



Menneskemengder i rushtiden i Oslo. For noen en helt hverdagslig sak. For andre utløser det stress og bekymringstanker. Illustrasjonsfoto: J.W. Cohen, Shutterstock

Bekymrer du deg for mye? Her er psykologens 5 tips for å gruble mindre

TIPS 17.10.2023

Kristine Larsen – Frilansjournalist

De aller fleste av oss bekymrer oss for noe i løpet av en dag. Noen bekymrer seg for om ungene spiser opp matpakka, mens andre bekymrer seg for om ytterdøra egentlig er låst.

Rediger

Det er ikke spesielt oppløftende med tanker som handler om alt som kan gå galt, og for noen av oss kan bekymringene ta så mye plass i hverdagen at det går på bekostning av andre, viktige ting i livet. Så hvordan kan vi på best mulig måte håndtere bekymringene som vi går rundt og ruger på i det daglige?

Mentalt Perspektiv har snakket med Line Rustberggaard. Hun er psykolog og har skrevet bok om bekymringer. *Snakk mindre om det* handler om hvordan vi kan mestre bekymringstankene våre.



LES OGSÅ

Anmeldt: "Snakk mindre om det" – en bok om grubling

Rustberggaard er opptatt av å formidle at alle kan lære seg å bekymre seg mindre.

– **Bekymringer er en tankestil. Du er ikke bekymra, mener Rustberggaard.**

Det er normalt å bekymre seg litt

Rustberggaard understreker at det er normalt å bekymre seg, og at alle bekymrer seg litt.

– Det er ikke sånn at enten så bekymrer du deg, eller så gjør du ikke det. Alle bekymrer seg, men så er det noen som bekymrer seg ekstra mye, sier hun.

Rustberggaard forklarer at det er sjelden bekymringstanker fører til noe nyttig.

Rediger

– Å se for seg hva som kan gå galt, når vi ikke har noen holdepunkter for hva som kommer til å skje, er ikke nyttig. Vi må skille mellom problemløsning som vi kan gjøre noe med, og det vi ikke kan gjøre noe med.

Hun påpeker at de som bekymrer seg mye ofte har veldig gode intensjoner med bekymringen.

– **De bekymrer seg ofte som et forsøk på å beskytte seg mot skuffelser, svik, avvisning, og at det skal skje noe forferdelig med folk de er glade i eller med seg selv. De prøver å hindre katastrofer i livet.**

Man kan imidlertid ikke beskytte seg mot alle tingene i livet man ønsker å beskytte seg mot. livet er usikkert, og man må øve seg på å tåle å stå i usikkerheten, mener Rustberggaard.

– Å bekymre seg er kanskje ikke det beste redskapet vi har. Men det er veldig forståelig at noen gjør det. Mange som bekymrer seg overdrevent mye gjør det ofte som et ledd i å skape kontroll over noe som er usikkert og uforutsigbart.

Ifølge psykologen gir dette ofte en illusjon om kontroll.

– Du kan oppleve at du får mer kontroll når du har sett for deg alt som kan gå galt. Men det gir ikke noe større kontroll; du kan ikke påvirke utfallet ved å bekymre deg.

Bekymrer du deg for mye?

Men hvor går egentlig skillet mellom normale bekymringer og overdrevne?

Ifølge Rustberggaard vil folk stort sett merke selv når bekymringene går over til det overdrevne.

– De som bekymrer seg overdrevent mye, merker ofte at det går utover humør, energinivå og at det påvirker evnen til tilstedeværelse i det som skjer. Noen blir også irritable, urolige, får søvnvansker, og blir nedstemte, sier hun.

I tillegg kan det påvirke handlinger, og hvordan man forholder seg til omgivelsene sine.

– Noen kan unngå veldig mange situasjoner fordi de bekymrer seg over at bekymringen skal slå til hvis de for eksempel tar t-banen eller er på reisefot. Det kan være alt mulig, sier psykologen.

Hun påpeker samtidig at andre kan få trang til å utføre overdrevne handlinger som følge av bekymringene.

– De sjekker om ytterdøra egentlig er låst, og bruker mye tid på det. Noen har også bekymringer for at det skal bli brann, innbrudd, eller oversvømmelse når de forlater boligen, og sjekker at alle stikkontaktene er ute, at vannkrana ikke står og renner, og at ingen dører eller vinduer er åpne – for så å gå tilbake og gjøre det flere ganger.

Et annet eksempel er å bekymre seg mye for å bli avvist, og dermed unngå en del sosiale tilsetninger.



De som bekymrer seg mye, har en tendens til å lete etter negative tegn og overse positive tegn. De ser han som gjesper på festen, og tror de kjeder andre, men legger ikke merke til hun som ler og smiler, forklarer psykolog Line Rustberggaard.

– Hvis man eventuelt drar, kan oppmerksomheten være veldig rettet mot tegn på avvisning, sånn at man bare legger merke til det hvis folk ser bort eller gjesper – og får ikke med seg at folk er interesserte.

Tegnene du bør ta på alvor

Opplever du mye uro og angst som fører til at du ikke kan gjøre det du ellers ville ha gjort, er det ifølge psykologen tegn som bør tas på alvor – og kan bety at du bekymrer deg overdrevent mye.

– Det er ikke spesielt oppløftende å gå med tanker om alt som kan gå galt. Kjenner du at du blir nedstemt av tankene dine, kan det være lurt å oppsøke hjelp.

