

Littsint.no

Suhttohálddašeapmi váhnemiidda



Ferte árvvusatnit váhnemiid geat háliidit iežaset daguid ja dábiid buoridit buoridan dihte mánáideaset árgabeavvi. Dát bagadus ovdanbuktá kognitiivva modealla suhttohálddašeamis. Málle čájehuvvo «Elin» diimmu bokte. Bagadus lea ráhkaduvvon veahkkeneavvun doallan dihte struktuvrra ja fokusa suhttohálddašanbarggus.

Manin mii suhttat?

Suhttu lea dábálaš dovdu mii buohkain lea. Ii leat das sáhka leat go mii suhtus, muhto masa mii suhttat ja nagodit go mii hálddašit dan. Sihke mánáide ja ollesolbmuide sáhtta suhttu leat dárbbaslaš dalle go galgá čájehit iežas rájiid. Mánát dárbbasit oadjebas ollesolbmuid geain leat vuorddehahtti rájit. Dát bagadus fokusere dan suhttui maid mánná ii lean vuordime. Dákkárlágan suhtu mánná ii ipmir. Váhnemat ieža hirpmahuvvet iežaset suhttu fámus ja man einnostahtikeahtes dat lea. Suhttu bohtá dávjá dalle go olmmoš dovda iežas áibbas cohkkon, geahnoheapmin dahje ii hálddaš máná muhtin dilálašvuodain. Suhttu šaddá de vuohki movt botke dilálašvuoda ja beassat eret unohisvuodas (Isdal 2000). Váhnemat háliidit mánnái dan buoremusa, ja háliidit leat buorit váhnemat. Váikko lea nu, de vásihit 20 proseantta váhnemiin ahte sii baldet mánáideaset iežaset suhtuin dahje veahkaváldimiin, ja sii vuorjašuvvet dainna movt dát čuohcá mánáidasaset. Nu guhkká go váhnemat eai dieđe movt sii sáhttet oazžut veahki hálddašit suhttu, de bohtet oallugat duššindahkat dan mii dáhpáhuvvá ja eai baljo oba huma ge dan birra.

ABC-málla

Suhttohálddašeapmi váhnemiidda váldá vuodtu klassihkalaš kognitiiva terapiijamálla mas oktavuotta gaskal jurdagiid, dovdduid ja láhttema leat guovddážiis. Iežamet siskkáldas ságastallan iežaideametguin lea vuodđun mállii.

Mii dulkot dilálašvuodaid olles áiggi. Dulkomat leat báidnojuvvon automáhtalaš jurdagiin mat dávjá leat unnán dihtomielaččat. Ovdamearka dihte “ Mun lean gáiggas, ii oktage guldal mu, son ii beroš mus šat” jna. Kognitiivva terapiijas lea fokus biddjon dasa ahte galgá bargat daiguin automáhtalaš jurdagiiguin ja dulkomiiguin ja čájehit movt jurdagiid rievdadeapmi sáhttá dagahit ahte dovddut rivdet. Ulbmil das lea oažžut gelbbolašvuoda dasa makkár jurdagat hehttejit dahje ovddidit suhttohálddašeami. ABC málla lea ollu geavahuvvon kognitiivva terapiijas mas barget vuogádatlaččat rievdadit negatiiva automáhtalaš jurdagiid. A lea dilálašvuotta, B lea jurdda/dulkon ja C lea dovdu ja rumaš aktiveren. ABC málla lea okta vuohki movt čielggasindahkat oktavuoda mii lea gaskal dilálašvuoda, jurdaga ja dovdu. Eadni ja áhčči hárhjehallaba návccaid movt šaddat dihtomielaččat negatiiva automáhtalaš jurdagiidda iežas birra, (B) nu ahte dat šaddet reaidun reflekšuvdnii.

Čuovvovaš ovdamearkkas lea albma vuosttašdiibmu “Eliniin”. Ságastallama bájuhemiin áiggun mun čájehit movt ABC málla sáhttá veahkehit Elina boahit johtui kontrolleret suhttu. Negatiiva jurddašanminstara botken ii dáhpáhuva

iešalddis. Dan ferte hárjehallat guhkit áigge dilálašvuodain mat leat mánáin. Elin diibmu loahpahuvvo konkrehta evttohusain movt ráhkkanit hárjehallandiliid oktan mánáin gaskkal diimmuid.

