

Kontroll over vedvarende og overdreven bekymring

Psykologene Torkil Berge og Arne Repål

Mange personer med depresjon og angstlidelser – eller med søvnproblemer, langvarige smerter og utmattelse – bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolige og rastløse. De har en sterk følelse av å være sårbare. Noen har generalisert angst, en angstlidelse preget av vedvarende og overdreven bekymring.

Vedvarende bekymring kan fungere som en flukt fra følelser. Man stanser sjelden opp og åpner seg for dem, eller prøver å se for seg det man frykter. Bekymringen tar heller form av kontinuerlige kjeder av ord og setninger, der man febrilsk leter etter tiltak som kan forhindre det fryktede fra å skje. På sikt bidrar det til kontinuerlig anspenthet, smerter i kroppen, magebesvær og søvnproblemer.

Et bedre alternativ er ofte å undersøke hvilke muligheter som finnes for å påvirke bekymringen i seg selv, for eksempel ved å utsette den noe. Mange føler seg ute av stand til å utøve en slik kontroll. Det er riktig at bekymring vanligvis begynner ufrivillig, men den opprettholdes som regel gjennom bevisst kontroll. Når du reflekterer over tankene, kan du stille spørsmål som: Er disse tankene nyttige nå? Hvor leder de meg hen?

Ikke kjemp mot tankene

Et forslag er at du i utgangspunktet forsøker å akseptere at bekymring melder seg i den aktuelle situasjonen. La være å si til deg selv at du ikke skal bekymre deg. De fleste mennesker er bekymret for noe fra tid til annen. Bekymring er ikke skadelig i seg selv, og å være uten bekymringer behøver heller ikke å være en fordel. Tvert om kan det å bekymre seg for noe vi er engstelige for å gjøre, være en form for problemløsning. Et eksempel er at vi tvinges til grundigere forberedelser.

Målet er altså ikke å slutte å bekymre seg, det er verken mulig eller fordelaktig. Målet er å begrense varigheten og intensiteten i bekymring som ikke bringer en nærmere en løsning på problemene, men som bidrar til å gjøre vondt verre ved oppmerksomheten hele tiden rettes mot det som kan gå galt. Det inkluderer å bekymre seg over bekymringen, for eksempel å bekymre seg for at bekymring i seg selv er skadelig eller farlig.

Kampen for å undertrykke bekymringstankene kan bidra til å forsterke dem. Mennesker med søvnproblemer opplever noe av det samme; jo mer de anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere blir det. Gjennom anstrengelsene du gjør for å holde tankene unna, kan resultatet tvert om bli at tankene presses frem i bevisstheten – en form for rekyleffekt.

Det at du ikke makter å la være å tenke uønskede tanker, kan igjen bli tatt til inntekt for at du ikke har kontroll over dine egne tanker. Da kan du føle deg maktesløs overfor problemene.

Å akseptere bekymringstankene, og la dem være der de er, betyr ikke at du gir etter for de urovekkende tankene. Du bare stadfester det faktum at de er der, uten å prøve å dytte dem bort. Da vil de forhåpentligvis ta mindre plass, kreve færre krefter og plage deg mindre.

Utgangspunktet for de følgende rådene er derfor at du prøver å akseptere bekymringstankenes tilstedeværelse samtidig som du flytter oppmerksomheten over på andre gjøremål.

En metafor er at påtrengende bekymring er som en telefon som ringer og ringer (les: bekym-ring), men som du velger ikke å svare på. Du tar simpelthen ikke telefonen, og lar den bare ringe, og retter oppmerksomheten mot andre ting.

