

Egenbehandlingsmanual vid oro och ältande

Innehåll

Förord	2
Innehållsförteckning.....	3
Kapitel 1	4
<i>Så fungerar oro.....</i>	4
<i>Oro handlar om framtiden</i>	4
<i>Orostankar består av ord</i>	4
<i>Oro och ångest</i>	5
<i>Orosspiralen.....</i>	6
<i>Oron startas av känslor, tankar och händelser</i>	6
<i>Orostankar är detaljfattiga</i>	7
<i>Oro är ett försök att undvika ångest och negativa känslor</i>	7
<i>Vad som händer när man oroar sig.....</i>	8
<i>Varför oroar man sig?</i>	9
Kapitel 2	11
<i>Att oro sig mindre.....</i>	11
<i>Vad säger känslan?.....</i>	10
<i>Orosstunden.....</i>	13
<i>Att föreställa sig det värsta</i>	14
<i>Experimentera med oron.....</i>	15
<i>Resonera med din ångest och oro</i>	16
<i>Att acceptera sina känslor.....</i>	17
<i>Medveten närvaro.....</i>	18
<i>Att uppmärksamma kroppen.....</i>	18
<i>Att låta tankarna flyta bort.....</i>	19
<i>Att vara närvarande i vardagen.....</i>	19
<i>Avslutning.....</i>	19
Referenser.....	20

Kapitel ett

Så fungerar oro

Att oroa sig är något som alla människor ägnar sig åt ibland, men för vissa blir oron så intensiv och tar så mycket tid att den blir till ett problem. Då kan man ha nytta av strategier som får oron att minska och kännas mindre skrämmande.

I det här kapitlet får du lära dig mer om vad oro är och hur den visar sig i dina tankar, dina känslor och din kropp. Du kommer att lära dig att observera din egen oro och lära dig hur den börjar och slutar. Du kommer kort sagt att lära känna din oro bättre. Att lära känna sin oro är det första man måste göra innan man kan få den att minska. Nästa kapitel handlar om hur man gör för att oroa sig mindre.

Oro handlar om framtiden

När man oroar sig tänker man tyst för sig själv på skrämmande och obehagliga saker. Ofta handlar tankarna om händelser som skulle kunna äga rum i framtiden. Man kan till exempel tänka:

”Tänk om jag inte kommer ihåg att betala räkningarna?”

”Vad händer om jag blir av med jobbet?”

”Tänk om jag har cancer utan att veta om det?”

”Tänk om mina barn dör i en olycka?”

”Tänk om det händer något hemskt snart?”

Som du märker handlar alla exempel om saker som skulle kunna hända i framtiden. Orostankar är nämligen försök att hantera hotfulla händelser i framtiden. När man oroar sig har hjärnan ställt in sig på att försöka förutse hotfulla saker som skulle kunna hända i framtiden. Ofta börjar orostankarna med ”tänk om....”

Orostankar består av ord

Vissa tankar är ett slags bilder som vi kan se i vårt inre. Sådana bilder kan man framkalla genom att försöka minnas en händelse som man varit med om eller föreställa sig något som kommer att hända. Om du försöker kan du säkert framkalla bilden av något som du har varit med om – kanske en födelsedagsfest eller en begravning. Vilka var där? Hur såg de ut? Du kommer säkert att märka att du kan se situationen framför dig. Du märker kanske att du får en känsla när du betraktar din inre bild, till exempel glädje eller sorg. Om du koncentrerar dig på din inre bild och försöker kalla fram detaljer i den märker du förmodligen också att kroppen reagerar. Om du har valt en hemska bild slår hjärtat snabbare, du kanske svettas eller känner dig torr i munnen.

När man oroar sig tänker man oftast inte i bilder. Orostankar brukar vara uttryckta i ord. Det känns som om vi hade en röst som hela tiden pratar inom oss. Några typiska tankar är:

”Tänk om jag glömmer att handla mat”

”Tänk om det händer något hemskt”

Det kan vara svårt att lägga märke till vilka tankar som går genom medvetandet. Det beror på att vi

vanligtvis har uppmärksamheten riktad mot andra saker, till exempel vad som händer runt omkring oss eller hur vi känner oss just nu. Men den inre rösten finns nästan alltid där. Med hjälp av den här manualen kommer du att lära dig att bli bättre på att känna igen dina tankar. För att kunna sluta oroa dig måste du lära känna din oro.

Tankar i ord känns inte på samma sätt i kroppen som tankar i bilder. De kan vara skrämmande, obehagliga eller roliga. Men de brukar inte kännas lika starkt i kroppen.

