

International Autismdag 2. April '20

Selvindsigt & Selfcare

v. Psykolog Kirsten Callesen
Psykologisk Ressource Center og
Søstjerneskolen





Menneske,
hva' nu?

Alle mennesker er forskellige
fra hinanden.

Men vi er alle afhængige af at
forstå os selv og blive forstået
af andre.



Selfcare og compassion

Selvomsorg og medfølelse

Øge evnen til at forstå og berolige sig selv

Alle oplever tab og smerte

Mindske selvkritik og skam



Hvilken rolle spiller
ens hjerne for
selfcare og
compassion?

Hjernen og det limbiske system

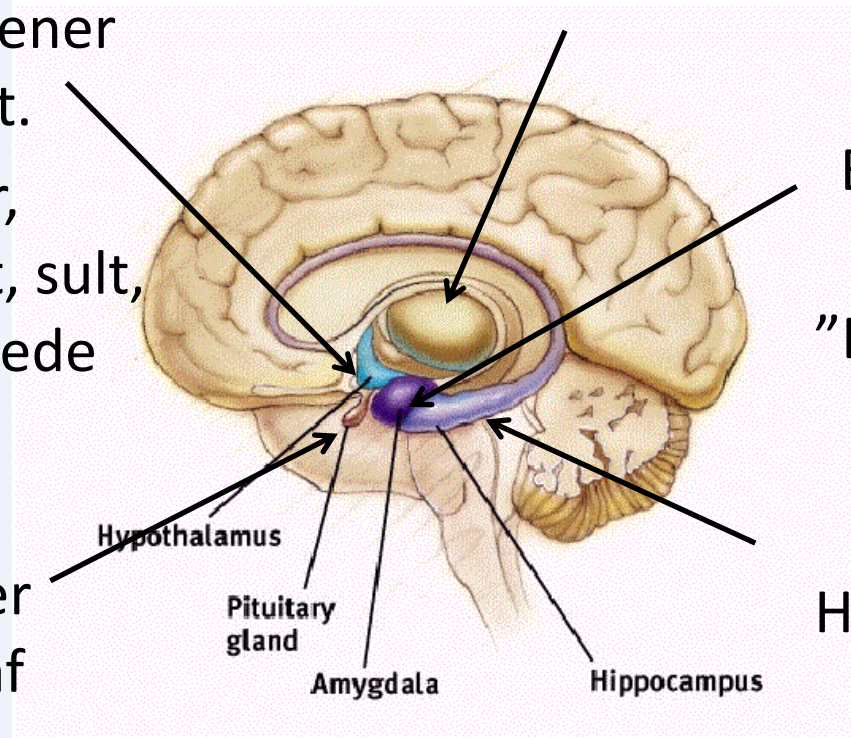
Hypotalamus:

Hjernens termostat, screener og skaber balance i alt.

Styring af temperatur, hormoner, stofskifte, tørst, sult, seksuel adfærd, frygt, vrede

Hypofysen:

Udskiller stresshormoner via binyrer på befaling af hypotalamus – kortisol / adrenalin



Talamus:

Styrer alle sansemæssige og motoriske input og fordeler dem til resten af hjernen

Amygdala:

Bearbejder alle føle- og sans input.

”Biased towards negative emotions”.

Hippocampus:

Hjernens følelses-hukommelse.
Sæde for neurogenese – nye hjerneceller.

Hjernen, signalstoffer og stress

Signalstoffer/hormoner

- Dopamin
- Serotonin
- Endorfiner
- Oxytocin
- -----
- Kortisol/adrenalin
- -----
- Kost / mad
- Søvn (fase 3 og 4)
- Motion (moderat)
- Gode oplevelser/gerninger
- Fællesskab og berøring

Sårbarheder/psykiatri

- Stress
- Angst
- Depression
- Traumer
- Selvskadende adfærd
- Udadreagerende adfærd
- Lavt selvværd
- Spiseforstyrrelse
- Misbrug
- Belastningstilstande
- PTSD - kompleks



Handlinger

Tanker

Følelser

Krop/sanser

KAN MAN DØ AF CORONA?