Dilálašvuoha:

Elin sihtá bártnis Ole gii lea 5 jahkásaš jáddadit dihtorspealu ja vuolget basadanlatnji geallat bániid. Go Ole ii gula goalmmat geardde go son sihtá su boahit, de son suhtá, čárve Ole garrasit gihtii ja geassá su basadanlatnjii. Ole čieru ja Elin doallá su gitta dan botta go geallá su bániid. Elin geassá čieru Ole oadđenlatnjii, bidjá su seŋgii ja lohka ahte odne ii šatta girjelohkan danin go son lea leamaš nu jeagoheapme. Elin vázza olggos oadđenlanjas, dovdá váimmu julkimin hui garrasit ja dovdá ahte sus lea dušše miella čierut. Manne šaddá nu dávjá riidu nohkkanáiggi, ja leat go ránnját gullan maidege odne?

Diŋgojupmi:

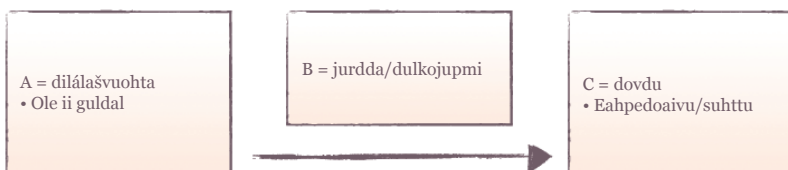
Elin boahká bearašsuodjalankantuvrii ja lohka ahte son dárbbáša veahki go su bárdni ii gáro nohkkat. Terapevta (T) jearrá sáhtta go son muitalit váttis dilálašvuoda maid muitá hui bures. Elin muitala ahte ikte eahkes lei okta dilálašvuoha go Ole ii jeagadan su go son siđai su mannat basadanlatnjii. Go son ii guldal, de son suhtá ja guoddá su bákkuin. Maŋŋil son dovdá iežas heajos eadnin. Elin muitala ahte go Ole ii jeagat su, de manná son dego tunellii mas ii boađe olggos ovdal Ole lea nohkan.

T jearrá lea go son merken makkár ge láhttenrievdadusaid Oles maŋŋil váttis nohkkadeami. Elin muitala ahte son válddii oktavuoda bearašsuodjalankantuvrrain dan dihtego Ole lea mannagoahtán áhčis lusa ovdalii go su lusa, ja ahte Ole ballá go son bajida jiena. Elin lohka ahte sutnje šaddá váivves dovdu go su bárdni ballá sus.

Negatiiva automáhtalaš jurdagiid kárten

Elin muitala ahte son manná njuolga dilálašvuodas dovdui. A:s njuolga C:ii Son muitala ahte son ii nagot jurddašit ja dulkot (B) ovdal Ole lea seanggas. Ságastaladettiin Eliniin lea vuosttaš fokus veahkehit Elina oaidnit movt su jurdagat ja dulkomat (B) váikkuhit makkár dovddut (C)sus biddjojit johtui. «Vilges soabbi» lea hárjehus mii sáhttá ávkkálaš earuhit gaskal jurdagiid ja dovdduid, seammás go vásiha ahte jurdagat ja dulkomat (B) váikkuhit dovdduide (C).

Figuvra 1



Hárjehus «vilges soabbi»:

T jearrá Elinis lea go ok moai dahke hárjehusa? T dadjá Elinii: Don čuoččut vuordinráiddus, de muhtun boahdá sealggabealde ja čievččasta du garrasit juolgái. Ovdal go jorggihat ja oainnát gii du sealggabealde lea, makkár jurdagiid oáččut iežat birra? Makkár dovddut dus čuožžilit? Maid don dovddat rupmašis? Maid dus šaddá miella dahkat?

