

ORO & GRUBBEL

Att kunna oro oss för saker som kommer eller skulle kunna ske eller att tänka tillbaka på tidigare händelser är en i sig livsnödvändig egenskap. Vi behöver kunna oro oss i syfte att förbereda oss inför kommande situationer och dra erfarenhet av tidigare lärdomar. Ibland kan oron dock vara så stark och återkommande att den tar över och ställer till problem för oss, det kallar vi *överdriven oro*. Då kan vi behöva hitta strategier för att hantera och stå ut med oron.

Vanligtvis försöker vi hantera oron med att bemöta den genom lugnande tankar. Detta funkar ofta bra i stunden men snart så kommer hjärnan upp med ett svar på den lugnande tanken som väcker mer oro. Vi fastnar i det vi kallar för *tanke-tennis*, en ständigt pågående match där motspelarna blir fler och fler.

Många som oroar sig "för mycket" gör det i tron att oron är hjälpsam för oss. Detta kallas för *positiva antaganden om oro*. Positiva antaganden om oro kan exempelvis vara "om jag oroar mig för det minskar risken att det faktiskt händer", "oro hjälper mig att lösa problem" eller "om jag inte oroar mig så bryr jag mig inte om andra". Att tänka på det här sättet kommer med stor sannolikhet leda till mer oro och grubblerier snarare än problemlösning. Ju mer vi tid vi spenderar på oro och grubbel, desto större blir risken att oron utvecklas till depression eller ångestproblematik.

Hur kan jag lära mig hantera min oro och mina grubblerier?

Det finns två olika typer av oro, vi kallar dem *verklig oro* och *hypotetisk oro*. Den verkliga oron är oro för verkliga problem, sådant vi kan lösa. Den hypotetiska oron är oro för sådant som kanske har hänt eller skulle kunna ske, rent hypotetiskt, den kallas även för "*tänk om-oro*". När det kommer till den verkliga oron hanteras den bäst genom problemlösning, att hitta och testa lösningar på problemet, samt prioritering, är det här faktiskt ett problem som jag behöver lösa just nu? När det gäller den hypotetiska oron är den just det, hypotetisk. Vi vet inte om det vi oroar oss för kommer hända eller har hänt förrän vi får det bekräftat. I de fallen behöver vi istället hitta sätt att förhålla oss till att orostankarna finns där.

Att bryta invanda mönster tar ofta tid och kräver att vi övar på våra nya beteenden och strategier. Det är dock fullt möjligt och kan hjälpa dig att bli mer närvarande och positiv. På nästa följer olika exempel på hur du kan göra för att hantera din oro och dina grubblerier. Prova dig fram för att hitta den eller de metoder som passar dig bäst, som sagt kräver förändring både tid och övning.

OROSHANTERING

- **Orosdagbok**

Lär känna din oro genom att föra orosdagbok. Orosdagboken kan du lägga upp på det sätt du själv vill. Förslagsvis bestämmer du ett visst antal, exempelvis tre, gånger per dag då du ska stanna upp och notera om du oroar dig för någonting och i så fall för vad. Skriv även ner i vilken situation du befann dig och om det var verklig eller hypotetisk oro du ägnade dig åt. Genom att föra orosdagbok under en eller två veckor lär du dig mer om hur mycket tid du spenderar åt oro, när och var du oroar dig samt vilka orosteman du vanligtvis fastnar i.

- **Stanna upp**

Ju mer du lär dig om din oro desto bättre kommer du bli på att notera när du oroar dig. När du identifierar en orostanke - stanna upp och ställ dig själv frågan hur dina orostankar hjälper dig just nu. Har du hittat någon lösning på ditt problem? Kan du kontrollera det du oroar dig för just nu? Om inte, se om du kan släppa orostankarna en stund och fokusera på något annat.

- **Skifta fokus**

Att skifta fokus är en hjälpsam strategi när vi noterar att vi fastnat i negativa tankebanor som oro och grubbel. När vi oroar oss har vi fokus riktat inåt på vad vi är rädda för och hur det känns. För att bryta oron och obehaget kan vi skifta fokus till någonting annat, utanför kroppen. Det kan till exempel vara på saker vi ser omkring oss, vad personen vi har en konversation med säger eller på olika ljud vi kan höra i omgivningen. Denna metod ökar våra förmåga att vara medvetet närvarande i stunden.

