

INTOLERANS FÖR OSÄKERHET

Personer med hög grad av oro har ofta vad vi kallar för en *intolerans för osäkerhet*. Vi kan likna det vid att vara intolerant mot pollen. En person som är intolerant mot pollen upplever ofta obehagliga symtom såsom snuva, rinnande ögon eller kliande hals när det finns pollen i luften. På liknande sätt kommer en person med intolerans för osäkerhet uppleva obehagliga symtom som till exempel ont i magen, koncentrationssvårigheter eller rusande orostankar när den utsätts för osäkerhet.

Ju högre intolerans en person har för osäkerhet desto större är sannolikheten att personen får "tänk om"-tankar, "*tänk om jag lämnade spisen på*" eller "*tänk om jag får sparken*". "Tänk om"-tankar kan triggas igång av minsta lilla sak hos den som har en intolerans för osäkerhet. En "tänk om"-tanke följs ofta av en till och leder till att personen fastnar i oro. Oro i sin tur leder vanligtvis till känslor av ångest. Att under en längre period lida av oros- och ångestproblematik innebär en långvarig påfrestning som kan leda till såväl kroppsliga som psykologiska besvär liksom till en överlag sänkt livskvalitet.

Intolerans för osäkerhet kan hanteras på två olika sätt. Antingen genom att *öka säkerheten* eller genom att *öka toleransen för osäkerheten*. De flesta personer med intolerans för osäkerhet har redan provat på den första strategin, att öka säkerheten. Då osäkerhet leder till obehag kommer vi antingen närma oss det som känns säkert, genom att t.ex. göra allt på egen hand så vi vet att det "blir rätt" eller undvika sådant som känns osäkert, t.ex. stanna hemma istället för att delta i aktiviteter. Vi kan alltså öka vår säkerhet genom att använda närmande- och undvikandestrategier. Problemet med dessa strategier är att de främst är hjälpsamma här och nu. Vi slipper uppleva obehaget av osäkerheten i stunden, men vi lär oss inte vad som skulle hända om vi utsatte oss för "osäkra situationer". Konsekvensen av detta på lång sikt blir att vår intolerans för osäkerhet vidmakthålls och vi kommer sannolikt fortsätta lida av oro och ångest.

Att öka sin tolerans för osäkerhet

Vi kan alltså konstatera att strategin *öka säkerheten* är verksam kortsiktigt men inte är en hållbar lösning om man vill komma till bukt med oron på längre sikt. Den alternativa strategin *att öka toleransen för osäkerhet* är en metod som syftar till att, istället för att bli mer säker, bli mer okej med att vara osäker. För att göra den förändringen behöver vi börja utsätta oss själva för osäkerhet för att lära oss att den går att hantera. Vi kan se det som ett sätt att testa orostankarna för att se om de stämmer. Det bästa sättet att få en förändring att ske är genom att göra en förändring, detta kan vi göra genom beteendeeperiment. Genom beteendeeperiment får du möjlighet att prova andra lösningar och strategier för att hantera osäkerhet istället för närmande- och undvikandebeteenden.