Kartlegg tankene

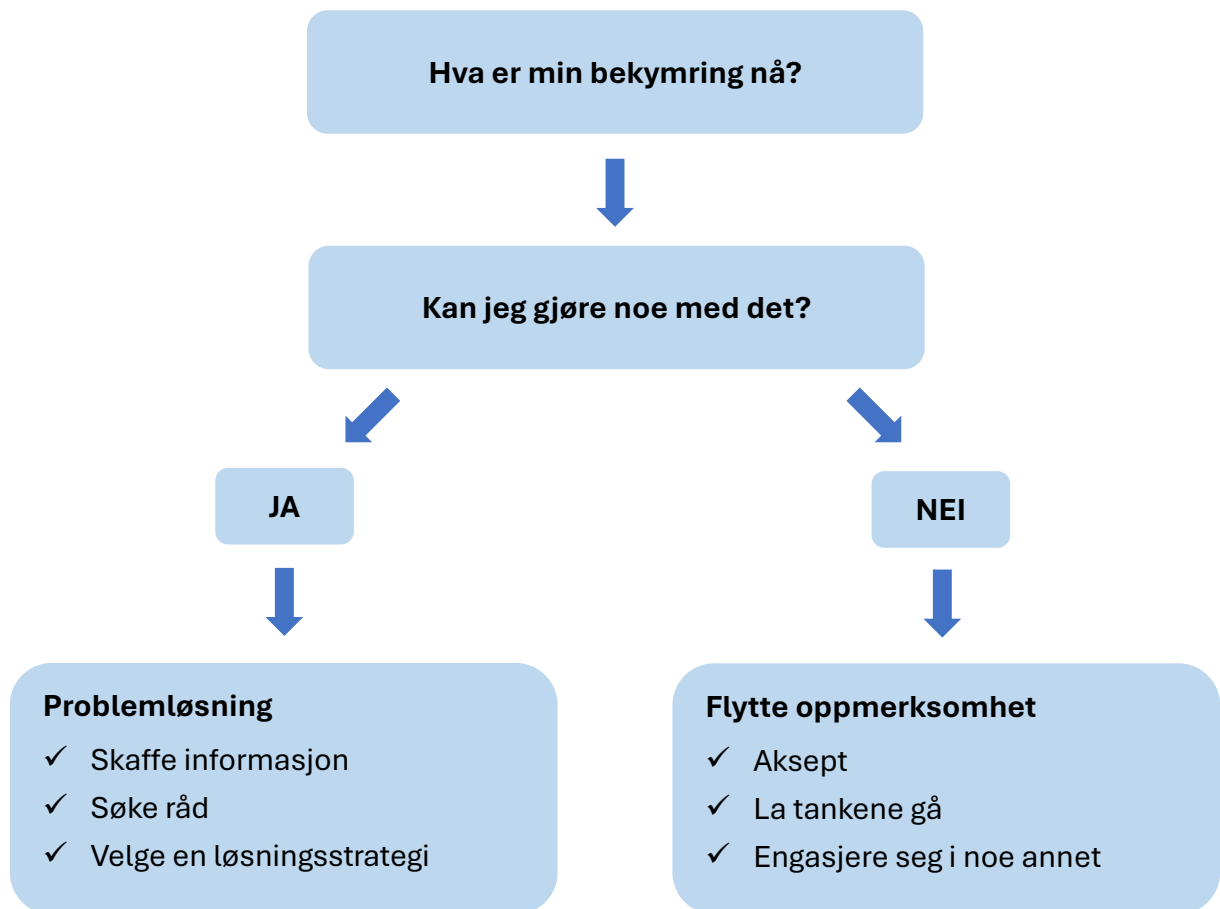
Kartlegg tiden som du vanligvis bruker til bekymring. Undersøk i hvilke situasjoner du er bekymret, hvilke temaer som går igjen og hva du gjør for å få kontroll over bekymringene.

Her er det viktig å få oversikt over «sikringsstrategiene» dine, det vil si hva du gjør for at det negative ikke skal hende. Ringer du veldig ofte eller tar kontakt på annen måte med den du er bekymret for? Unngår du å lese om ulykker og dødsfall? Sjekker du til stadighet om du har gjort en feil? Må du stadig ha beroligelse fra andre? På kort sikt kan slike strategier dempe uroen noe, men de bidrar samtidig til å opprettholde opplevelsen av fare og det å være sårbar.

