

Faktaark om Negative Automatiske Tanker (NAT)

Hva er NAT?

Vi har alle mange tanker som går gjennom hodet vårt hver eneste dag. Når mennesker blir deprimerte, kan noen av disse tankene være ikke-hjelpsomme tanker, de får folk til å føle seg veldig nedfor. Vi kaller disse tankene for negative automatiske tanker, eller forkortelsen NAT.

Det er veldig viktig at vi legger merke til NAT, slik at de kan bli utfordret.

Negative automatiske tanker er:

1. Automatiske – de bare dukker opp i hodet ditt. Hvis du ikke er oppmerksom på dem, kan det være du ikke legger merke til at de er tilstede. NAT kommer når de vil, uten å gi deg et valg, og de kan være vanskelige å stoppe. Det krever en del øvelse å få stoppe NAT.

2. Vanligvis ikke fakta – NAT fremstår som fakta, men hvis du undersøker dem nøye, vil du vanligvis finne ut at det ikke er mye bevis for at de er sanne. De har ofte blitt til uten særlig bevis for at de er riktige, og dette er bra, for det betyr at de ikke er så sterke som de først ser ut.

3. Lette å tro på – for deg. NAT er smarte, men de lurer deg. De sørger for at du aksepterer dem uten å stille spørsmålstegn. Andre mennesker kan stille spørsmål med dem, men NAT kan ha "hjernevasket" deg til å tro på alt de sier.

4. Ikke hjelpsomme – De får deg til å føle deg nedfor, og de holder deg der. De gjør det vanskelig for deg å forandre situasjonen.

Her er noen eksempler på negative automatiske tanker (NAT):

<ul style="list-style-type: none">• Dårlige ting som skjer, er alltid min feil• Alle syns jeg er kjedelig• Jeg kommer aldri til å få noen venner• Jeg er mislykket• Jeg kommer til å ødelegge dette• Jeg er dum• Jeg er stygg• Mine problemer vil aldri bli bedre	<ul style="list-style-type: none">• Ingen bryr seg om hva som skjer med meg• Ingen liker meg• Ingenting kommer til å gå bra i livet mitt• Det er ingenting å se frem til• Jeg har alltid hatt uflaks• Jeg takler ikke dette• Jeg kan ikke gjøre noe riktig• Jeg kommer alltid til å ha det slik
--	--

Det er viktig å huske på at disse type tankene kan virke sanne når du er deprimert, men i realiteten er de ikke sanne, og du kan lære hvordan du kan forandre dem.

Originalversjon: Chrissie Verduyn, Department of Clinical Psychology, Central Manchester & Manchester Children's University Hospitals NHS Trust

Oversatt av Jon Fauskanger Bjåstad, med tillatelse, 2008 – www.katsiden.no