Elin vástida son jurddaša «makkár jalla čievččastii mu juolgái». Son dovdá son suhttá ja veaháš ballá. Váibmu julkigoahdá jođánit. Elin dadjá sus lea eanemus miella jorggihit ja čievččastit ruovttoluotta.

T čilge ođđa dilálašvuoda. Go Elin jorggiha, de son oaidná čálmmehis dievddu vilges soppiin. T jearrá seamma njeallje gažaldaga vel oktii. Elin vástida dalle son jurdila «rávke dievdu, son han lea čálmmeheapme, ii son gal mieleavttus dahkan dien». Dovddut rivdet suhtus dievddu árkkášeapmin. Váibmojulkin nohká ja moatti sekunddas son vuoignagoahdá fas dábálaččat. Elin dadjá sus šaddá

miella veahkehit dievddu, jearrat gosa son lea jođus, ja vaikko vel mieđuštit su dohko gosa lea jođus.

T jearrá Elinis manin dovddut ja rumašlaš aktiveren molsašuvvet nu jođánit? Elin dadjá “go jurddašan son ii daga dan mieleavttus, muhto vahágis, de buktá dat áibbas eará dovdduid dušše moatti sekunddas”.

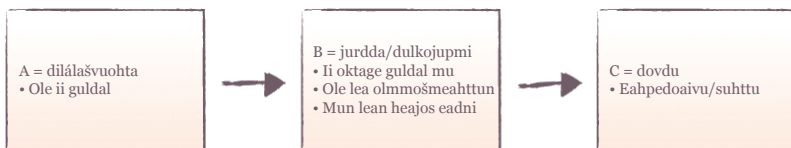
Maŋnel dan hárbjehusa jearrá T háliida go Elin muitalit vel oktii nohkkadeami birra. Dán háve eambbo bienalaččat, ovdal go son suhtai. Elin galgá čilget ásodaga birra. Gokko čohkkái Ole? Gos Elin bođii go vuohččan váccii Ole lusa.

T bivdá Elina čilget maid son jurddaša iežas birra go son rasttilda beaivelanjaláhtti ja sihtá Ole jáddadit dihtorspealu ja boahtit basadanlatnjii? Elin muitala ahte son ballá nohkkadeapmái ja jurddaša ahte vare lihkostuvašii eahkes. T jearrá maid Elin jurddaša iežas birra go nuppes vázzá gievkkanis beaivelatnjii ja bivdá Ole jáddadit dihtorspealu ja bivdá su vuolgit basadanlatnjii? Elin muitala ahte son de jurddaša ahte Ole lea oahppameahtun ja ahte ii oktage, ii su iežas mánná ge guldal maid son lohká. T jearrá makkár dovdduid dát jurdagat dahket sutnje? Elin lohká ahte son dovdá eahpedoaivvu ja suhttu, ahte váibmu julká jođáneappot ja oaivi viggá luoddanit. T jearrá maid Elin jurddaša iežas birra go goalmmádis vázzá gievkkanis beaivelatnjii ja bivdá Ole jáddadit dihtorspealu ja bivdá su vuolgit basadanlatnjii? Elin lohká ahte son jurddaša ahte son lea čuorbbes eadni ja ahte su eai ane árvvus. T jearrá makkár dovdduid dát jurdagat dahket sutnje? Elin lohká ahte son dovdá ahte moarrána ja ahte son massá kontrolla iežas badjel, go sutnje lea dehálaš ahte lea buorre eadni ja ahte su atnet árvvus. Elin muitala ahte sus leat muittut buori bajásšaddamis siivos váhnemiiguin ja ahte son ii ipmir manne son massá kontrolla. Son heahpana das movt reagere Ole vuostá. Áidna maid son muitá iežas čilgehusas iežas suhttu birra, lea ahte man dehálaš sutnje lei mánnán leat

čeahppi ja čájehit maid máhttá. Elin lohká son jurddaša ahte son lea heajos eadni go ii máhte bajásgeassit “jegolaš” bártni.

Elin lea rievadadan dan vásáhusa ahte son manná njuolga dilálašvuodas (A) dovdduide (C), dasa ahte son lea fuobmán ahte sus leat eambo jurdagat ja dulkomat (B) mat váikkuhit su dovdduide (C).

