

SØNDAG

KRYSSORD:
«UKEN SOM GIKK»

FOTO: PA

Nederland **3**
USA **1**

OM TRIUMFENE
TABBENE OG
KRITIKKEN

Løperlegenden
Ingrid Kristiansen:

*- Jeg
var
skummel
for mange*

Danny
og Daley
Blind



**JUBLET
MED PAPPA**

KLAR
FOR KVART-
FINALE!

● SPORTEM

● SPORTEM

Foto: LINE MÖLLER

VG

FINN
KODEN
- VINN
GULL
& BIL

NR. 334 ● SØNDAG 4. DESEMBER 2022 ● UKE 48 ● KR. 40,00 ● Dørsalg kr. 40,00

PSYKOLOGENS TIPS:

**SEKS STEG
TIL MINDRE
BEKYMNING**

Tegnene
som viser
at det er
alvorlig



Marcus &
Martinus:
**DERFOR
DROPPER
DE NORGE**

Foto: CAROLINA BYRMO/Aftonbladet

● SIDE 24, 25 OG 26

● RAMPELYS



7 052961 609498

VG HJELPER DEG HELSE

6 steg til mind



NORMALT Å BEKYMRE SEG: Psykolog Line Rustberggaard mener det er normalt å bekymre seg, men at de også kan ta overhånd. Her er hun i Frognerparken i Oslo.

Lære bekymring



Av ANNE BERGSENG og AURORA MELØE (foto)

Bekymringene dine øker jo mer du snakker om dem, ifølge psykolog Line Rustberggaard (48). Ved hjelp av seks steg kan du lære deg å bekymre deg mindre, kjenne på større ro – og få mer ut av livet.

– Bekymringer holder deg tilbake og fratrar deg opplevelser, og du går glipp av muligheter i livet, sier psykolog og forfatter Line Rustberggaard.

Hun mener det også kan gjøre at du ikke får utnyttet potensialet ditt, og til og med til føre til at du skyver folk fra deg.

– Derfor er det viktig for meg å formidle at dette er ikke sånn du er, og at du kan gjøre noe med det.

Selv har hun tidligere holdt kurs i bekymringsmestring, og er nå aktuell med boken «Snakk mindre om det. Seks steg til mindre bekymring».

Boken er ment for dem som opplever at bekymringene tar overhånd, og ønsker å bekymre seg mindre.

En slags fantasi

Rustberggaard har videreutdanning i kognitiv og metakognitiv terapi. Hun er opprinnelig fra Gol i Hallingdal, og bor nå i Oslo, hvor hun jobber som privatpraktiserende psykolog.

Denne formiddagen er hun på en liten tur i Frognerparken i Oslo.

Hun definerer bekymringer som negative tanker om fremtiden.

– Det kan enten være tanker eller bilder om noe som kan komme til å skje, og som vi ikke vet om kommer til å skje, så det blir en slags fantasi om hva som potensielt kan gå galt.

Mange lever seg godt inn i det, som en form for indre spillefilm av alt som kan gå galt.

– Tror man på det, reagerer kroppen som om det er fare på ferde, blir urolig og spent, og vi klarer ikke å være til stede her og nå.

Hun mener det er viktig å skille mellom bekymringer og problemløsning.

– Er det tanker om et konkret problem du kan løse, kaller vi det problemløsning. Eksempel på dette kan være at du har flere forbrukslån og du søker hjelp til å håndtere dette. Eller det kan være at du har oppdaget et nytt fysiske symptom som ikke går over, og du bestiller en legetime. Slike typer faktiske utfordringer kan det noen ganger være nyttig å snakke om for å få riktig hjelp.

Disse tankene kan imidlertid bli bekymringstanker dersom du ser for deg at du ikke klarer å løse oppgaven, eller dersom du fortsetter å tenke mer på det uten at du foretar deg noe.

Kan reduseres

Gjennom kursene hun holdt ble hun overrasket over hvor mange

som ikke har lært seg å håndtere bekymringer på riktig måte, men i stedet diskuterer med dem, distraherer seg fra dem eller forsøker å undertrykke tankene.

