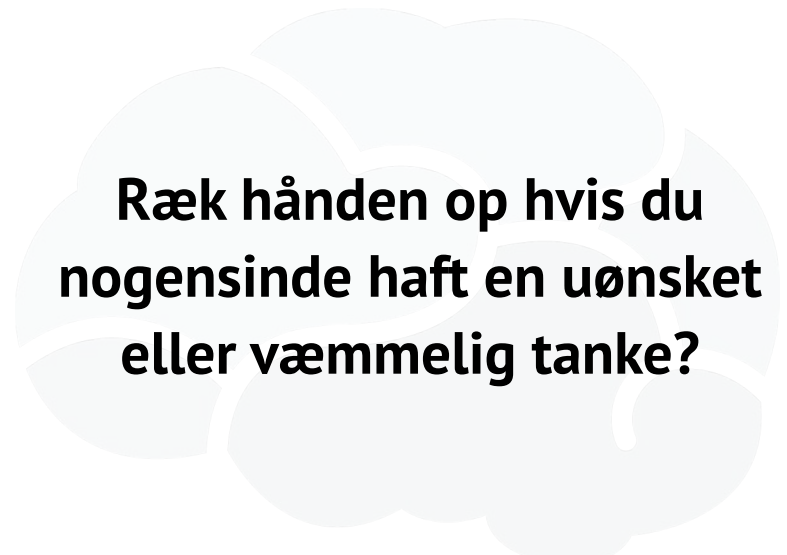


Er tanker farlige?

Får jeg kræft?!



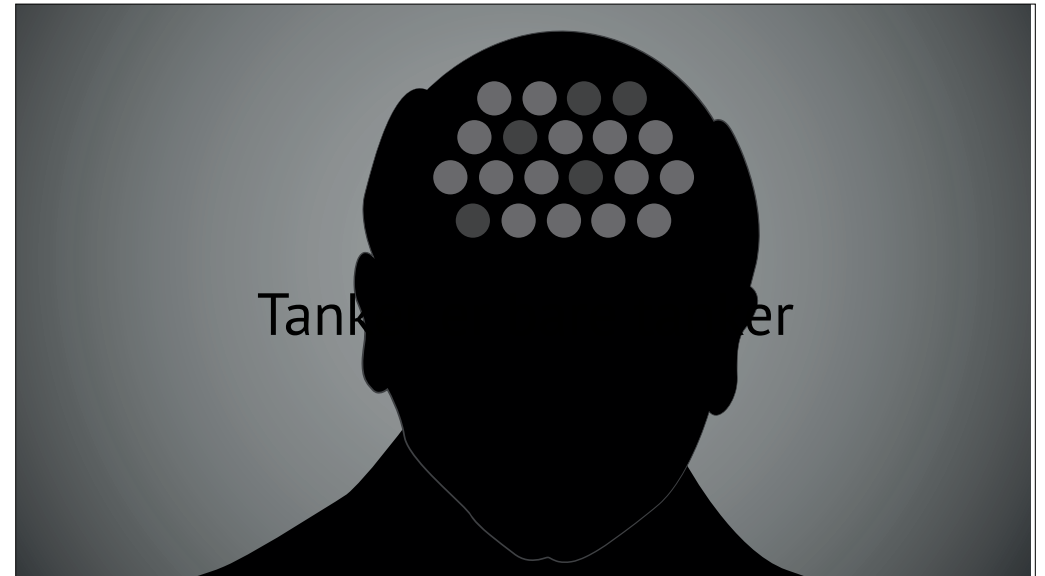
**Ræk hånden op hvis du
nogensinde haft en uønsket
eller væmmelig tanke?**