9
BANGE



HVAD HVIS VI IKKE KOMMER TIL ITALIEN?

7
BEKYMRET



KAN MAN HOLDE OP MED AT TRÆKKE VEJRET OG DØ AF DET?

8
SKRÆKSLAGEN

SKRÆKSLAGEN

HVIS SAMMEN MED TRYGGE MENNESKER:

5

FORTÆLLER OM TANKERNE OG HAR BRUG FOR AT TALE OM DEM!



HVIS ALENE:

8

HOLDER TANKERNE FOR SIG SELV OG HAR DET SVÆRT



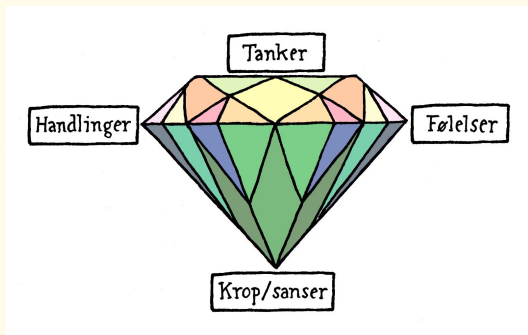
MAT

TRYKKENDE

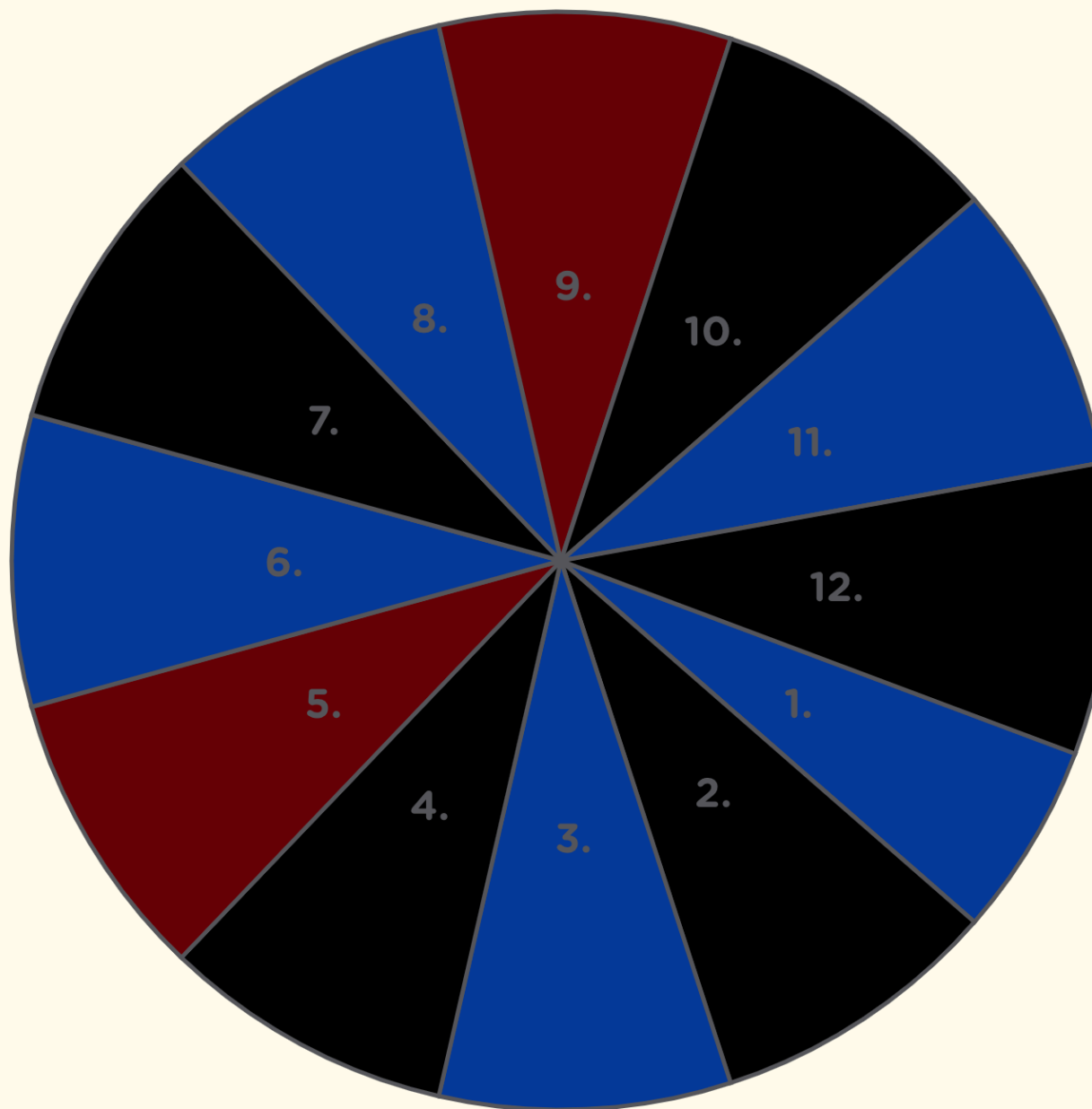
STRESSET

ANSPÆNDT

PRIKKENDE



- 1. SANSEFØLSOM
- 2. ENERGISK
- 3. ASPERGER
- 4. ROLLESPILLER
- 5. SORT HUMOR
- 6. LÆKKERSULTEN
- 7. FORDYBELSE
- 8. ÜBERFOKUS
- 9. TILLIDSFULD
- 10. SELF-COMPASSION
- 12. ANGSTFULD



- 1. FØLER MIG DUM
- 2. VIL DØ
- 3. ALT GØR ONDT
- 4. HADER SKOLEN
- 5. ER STRESSET
- 6. ER ENSOM
- 7. ER UDMATTET
- 8. GIDER IKKE MERE
- 9. HAR IKKE LYST TIL NOGET
- 10. DET ER BARE FACADE
- 11. MENINGSLØSHED
- 12. VIL BARE VÆRE ALENE