– Mange av deltagerne viste stor glede og takknemlighet etter å ha lært teknikker som kan hjelpe dem. Det er ikke godt nok kjent at bekymringer er noe du kan redusere.

Hovedstrategien er å øve opp evnen til å forholde seg til bekymringer med mer avslappet holdning og distanse, og kartlegge og redusere handlinger som opprettholder bekymring og å lære seg å håndtere uro.

Hun mener det er normalt å bekymre seg når du står overfor reelle utfordringer, som trangere økonomi, usikkert jobbmarked, kronisk sykdom eller samlivsbrudd, men bekymringene tar overhånd dersom du snakker om dem hele tiden.

«Alle snakker om alt. Overalt. På T-banen, på TV, på kafeer, i midt-dagsselskaper, hos psykologen og hos frisøren. Det har blitt større åpenhet om alt fra samliv og underliv til traumer, flau opplevelser og negative tanker.

Misforstå meg ikke. Åpenhet kan kurere ensomhet. Dersom du snakker om hvordan du har det, kan du knytte bånd til andre og oppleve støtte, men ikke all åpenhet lønner seg. Snakker du om bekymringer, kan det også føre til at du bekymrer deg mer», skriver hun i boken.

Ta et valg

Hun mener også at når du snakker om dem til andre, fratrar du deg selv noe av ansvaret.

– Du ønsker muligens at andre skal si at bekymringene ikke slår til, og dette er ikke noen varig løsning som gir deg ro og trygghet. Du må tåle at fremtiden er usikker, og la være å fotfølge bekymringene dine.

Psykologen benytter metakognitiv terapi i møte med bekymringer, hvor man i stedet for å fordype seg og bekymre seg videre, tar et skritt tilbake og vurderer om dette er tanker du har lyst til å tenke videre på. Er dette heller noe du kan la fare, mens du retter oppmerksomheten mot det du var opptatt av i utgangspunktet?

Nøkkelen er bli bevisst hvordan du responderer på det som skjer inni eller utenfor deg, og bli klar over effekten av hva du gjør og hvordan du tenker.

I den nye boken har hun utarbeidet seks konkrete steg for hvordan man kan jobbe med





BEKYMRET: Det kan være mye å bekymre seg over, men det finnes også strategier for å begrense dem. Illustrasjonsfoto: ISTOCKPHOTO.

– Bekymringer holder deg tilbake og fratår deg opplevelser, og du går glipp av muligheter i livet.

Line Rustberggaard, psykolog og forfatter

← bekymringene sine. For å lykkes, må du ta et valg, og deretter følge oppskriften i de seks stegene.

Her er noe av hva de inkluderer:

STEG 1: Fordeler og ulemper ved bekymringer

Kartlegg hva som er fordelene og ulempene ved å bekymre seg. Kanskje beskytter bekymringene deg for følelsesmessige svingninger, kanskje tenker du at de hindrer deg i å gjøre feil, bli skuffet eller avverger katastrofer. De gjør deg muligens anspent og tapper deg for energi. Men hjelper bekymringene deg til å få det bedre? Du må erkjenne at det er noe som gjør at du fortsetter å bekymre deg, og kjenne etter om det er noe nyttig ved det. Så kan du ta et valg på om det er verdt å bekymre seg videre.

STEG 2: Lær deg bekymringsutsettelse

Du bør lære deg å håndtere bekymringer på en ny måte, som noe du kan la velge å la være. Det går ikke an å tvinge bort tanker, men du kan akseptere at de kommer, og heller skru ned volumet på dem og ikke la dem få spille hovedrollen. Du kan også jobbe med å kartlegge hva som trigger bekymringer. Det kan være følelser, tanker eller situasjoner. En konkret øvelse som kan være til hjelp går ut på at du bestemmer deg for et tidspunkt hvor du kan sette av ti minutter til bekymringer. Dukker de opp utenom «kontortiden», må de vente. Det er best å ikke legge denne tiden til kvelden.

STEG 3: Handlinger som opprettholder bekymringer

Hvis du bekymrer deg mye, er det sannsynlig at du gjør noe du ellers ikke ville gjort, såkalte spesialtiltak. Det kan være at du ringer noen for å dele bekymringene, eller sjekke flere ganger om døren er låst eller kokeplaten slått av. Kartlegg hva du gjør for å avverge at bekymringer slår til.