Figuvra 2



Molssaevttolaš jurdagiid kárten

Jus Elina negatiiva automáhtalaš jurdagat eai hástaluvo, de sáhtta son dohkkehít daid dego duohtan. Negatiiva automáhtalaš jurdagat leat dávjá giellásat min iežamet birra ja dat bohtet go mii eat oba dárbbášivčče ge daid. Molssaevttolaš jurdagiid dássen, normaliseren ja kárten leat vuogit movt hástala negatiiva automáhtalaš jurdagiid.

T jearrá Elinis ahte jurddašallágo son ahte su jurdagat dan birra ahte son lea heajos eadni, ja ahte ii oktage árvvusane su, leat duođat? Elin lohká ahte son diehtá ahte son dahká ollu buori 90 % áiggis go leaba fárrolaga, muhto nohkadeapmi billista sudno gaskavuodá. Elin muitala viidáset ahte su árvvusatnet barggus ja ahte maiddá su guoibmi árvvusatná su, muhto go Ole ii jeagat de lea dego dat bávččas dovdu dohkkeha daid negatiiva jurdagiid mat sus bohciidit iežas birra.

Ceahkkálastin:

Skálas 1-10 rádjái, mas 1 lea buorre ja 10 lea heajos eadni. T jearrá Elinis gokko son bidjá iežas? Elin lohká ahte go son čohkká iežas kantuvrras de bidjá son iežas 3:i, muhto dilálašvuodas go son suhtta de orro son 9:s.

Skálas 1-10 rádjái, mas 1 lea árvvusadnojuvvo ja 10 lea ahte ii árvvusadnojuvvo. T jearrá Elinis gokko son bidjá iežas? Elin lohká ahte árgabeaivvis go lea barggus ja go lea fárrolaga iežas guimmiin, de bidjá son iežas 2:i, muhto dilálašvuodas go son suhtá Ollii de orro son 8:s. Elin dovdá ahte sus lea realisttalaš iešgovva eanaš áiggi. Goit ge nagodit negatiiva automáhtalaš jurdagat boktit garra dovdduid Ole nohkkanáiggis.

Normaliseren:

Leaba go Elin ja Ole erenoamáš dilálašvuodas vai vásihitgo earát maid dan seamma? T jearrá Elinis lea go son gullan leat go earáin váttisvuodat nohkkadit iežaset 5 jahkásaš bártnážiid vai jurddaša go son ahte dat lea erenoamážit Ole ja su gaskkas? Elin lohká ahte eatnasat geaid son dovdá geain leat 5 jahkásaččat lohket ahte nohkkadeapmi sáhtá leat váttis. Elin lohká ahte son ii jurddaš ahte Ole lea váddásat go dat eará lunttat mánáidgárddis.

Molssaevttolaš jurdagat:

T jearrá Elinis sáhttet go sus leat eará jurdagat iežas ja Ole birra, go son galgá jearrat nuppes áigu go son boahtit basadanlatnjii, mii livččii seamma duohta dahje eambo duohta go jurdagat mat sus ledje ikte? Elin dadjá son sáhtá jurddašit son 90% áiggis lea buorre eadni ja eatnasat árvvusatnet su. Elin dadjá son sáhtá jurddašit Ole lea dušše 5 - jahkásaš ja lea dábálaš ahte 5 - jahkásaččat eai guldal. Elin dadjá son sáhtá jurddašit Ole badjelmeare berošta spealus ahte duođai ii gula maid son dadjá, ja ii leat sáhka das ahte son ii árvvusane su. T jearrá Elinis mii dáhphuvvá dovdduiguin jus son nu jurddaša. Elin dadjá son dalle nagodivččii mannat jaskadit Ole lusa, čegñedit, hupmat vuollegaččat suinna, loahpahit spealu ovttas ja ovdamearkka dihte viehkat gilvvu basadanlatnjii. Elin dadjá ahte jus son

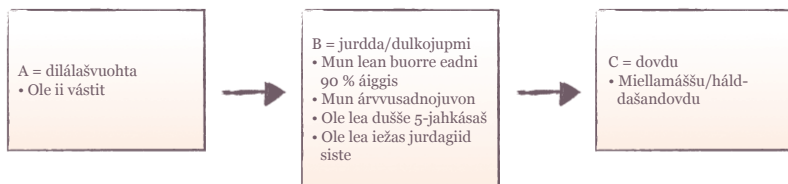
nagodivčče dulkot Ole váilevaš reakšuvnna leamen dábálaš 5-jahkásačča láhtten, ii ge ahte son cuiggoduvvo eadnin, de son nagodivččii hálddašit dilálašvuoda áibbas eará ládje.

