

OROSTUND

Begreppet oro associeras ofta med någonting negativt. Oro behöver dock inte enbart betyda något dåligt, viss oro kan faktiskt vara bra för oss då det kan hjälpa oss att lösa problem och att klara av vissa svåra eller farliga situationer. Ibland märker vi dock att vi fastnar i ett negativt mönster av orostankar som upprepas och blir svåra att ta oss ur. Det finns sätt att lära oss att kontrollera och hantera vår oro, ett sådant sätt är att anamma något vi kallar för "orosstund". Att ha en bestämd orosstund på dagen kan hjälpa dig minska den tid du lägger ner på att oroa dig varje dag, det kan också hjälpa dig att minska risken för att oro associeras med exempelvis särskilda platser eller personer.

Nedan följer instruktioner för hur du kan skapa möjlighet för din egen orosstund:

- Bestäm tid för din orosstund. Orosstunden bör vara mellan 10–30 minuter, helst samma tid varje dag men inte i samband med att du går och lägger dig för att sova.
- Bestäm plats för din orosstund. Platsen bör vara någonstans du vanligtvis inte befinner dig, så exempelvis inte i sängen eller vid köksbordet.
- När du under dagen noterar att du börjar oroa dig för någonting, skriv ner orostanken på en lapp eller i din mobil och bestäm dig sedan för att du inte behöver tänka på detta förrän under din orosstund. Berätta gärna högt för dig själv att du lagt märke till den här tanken och att du kommer ge tanken tid senare, under din orosstund. När du gjort detta kan du återgå till det du gjorde eller tänkte på tidigare, försök inte att trycka undan tanken utan fokusera istället på annat omkring dig.
- Då det är tid för din orosstund, sätt dig på din utvalda plats och plocka fram dina anteckningar eller tänk igenom vilka orostankar du valt att skjuta upp till nu. Fundera på dina orosteman ett efter ett, är det här ett problem du kan lösa? Hur ska du i så fall göra det? Om det inte går att lösa, hur kan du göra för att acceptera att det är som det är med den saken?

Om du, när det är dags för din orosstund, inte känner dig i behov av att oroa dig, spara bara dina anteckningar till morgondagens orosstund. Gör samma sak med det som är kvar om du inte hinner gå igenom allt just den här stunden.

Att börja ha en orosstund varje dag innebär antagligen en förändring i hur du vanligtvis brukar hantera din oro. Du behöver alltså göra en förändring i ditt beteende, något vi alla vet kan kännas både krävande och motigt. Det är ofta lättare i stunden att använda oss av strategier som får oron att kännas lättare i just nu, problemet med de strategierna är att de ofta bara är just så, hjälpsamma i stunden men mindre funktionella i det långa loppet. Att börja träna på orosstund är ett sätt att närma sig en ökad kontroll över dina orostankar på lång sikt och kanske på så sätt även en högre livskvalitet. Innan du nu lägger ifrån dig den här texten, bestäm tidpunkt och plats för din första orosstund. Har det redan dykt upp orostankar kring det här med orosstund, som att det inte kommer att fungera eller att du kommer att glömma bort uppgiften? Skriv ner tankarna och ta tag i dem när du bokat in tid för din oro.