STEG 4: Mestre litt uro, mye uro og panikk

Hva skjer når du fjerner spesialtiltakene, og hva gjør du med denne uroen? Nedreguleringsstrategier er alt du gjør for å roe ned bekymringer og uro. Bli bevisst på hva som skjer, og på hvilke eksponeringsøvelser du kan gjøre. Det kan være å eksponere seg for symptomer eller for situasjoner. Hvis du er redd for panikkanfall, kan du for eksempel gjøre hyperventileringsøvelser, løpe i trapp, spinne i sirkel eller andre ting som får frem symptomer som kroppen forbinder med panikk. Du erfarer at disse ikke er farlige, og øker robustheten for kroppslige symptomer. Etter hvert vil hjernen også omprogrammeres slik at du ikke reagerer med symptomer.

STEG 5: Andre faktorer som kan påvirke bekymringer

Det kan være faktorer du ikke tenker på umiddelbart som kan spille inn for bekymringene dine. Gjør en kartlegging av hvordan du har det på ulike områder i livet som betyr noe. Det kan være relasjoner, forholdet til part-

ner, barn, økonomi, jobb, helse eller søvn. Vi kan ha en tendens til å undervurdere disse tingene og hvordan de påvirker oss. Er det en ubalanse, kan det trigge bekymringer.

STEG 6: Mestre tilbakefall

Tilbakefall kan få deg til å tenke at du ikke er god nok, eller at det ikke er mulig å få det bedre. Dersom du «glipper», hjelper det å vise medfølelse med deg selv slik du ville ha følt medfølelse med en venn. Det er en vanlig del av prosessen at det går opp og ned, og det kan være nyttig å hente frem minner fra andre situasjoner der du fikk til endring. Forsøk å ha en vennlig indre dialog, i stedet for å piske deg selv.

Kanskje har du ikke troen på at du kan klare å bekymre deg mindre. Da kan du søke hjelp hos en psykolog, og hvis du har tillit til denne metoden, kan dere jobbe steg for steg sammen.

Dette sier fastlegen

Marte Kvittum Tangen er leder Norsk forening for allmennmedisin og spesialist i allmennmedisin. Hun sier det er veldig vanlig at pasienter tar opp bekymringer med fastlegen.

– Det å snakke åpent om bekymringer betinger at pasienten har tillit til legen som behandler. Tillit er ikke noe vi bare kan ha, men noe som ofte opparbeides med tid og relasjoner som varer. Det

er ofte god hjelp i å få dele bekymringene med noen du har tillit til, og det kan være behandling i seg selv. En lege som kjenner pasienten over tid vil også lettere fange opp om det er bekymringer som det ikke er så lett å snakke om.

Det kan dreie seg om bekymringer for små og stor hendelser eller for symptomer fra kroppen.

– Vi har nok ulike strategier for å møte pasientene best mulig, men vi er veldig opptatt av hvordan vi snakker med folk. Det er en stor del av vårt fag. Vi har vår egne håndbok i klinisk kommunikasjon. For meg som fastlege er det først viktig å finne ut av bekymringene uten at jeg legger føringer for om det er alvorlig. Når årsaken til bekymringene er kartlagt, kan vi hjelpe pasienten med å sortere tankene.

Noen fastleger gir råd om at man ikke må bekymre seg hele tiden, for det kan man bli utslitt av.

Som psykolog Line Rustberggaard, peker Kvittum Tangen også på at det for noen fungerer å avsette en tid til bekymringer og så «spare» tankevirksomheten til et tidspunkt på dagen hvor det passer.

– Det kan hjelpe noen å ta styring på tankene. Tiden avsatt til bekymringer må ikke være for sent om kvelden eller på natten, for alle bekymringer har en tendens til å bli verre da.



TILLIT: Marte Kvittum Tangen er leder Norsk forening for allmennmedisin og spesialist i allmennmedisin. Hun mener at fastlegens rolle er å opparbeide seg pasientenes tillit, slik at de kan snakke om for eksempel bekymringer sammen.