Elin lea ságastallama bokte fuobmán ahte (B) jurdagat ja dilálašvuoda dulkon, mearkkašit ollu (C) dasa makkár dovddut čuožžilit. Elin lohká ahte son oaidná go hárjehallá dovdat ja hástalit (B) negatiiva jurdagiid iežas birra, de sáhtta son hálddašit (C) makkár dovddut čuožžilit.

T bivdá Elina juohkit muhtun vilges soppiid Olii. Manin galgá vilges soppiid gohčodit? Elin lohká ahte son dávjá jurddaša ahte Ole lea jeagoheapme ja hilgu su go ii vástit ja danne son dahká dan “su vuostá”. Elin lohká ahte vilges soabbi sáhtta leat dat ahte Ole lea dušše viđa jahkásaš ja lea iežas jurddamáilmmis. Son ii mieleavttus hilggo mu go galgá leat hilbat mu vuostá. Son dušše hui badjelmeare berošta das maid lea bargame ja lea veaháš “čalmmeheapme” dasa mii su birra dáhpáhuvá. Elin lohká ahte vilges soabbi sáhtta leat dat ahte “Ole lea dušše viđa jahkásaš”. Eará vilges soabbi sáhtta leat ahte “Ole lea iežas jurddamáilmmis”.

Skáláid mielde juohkin, normaliseren ja kárten molssaevttolaš jurdagiin mielddisbuktá Elin sáhtta hástalit negatiiva automáhtalaš jurdagiid ja gávdnat molssaevttolaš eambo duohta jurdagiid iežas birra.

Figvra 3



Figvra 3, maid Elin devddii, lea ovdamearka ráhkkanepmái konkrehta hárjehallandilálašvuodaide mat sus leat Oliin. Elin rievdadii (A) dan ahte “Ole ii gulda!” eambo neutrála dulkojupmái ahte “Ole ii vástit”. (B) vuolde addá Elin “vilges soppiid” Olii ja gávdná molssaevttolaš, muhto eambo duohta jurdagiid iežas birra.

Ráhkkaneapmi ruovttubargui:

T jearrá movt veahkehivččii Elin nohkkadit Ole jus son nagoda addit Ollii ovttá dahje máŋga vilges soappi? Elin dadjá son jurddaša dat livččii stuora veahkkin sutnje garvit amas iežas iešárvu ja eadnevuhta fuonášuvvo. T jearrá mii dárbbášuvvo vai Elin geavahišgoađášii ovdamearkka dihte “vilges soappi” reaidun alces ja boahte nohkkadeamis? Elin dadjá son oaidná ahte fertte hárhjehallet ja doalahit fokusa máŋga eahkeda. T bivdá Elin jurddašit son lea nuppes vázzime beaivelanjaláhttis, galgá Ole sihtat jáddadit dihtorspealu ja vuolgit mielde basadanlatnjii. Maid son dalle jurddaša iežas ja Ole birra? Elin dadjá son háliida fokuseret dan jurdaga son lea 90 % áiggis buorre eadni. Atte Ollii “vilges soappi” jurddašit son lea dušše viđa jahkásaš. Son lea iežas jurddašanmáilmmis ii ge moktege vikka suhtadit su. Elin dadjá son lea gealdagasas movt dát fokus veahkeha, ja son illuda hárhjehallagoahtit. Elin dadjá sus lea alla mokta doallat fokusa danin go lea hui lossat oaidnit Ole ballame sus.

