



Det er normalt å bekymre seg litt av og til. Men du er ikke tankene dine: – Bekymringer er en tankestil. Du ER ikke bekymra, mener psykologen.

Er du en grubler? 5 råd for å bekymre deg mindre

TIPS 30.10.2024

Kristine Larsen – Frilansjournalist

– **Bekymringer er en tankestil. Du er ikke bekymra.**

Line Rustberggaard er psykolog og har gitt ut en bok om bekymringer: *Snakk mindre om det.*

For alle kan lære seg å bekymre seg mindre, det er psykologen opptatt

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.



LES OGSÅ

3 vanlige problemer med sjefen og hvordan du takler dem

Bekymrer jeg meg for mye?

De som bekymrer seg for 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 psykologen.

5 tips for å bekymre deg mindre – med øvelser

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 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.

Rediger

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.



LES OGSÅ

Har jeg sosial angst eller er jeg bare stressa?

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.

Øvelse: 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.

Øvelse: 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.

Øvelse: 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.



LES OGSÅ

Angst: Hvor går grensen mellom å unngå og å tilpasse seg?

Rediger