Skill mellom bekymringer du kan og ikke kan gjøre noe med

Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har muligheter for å påvirke. Å bruke tid på å bekymre seg for ting du ikke kan gjøre noe med, er utmattende. Da er det bedre å prøve å bruke energien din på områder hvor det å omsette tankene til handling kan ha en betydning.

For å skille mellom bekymringer du kan og ikke kan gjøre noe med, kan du benytte figuren under. Ta én bekymring om gangen, og vurder om den skal plasseres på grenen for det du kan gjøre noe med (JA), gjerne med stikkord om hva konkrete tiltak i så fall kan være. Alternativt kan bekymringen plasseres på grenen for det du ikke kan gjøre noe med, i hvert fall i nærmeste fremtid (NEI). Også her kan du sette opp stikkord, men nå om hva du kan gjøre for å flytte oppmerksomheten over på andre ting, for eksempel hverdagens gjøremål. Slik får du tydeligere frem at ulike bekymringer krever ulike strategier, og at bekymringstankene i seg selv noen ganger utgjør den største belastningen.



Faste tider og frisoner

Sett av tid til bekymringer til på et bestemt tidspunkt hver dag. Skriv ned hvilke problemer og farer som er involvert, og hent det frem senere når du føler at du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan for eksempel ha 15 minutter om ettermiddagen, der du velger å ta opp det bekymringsfulle. Resten av dagen, når bekymringstankene kommer, henvises de til denne bekymringstiden.

Rett da oppmerksomheten mot hvordan du konkret kan håndtere vanskene. Skill mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan gjøre noe med. Se etter nye innfallsvinkler til problemet du velger å rette søkelyset mot, og skriv gjerne ned stikkord om hva de innebærer. Kommer du ikke frem til noe nytt, så la det bare ligge. Bestem deg for å gjennomføre en konkret aktivitet som krever din oppmerksomhet rett etterpå, slik at du ikke blir sittende fast i kvernetankene.

Lag deg samtidig bekymringsfrie soner og tider, for eksempel når du kjører bil eller buss, i perioden fra du våkner til frokost, eller når du er i stuen. Ikke prøv å presse vekk bekymringstankene, bare vent med å gi dem din fulle oppmerksomhet til et senere tidspunkt.

Dersom du blir holdt våken av bekymringstanker om natten, kan det være lurt å stå opp og gå inn i et annet rom. Et viktig tiltak ved søvnproblemer, er nettopp at man ikke skal ligge våken i sengen med stressende bekymring, da blir soverommet forbundet med uro og våkenhet. Skriv heller ned noen stikkord i en bekymringsbok du for eksempel kan ha liggende i stuen. Så kan du slå opp i boken dagen etter og sjekke om det er noe som du vil velge å bruke tid og oppmerksomhet på.

Aktiviser deg selv

Når de vanskelige tankene kommer, så avtal med deg selv at du skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene. Når tanken likevel fortsetter å dukke opp, minn deg selv på at akkurat nå er det tanken som plager deg, og ikke det tanken omhandler. Forhold deg til tanken som en plagsom «pop up»-reklame på nettet, la deg ikke forstyrre, og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

Allier deg med andre

Avtal med dine nærmeste at de skal hjelpe deg med å dempe deg hvis du bruker for mye tid og oppmerksomhet på bekymringer. La dem støtte deg i å rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå og ikke mot det du frykter kanskje kan komme til å skje i fremtiden. Da reduserer du stress, lever mer i nuet og får styrket følelsen av handlekraft og livskvalitet.

Avslutning

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelige å gjennomføre i praksis. Man må trene på en annen måte å forholde seg til bekymringstankene på. Denne treningen må gjerne skje regelmessig og over en lengre tidsperiode.