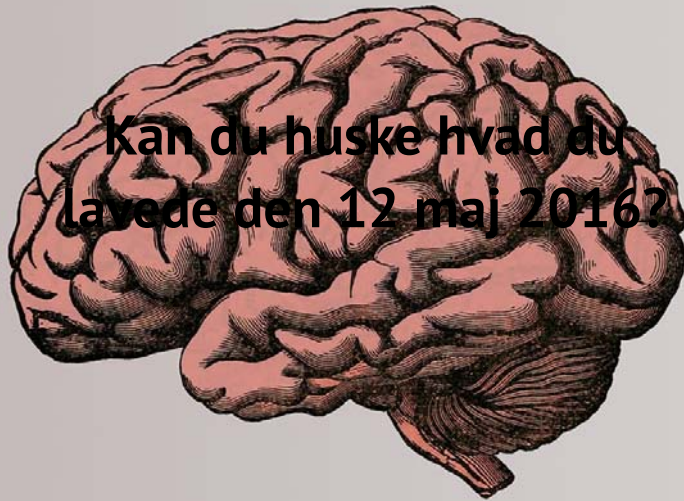
Er tanker magtfulde eller farlige?

I skal alle tænke i 1 min "Pias bryster vokser"

I skal alle tænke i 1 min "Pia får en hjertestop"



Kan du huske hvad du
lavede den 12 maj 2016?



TETRIS®

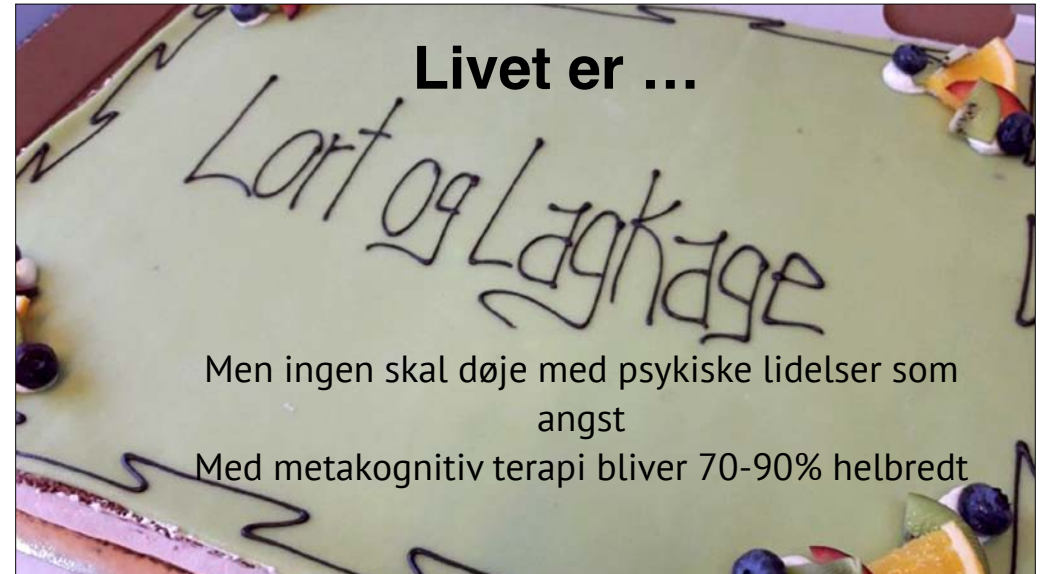


Livet er ...

Lort og Læghæge

Men ingen skal døje med psykiske lidelser som
angst

Med metakognitiv terapi bliver 70-90% helbredt



Pas på nye metoder



Vælg altid MCT-I certificerede terapeuter. Find listen her: mct-institute.co.uk/mct-registered-therapists

Vil du vide mere om metakognitiv terapi?

Callesen P. (2017) Lev mere. Tænk Mindre. Politikens Forlag

Callesen P. (2019) Grib Livet Slip Angsten. Politikens Forlag

Callesen P. (2021) Mod på Livet. Politikens Forlag

MCT Internationalt: www.mctinstitute.com

www.cektos.dk

Cektos' 4-årig psykoterapeutuddannelse med MCT-I™ Registrering og certificering



Tak for denne gang

Kontakt pia.callesen@cektos.dk



Danmarks
Specialpædagogiske
Forening