- **Orosstund**

Orosstund är ett sätt att aktivt minska den tid du oroar dig under dagen, det kan också minska risken för att du börjar associera din oro med 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 orostund. Berätta gärna högt för dig själv att du lagt märke till den här tanken och att du kommer ge tanken tid senare, under din orostund. 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 orostund, 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 orostund, inte känner dig i behov av att oroa dig, spara bara dina anteckningar till morgondagens orostund. Gör samma sak med det som är kvar om du inte hinner gå igenom allt just den här stunden.

- **Aktivera dig**

Genom att aktivera dig på olika sätt minskar du det utrymme oron annars skulle få. Den kommer kanske fortfarande finnas där men har inte plats att växa sig lika stor som när du exempelvis ligger i sängen och grubblar. När vi blir passiva är det lättare att fastna i ohjälpsamma beteenden och tankar, som till exempel oro. Är vi dessutom passiva under dagen riskerar sömnen att påverkas negativt och sömnen är en viktig del för vårt psykiska och fysiska välmående.

→ Gör gärna ett schema för dagen även om du inte har något specifikt du behöver göra.

→ Var fysiskt aktiv. Gå ut på en promenad/springtur, gör gymnastik eller yoga hemma, ställ dig upp och sträck på dig/stretcha då och då.

→ Prova nya saker. Genom att göra sådant du vanligtvis inte gör bryter du invanda mönster. Hjärnan och kroppen kan inte längre agera per automatik och den energin som vanligtvis läggs på oro och grubbel behöver prioriteras om.

- **Andnings- och avslappningsövningar**

När vi ägnar oss åt oro och grubbel tenderar kroppen att gå upp i varv och spänna sig, en del upplever symtom på ångest. Detta beror på att hjärnan tolkar din oro som hot och signalerar åt kroppen att förbereda sig för att eventuellt behöva försvara sig. Du kan hjälpa kroppen att komma tillbaka till ursprungsläge genom andnings- och avslappningsövningar vilket leder in kroppen i sin naturliga rytm. Genom att fokusera på övningarna minskar du på ett naturligt sätt fokus på dina tankar vilket i sig kan minska oro och grubbel.

Nedan följer exempel på en andningsövning och en avslappningsövning. Det finns många olika övningar att hitta i exempelvis appar eller på hemsidor, prova gärna några olika för att hitta vad som passar just dig.

→ Undersök din andning

Lägg en hand på bröstkorgen och en hand på din mage. Notera hur de olika kroppsdelarna rör sig ut och in i takt med din andning. När du känner hur andningen följer ett jämnt tempo förflytta fokus till näsa och mun. Fokusera på hur det känns när luften långsamt strömmar in genom näsan och sedan ut genom munnen med utandningen. Byt efter en stund håll och undersök hur det känns när luften andas in genom munnen och istället ut genom näsan.

→ Spänna & slappna av

Den här övningen kan du göra sittandes eller liggandes. Övningen börjar med att du formar dina händer som knytnävar och spänner dem så hårt du kan, håll så i ungefär fem sekunder och slappna sedan långsamt av och var avslappnad i 10-15 sekunder. Spänn sedan båda armarna, håll och slappna sedan av. Upprepa samma mönster av spänning och avslappning i axlar, rygg, mage, ben, käkar o.s.v. tills du gått igenom hela din kropp. Notera under övningens gång skillnaden i hur det känns att vara spänd och att slappna av.

- **Värderingar**

När vi spenderar stor del av vår tid åt oro och grubbel blir mindre tid över till sådant vi tycker om och värderar. Antingen hindrar dina orostankar dig från att göra de där sakerna eller så gör du mycket av sådant som är viktigt för dig men oroar dig för annat under tiden.

Känner du igen dig i det första påståendet? Då är det dags att fundera kring vad som är viktigast för dig att lägga tid på, oro eller att faktiskt göra saker, även om det känns läskigt och svårt. Du kanske tycker det är svårt att veta vad du faktiskt finner viktigt? Då är första steget att fundera på det.

Om du är en person som snarare passar in i påståendet om att göra sådant du bryr dig om samtidigt som tankarna fokuserar på olika orosmoment, se om någon av ovanstående övningar (t.ex. skifta fokus eller orostund) kan hjälpa dig att fokusera på det du gör här och nu.

Nu har du läst igenom sju olika metoder att prova på och öva dig på för att öka din förmåga att hantera din oro. Innan du lägger ifrån dig den här texten, läs igenom övningarna en gång till och bestäm dig för någon av dem att börja öva på nu på en gång.