Oro och ångest

Oro och ångest hänger ihop, men de är inte riktigt samma sak. När man känner ångest reagerar kroppen och hjärnan som om något hotfullt kan dyka upp eller finns i närheten. Så här kan det kännas i kroppen:

- man svettas
- man känner sig torr i munnen
- hjärtat slår snabbare
- man har svårt att sitta stilla
- man andas snabbare
- kroppen känns spänd

Samtidigt känner man stark rädsla eller ångest och tänker tankar om att situationen är omöjlig att klara av. Ibland kommer ångesten för att man uppfattat ett hot i omvärlden. Andra gånger kan en känsla eller en tanke vara ursprunget till ångest.

När man känner ångest kan man också oro sig. Då tänker man hotfulla och skrämmande tankar om framtiden. När man oroar sig är det framför allt besvärande och skrämmande tankar som är problemet, inte vad som känns i kroppen.

Att oro sig känns obehagligt. Om oron är stark kan man känna att man är på gränsen för vad man klarar av. Många tycker att kroppen känns spänd. Men de starka kroppsliga reaktioner som följer med ångest eller panik finns inte där.

Alla de kroppsliga reaktioner som hänger samman med ångest har ett syfte: att förbereda kroppen för att möta faror. Det är faktiskt tur att vi människor kan reagera på det sättet. Det betyder nämligen att vi har ett system i kroppen som har skyddat våra förfäder från faror under hundratusentals år. Allt som händer med oss när vi känner ångest gör oss nämligen bättre förberedda på att möta sådana faror som drabbade våra förfäder.

Tänk dig en stenåldersmänniska som plötsligt upptäcker ett farligt rovdjur några meter bort. Nu finns det bara två möjligheter – att fly eller att slåss. Stenåldersmänniskan känner rädsla. Hennes uppmärksamhet är helt och hållet riktad mot hotet. Kroppen förbereder sig på en fysisk ansträngning genom att hjärtat slår snabbare och musklerna spänns. Samtidigt tonar kroppen ned andra uppgifter – till exempel matsmältningen. Ett hot kan dyka upp plötsligt. Därför reagerar kroppen snabbt och automatiskt.

För moderna människor kommer den uråldriga kamp- och flyktreaktionen ofta i situationer där den inte är till någon nytta. Här är ett exempel:

Erik är rädd för att förlora jobbet – han är inte rädd för att det ska hända den här veckan eller ens

under det här året. Men Erik tror att branschen han arbetar i skulle kunna börja gå dåligt någon gång i framtiden, till exempel om oljepriserna stiger. Tanken på arbetslösheten ger honom ångest. Hans blodtryck stiger, han börjar svettas, hjärtat slår snabbare.

Eriks hjärna förbereder sig för att slåss eller fly. Men inför det hot som Erik står inför fungerar den inte särskilt bra. Erik känner sig hotad av något som ligger flera år framåt i tiden – om det ens kommer att hända. Det finns ingen i närheten att fly från eller slåss emot. Erik får ju ångest över en tanke, inte över något som verkligen finns framför honom.

Orosspiralen

När man börjat oroa sig är tankarna svåra att hejda. En orostanke leder lätt vidare till en annan. Oron och obehaget ökar.

Tänk till exempel på tanken:

”Tänk om jag råkar ut för en bilolycka”

Därför är det lätt att tankarna vandrar vidare till andra skrämmande händelser, till exempel:

”Tänk om jag dör”

”Tänk om olyckan är mitt fel. Tänk om jag dödar någon”

”Vad kommer mina föräldrar att säga om jag gör så att någon annan dör”

Och så vidare. På det sättet kan oron sprida sig till fler och fler och mer skrämmande scenarier. Det här kallas för en orosspiral.

Oron startas av känslor, tankar och händelser

Oro kan börja med en tanke, en känsla eller med att man uppfattar något i kroppen eller sin omgivning. Det som utlöser oron kallas *trigger*. Här är några saker som kan utlösa oro:

- man tänker på en kommande tenta
- man känner att hjärtat slår snabbare
- man får syn på en ovän

Att lägga märke till hur oron startar är svårt. Oro kan startas av en plötslig tanke, något vi ser eller någon vi möter. Ofta är vi inte medvetna om vad som utlöste oron.

