

PROBLEMLÖSNING

Oro kan delas upp i två typer: hypotetisk oro och verklig oro. Den hypotetiska oron är oro för hypotetiska problem, det vill säga att oroa sig för sådant vi inte vet om det har hänt eller kommer att hända. Den verkliga oron är oro över verkliga problem, sådant som faktiskt kan gå att lösa. När vi fastnar i oro och grubblerier kan det dock kännas svårt att tänka logiskt och lösningsorienterat. Vissa personer, särskilt personer med överlag hög grad av oro, tenderar även att ha en mer negativ inställning till problem och till sin egen förmåga att lösa dem. Om du känner igen dig i detta kan du följa stegen här nedan för att träna upp dina färdigheter i problemlösning.

- **Identifiera ditt problem!** Vilket faktiskt problem/hinder känner du till, utan att göra några egna antaganden eller gissningar? Skriv ner problemet så tydligt som möjligt.
- **Hur skulle du vilja ha det?** Vilken förändring skulle du vilja uppnå?
- **Brainstorma lösningar!** Fundera ut så många lösningar som möjligt på ditt problem, försök att komma på konkreta handlingsalternativ snarare än nya sätt att tänka eller förhålla dig till situationen. I det här stadiet spelar det ingen roll hur realistiska lösningarna är, bara att du faktiskt funderar på alternativ. Skriv ner dina idéer samt för- och nackdelar med varje förslag.
- **Välj bland dina alternativ!** Välj utifrån dina för- och nackdelar den lösning du har störst förtroende för, prova sedan din lösning i verkligheten. Ibland kan det behövas vissa förberedelser, planering eller övning innan lösningen kan testas, gå igenom detta steg för steg till att börja med, det är viktigt att du ger din lösning en rättvis chans!
- **Utvärdera!** Uppnådde du önskvärt resultat genom din problemlösning? Bra jobbat! Funkade inte den här lösningen? Bra att du provade, nu har du flera tidigare idéer på lösningar att prova på, om situationen ändrats från hur den tidigare såg ut kan du istället börja om från steg ett.

Kom ihåg!

Problem är en naturlig del av livet men så länge du inte gör något aktivt för att lösa de problem som uppstår kommer de med största sannolikhet att fortsätta finnas där och kommer troligen leda till fler problem att oroa sig för framöver. Att öva upp sina färdigheter i problemlösning är alltså en mycket viktig strategi för att ta kontroll över sin oro. Genom att upptäcka och definiera problem så snart som möjligt minskar risken för att problemen känns omöjliga, du ökar också sannolikheten för att identifiera återkommande problem vilket kan minska onödig oro. Låt dina känslor vara en signal för när problem börjar uppstå och börja redan där att anamma dina färdigheter istället för att undvika och skjuta upp. Ett sista tips är att undersöka ditt problem ur ett annat perspektiv, du kanske kan hitta en positiv vinkel på problemet. Kan problemet till och med innebära fördelar och möjligheter för dig?