Čoahkkáigeassu

ABC málle čájeha jurdagat ja dulkomat bohtet ovdal dovdduid ja dat váikkuhit dovdduide. Suhttu šaddá vuohki mas beassá eret dakkár unohis dovddus, mas dovda son lea roahkkasan ja lea fámuhisvuodas. Addá vejolašvuoda gávdnat eará čovdosiid go suhttu, go vásiha rupmašis sáhtta aktiveren rievdat dušše moatti sekunddas, go ii šat dovda iežas fallehuvvon. Go dilálašvuodas galgá nagodit jurddašit molssaevttolaš jurdagiid, de lea mávssolaš dovdat son ii leat fallehuvvon, ii ge mannat “tunellii” gos suhttu dahká dohkálažžan automáhtalaš negatiiva jurdagiid iežas birra. Dovdáhit ja hástalit negatiiva automáhtalaš jurdagiid lea vuodđun ráhkadit konkrehta ruovttubarguid, mas Elin hárhjehallá hálddašit suhtu diimmuid gaskkas.

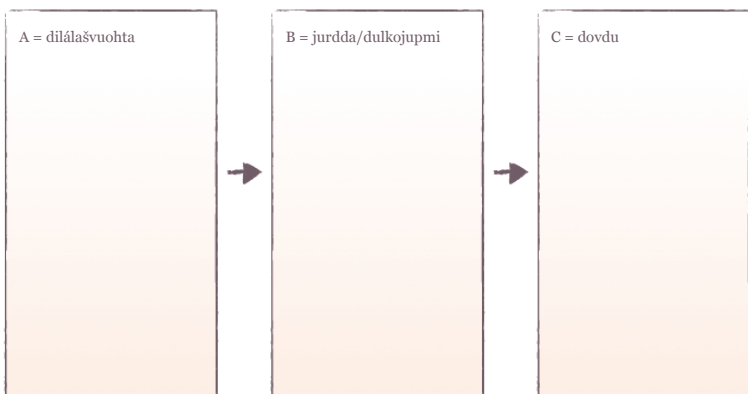
Ruovttubargu

1. Negatiiva automáhtalaš jurdaga dovdámis (B), bisán ja atte alcet moadde sekundda registreret mii dáhpáhuvvá.
2. Dovdát negatiiva automáhtalaš jurdaga (B) hehte mannamis njuolga dilis (A) dovdui (C).
3. Jeara alddát lea go dat negatiiva automáhtalaš jurdda duohta? Viečča “vilges soappi” mánnái ja ovtta molssaeavttu, ja eanet duohta jurdaga iežat birra, vai vásihat makkár váikkuhus das leat dilálašvuođa dovdduide ja hálddašepmái.

Vuoimmehisvuođas hálddašepmái

Negatiiva jurddašanminstara botken ii dáhpáhuva iešalddis. Dan ferte hárjehallat guhkit áigge dilálašvuođain mat leat mánáin. Deavdde ABC-skoviid hárjehusdilálašvuođain mánáin veahkeha iežas hálddašit suhttu. Bures lihkostuvvan hárjehus addá hálddašandovddu dilálašvuođas mánáin, dan sadjái go vásihit fámuhisvuođa mii dávjá lea vuodđun suhttu ja veahkaválddáláshuhtii.

ABC-skovvi deavdimii



Littsint

Suhttohálddašeapmi váhnemiidda

**Eanet dievasmahtti dieđuid gávnnat
čjuhusas littsint.no**

Nuvttá e-girji das leat 10 videobihtá mat čájehit bures duođaštuvvon málle suhttohálddašeapmái konkrehta vuogi mielde. Jorgaluvvon eanet gielaide.

Nuvttá applikašuvdna IOS ja Android várás, masa vuodđun leat 800 ságastallama váhnemiiguin.

Dát váhnenbagadus, littsint.no, E-girji ja Littsint applikašuvnna lea ráhkadan psykologiijaspesialista Steinar Sunde Molde bearašsuodjalankantuvrras ja BUF-dir lea dan dorjon. Sundes lea leamaš váldoovddasvástádus suhttohálddašanbargui váhnemiidda ja guimmežagaide Molde Bearašsuodjalankantuvrras 2004 rájes.



Bufetat