Det er imidlertid verdt å merke seg at det kan være noen stadier i livet man bekymrer seg litt mer enn ellers.

– Hvis man i utgangspunktet har lett for å bekymre seg, vil det ofte øke på når man opplever store endringer i livet, sier Rustberggaard.

Rediger

Og det kan være både positive og negative endringer, som for eksempel at du får barn, gifter deg, går gjennom et samlivsbrudd, begynner på studier, eller begynner i jobb.

– Økte belastninger eller nye faser i livet kan trigge bekymring. Nye faser i livet medfører ofte økt belastning, fordi du skal tilpasse deg noe nytt som krever noe ekstra av deg. Alle milepæler kan trigge bekymring, påpeker psykologen.

Slik bekymrer du deg mindre

Rustberggaard deler fem tips hun bruker når hun skal hjelpe folk til å bekymre seg mindre.

Hun mener det er fullt mulig å oppleve raskt bedring hvis man dedikerer noen uker til å jobbe med bekymringene.

– Det er viktig å jobbe med bekymringene på riktig måte, og at du gjør det skikkelig i begynnelsen, og at du holder deg til planen. Det trenger ikke ta så lang tid.

Psykologens 5 tips for å bekymre seg mindre

1. Kartlegging: Begynn å kartlegge hvor mye tid du bruker på å bekymre deg. Få et overblikk over situasjonen. Hvor omfattende er det? Er det ting jeg unngår, eller gjør for mye av på grunn av bekymringer som jeg ikke ville gjort ellers? Finn ut av hvordan det påvirker deg.

2. Utsett bekymringene: Nå skal du øve deg på å utsette bekymringene til en «kontortid». Her skal du vente med å bekymre deg til et gitt tidspunkt, for eksempel klokka seks. Dersom du bekymrer deg når klokka er seks, kan du bekymre deg i ti minutter, og sortere bekymringene i to bolker: Ting jeg kan

Rediger

gjøre noe med, og ting jeg ikke kan gjøre noe med. Sorter i overskrifter: Økonomi, partner, barn og jobb.

Aksepter at eventuelle bekymringer kommer på besøk utenfor kontortiden, men gi en vennlig påminnelse om at bekymringene kan vente.

Øvelse: Se for deg at du er på en flyplass, og står og ser på et samleband med koffertene, og at alle koffertene er ulike bekymringer du har. Oppgaven din er å se på at disse koffertene beveger seg på samlebandet, men du skal ikke ta bekymringskoffertene ned fra samlebandet. Du skal la de få lov til å kjøre forbi, og kanskje kommer de tilbake igjen. Og så skal du fjerne deg mer og mer fra dette samlebandet med bekymringskofferter. Du lar bekymringene være i fred, du forfølger de ikke, og du lar deg ikke forføre av dem. Du aksepterer at de kommer, men de får lov til å henge i bakgrunnen, eventuelt komme tilbake i kontortiden.

3. Gjør mer av det du unngår og mindre av det du overdriver:

Nå skal du lage en konkret plan for hvordan du skal jobbe med handlinger du har som følge av bekymringen. Du skal trappe opp på ting du unngår og trappe ned på ting du gjør for mye av. Gjør noe du vanligvis unngår fordi du bekymrer deg for det, som å kjøre bil i tunell, ta t-bane i rush-trafikken, gå på date, ta telefonen når det er et ukjent anrop, møte nye mennesker. Trapp opp litt etter litt til du opplever at det går greit.

Trapp ned: Sliter du med overdrevne handlinger, enten det er å sjekke eposten litt for mange ganger eller ringe barnehagen med mange ekstra beskjeder, forsøker du å redusere gangene du gjør dette. Stadig skrolling på nettaviser på mobiltelefonen kan også være et uttrykk for bekymringstanker, særlig i tider som nå med mye dårlig nytt. Det kan være lurt å kutte ned på dette også.

4. La følelsene være: Ikke utsett følelsene dine. En del som bekymrer seg, kan kjenne på kroppslig og følelsesmessig uro. Du skal omfavne følelsen

Rediger

skal la de følelsene være der, akseptere dem, lene deg inn i dem, og jobbe med å ønske uroen velkommen i større grad.

Hvis du forsøker å dytte bort uroen, vil den ofte forsterke seg fordi du sender signal til hjernen om at følelsen er farlig, og kroppen vil aktivere seg. Ved å ønske uroen velkommen, oppfører du deg på en måte som gjør at kroppen roer seg ned. La uroen være i fred, men ønsk den velkommen. Ikke dytt den bort. Øv på å stå i det.

5. Oppmerksomhet: Hva du er oppmerksom på, påvirker hvor mye du bekymrer deg. Dersom du bekymrer deg for om du er syk, har du kanskje lagt merke til at du blir overdrevent oppmerksom på hvordan kroppen har det. Kanskje sjekker du kroppen for mulige feil. Har jeg vondt i brystet? Hvordan er pusten? Føler jeg meg svimmel i dag også? Dette kan fungere som en trigger for bekymringer om helsen din.

Skriv ned hva du er overdrevent oppmerksom på som følge av at du bekymrer deg:

Øv deg på å legge merke til nøytrale eller positive tegn når du er i situasjoner der du typisk ser etter tegn til at bekymringene dine kan slå til, for eksempel når du er på fest sammen med nye mennesker: Øv deg på å se etter folk som smiler eller ser vennlige ut, legg merke til det du får til, positive tilbakemeldinger eller positive nyheter.

Rediger