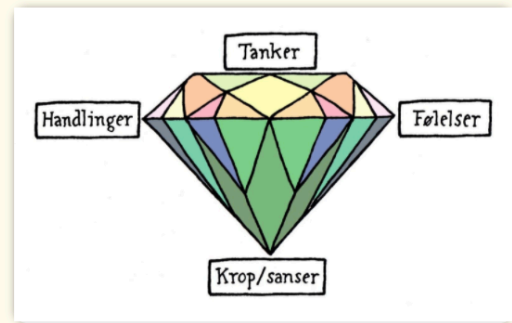
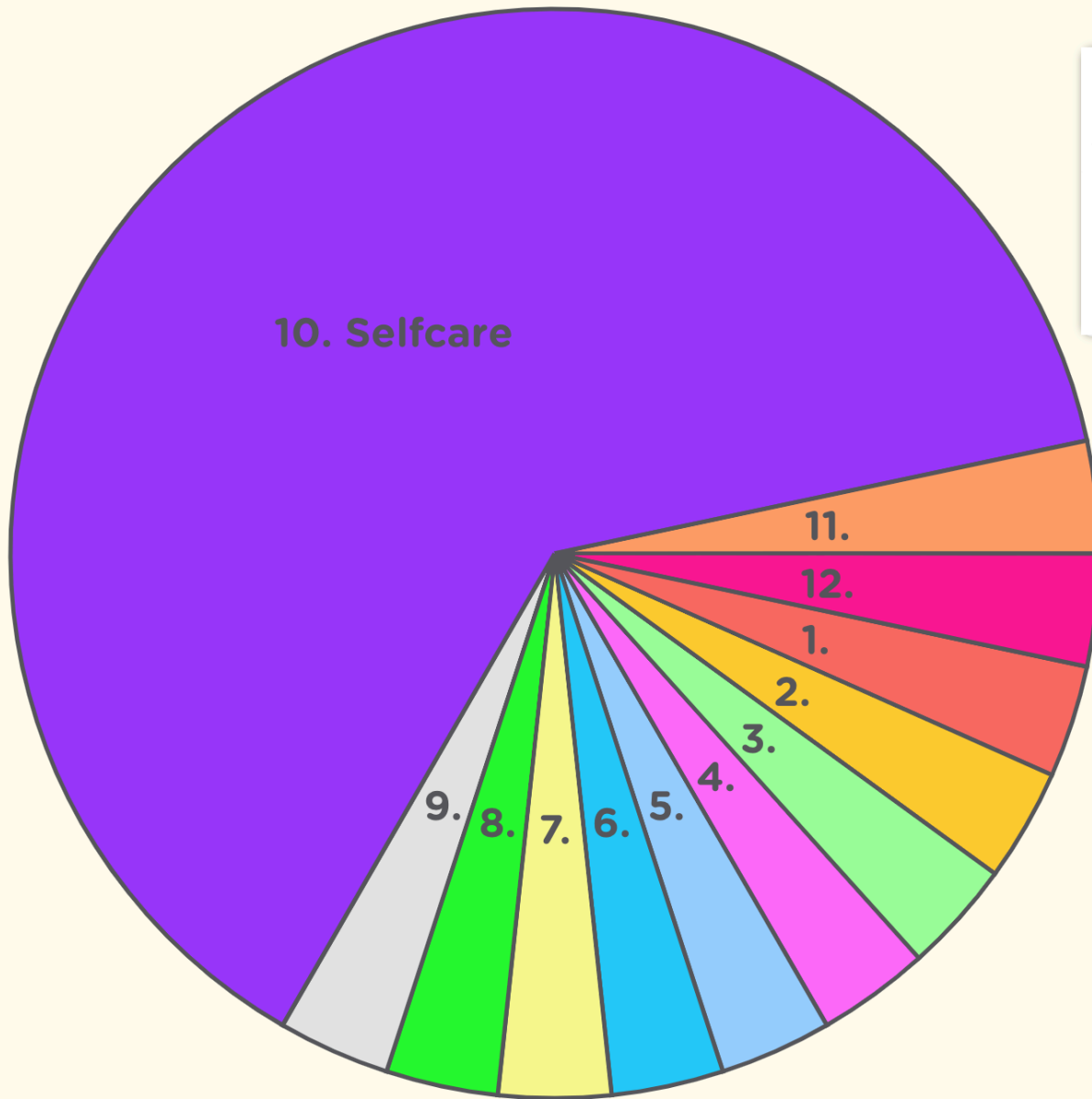
10.

FYSISK:
 GÅ I SENG KL. 22.00
 GÅ I BAD KL. 10.00
 SPISE

FØLELSMÆSSIGT:
 FACETIME MED MIN FAMILIE
 SÆTTE TID AF TIL AT TÆNKE
 (FX KL. 17-18, OG SÅ SE MIN
 YNDLINGSSERIE)

SOCIALT:
 FACETIME MED MINE VENNER
 LAVE GÆKKEBREV TIL MORMOR

EGENTID:
 LÆSE BØGER
 HAVE PAUSER FRA FAMILIE



10.

FYSISK:

GÅ I SENG KL. 22.00
GÅ I BAD KL. 10.00
SPISE

FØLELSERMÆSSIGT:

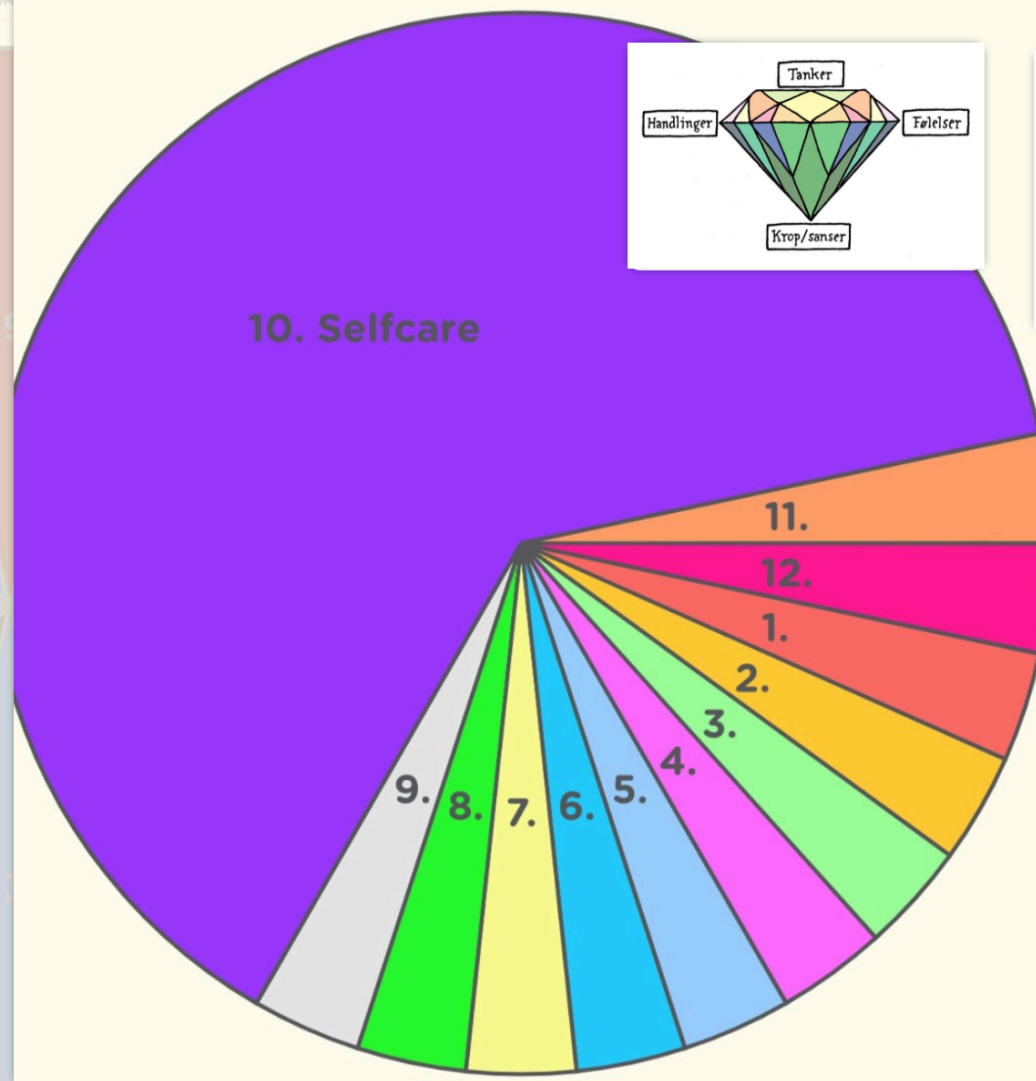
FACETIME MED MIN FAMILIE
SÆTTE TID AF TIL AT TÆNKE
(FX KL. 17-18, OG SÅ SE MIN
YNDLINGSSERIE)

SOCIALT:

FACETIME MED MINE VENNER
LAVE GÆKKEBREV TIL MORMOR

EGENTID:

LÆSE BØGER
HAVE PAUSER FRA FAMILIE



manifesting

APRIL SELF CARE

- | | | |
|--------------|-----------------|----------------|
| 1. Goals | 11. Softness | 21. Sunshine |
| 2. Spirit | 12. Growth | 22. Bedtime |
| 3. Joy | 13. Love | 23. Music |
| 4. Rest | 14. Favorites | 24. Nap |
| 5. Energy | 15. Connection | 25. Daydream |
| 6. Unplug | 16. Breathe | 26. Selfie |
| 7. Adventure | 17. Communicate | 27. Friendship |
| 8. Tasks | 18. Hygge | 28. Movies |
| 9. Break | 19. Release | 29. Meditation |
| 10. Share | 20. Calm | 30. Stretch |

More ideas on the blog

selfcare

JOY

Hvad virker for dig:

Fysisk
Følelsesmæssigt
Socialt
Egentid