Det är alltid lättare att stanna oron ju tidigare man börjar. Därför är det viktigt att öva sig på att lägga märke till sin oro. Ett sätt att öva på det är att skriva ner vad som hände efter att du oroat dig över något. Skriv ner:

- var du befann dig
- vad du tänkte
- vad du kände (till exempel ångest, rädsla)
- hur starka känslorna var (använd en skala mellan 0 och 10 där 0 betyder inget alls och 10 betyder starkast tänkbara)
- vad som utlöste oron

- hur stark kontroll du kände att du hade över oron (här kan du också använda en skala mellan 0 och 10 där 0 betyder ingen kontroll alls och 10 betyder fullständig kontroll)
- hur länge du oroade dig
- vad du gjorde eller lät bli att göra

Här ser du ett exempel:

Situation	Tankar	Känslor	Hur starka var känslorna? (0-10)	Vad utlöste oron?	Upplevd kontroll (0-10)	Hur länge oroade du dig?	Vad gjorde du? Vad gjorde du inte?
Hemma efter jobbet	"Tänk om jag är sjuk" "Tänk om jag dör"	Ångest Rädsla	Ångest (5) Rädsla (2)	Jag såg ett tv-program om cancer	Nästan ingen kontroll (2)	En timme	Jag gick inte ut som jag tänkt

Orostankar är detaljfattiga

Orostankar brukar vara kortfattade och utan detaljer. När man oroar sig kan man till exempel tänka tanken "tänk om jag dör snart" utan att tänka närmare på vad det skulle innebära och hur det skulle gå till. Många upplever det som att orostankarna susar förbi utan att man riktigt hinner tänka dem fullt ut.

Oro är ett försök att undvika ångest och negativa känslor

För de flesta människor börjar oron som ett försök att bli av med ångest och spänning. Orostankarna kan faktiskt få de obehagliga känslorna att minska, men det är en mycket kortvarig lindring. Orostankar leder snabbt till mer oro och de obehagliga känslorna blir starkare. De flesta mediciner mot huvudvärk fungerar så här: under en kort tid känns det bättre. Sedan blir värken värre än den var från början. På samma sätt är det med oro.

Det finns flera anledningar till att vi försöker bli av med jobbiga känslor genom att oro oss. En av dem är att vi är vana vid att försöka få kontroll över situationer genom att tänka på dem. Många gånger är det en bra strategi. Om man ska skruva ihop en bokhylla är det viktigt att tänka på vilken skruv som passar ihop med den lilla muttern. Om man ska ordna kalas är det bra att tänka på vilka som ska bjudas. Tänker man på det blir det lättare att veta vad som måste göras. Men orostankar är alldeles för detaljfattiga och abstrakta för att ge någon sådan hjälp. Däremot föder oro lätt fler orostankar och mer ångest. En orospiral startar.

Ibland kan det verka som att oron faktiskt skyddar från ångest och svåra känslor. Man oroar sig över en framtida katastrof. När katastrofen inte äger rum verkar det som att det var oron som förhindrade den. Här är ett exempel:

Maria oroar sig över att hon ska göra något som får arbetskamraterna att skratta åt henne. Om det hände skulle hon skämmas och få en fruktansvärd ångest, tänker hon. Hon ägnar timmar åt att oroa sig över vad som ska hända på jobbet. Kommer hon att råka säga något dumt som får de andra att

skratta? Maria har aldrig märkt att det har hänt. Det känns som att det är oron som hindrar henne från att göra bort sig.

Problemet är att Maria inte vet vad som skulle hända om hon *inte* oroade sig. Kanske skulle ingen skratta åt henne då heller? Ofta räcker det att oron verkar hjälpa för att den ska utvecklas till en vana. Det finns också en annan anledning till att oro kan bli ett sätt att bli av med negativa känslor. Oro kan nämligen trycka ner de kroppsliga reaktionerna som hör till ångest. När man oroar sig är de delar av hjärnan som har med språket att göra väldigt aktiva. Områden i hjärnan som håller igång kroppens ångestreaktion minskar däremot sin aktivitet. Det är ett samband som hjärnan har lätt för att lära sig. Nu kan oron sättas igång automatiskt, utan att du är medveten om vad som sker.

Hjärnan lär sig alltså en metod för att bli av med obehagliga känslor. Problemet är att metoden fungerar så dåligt.

Du behöver alltså inte ha valt att börja oroa dig. Tvärtom. Det räcker att din hjärna har lärt sig att börja oroa sig när de första tecknen på ångest visar sig. Det har den lärt sig under mycket lång tid. Att oroa sig kan bli till en gammal vana som är så djupt rotad att den startar automatiskt.

Vad som händer när man oroar sig

Genom att oroa sig försöker man förutse katastrofer, förhindra olyckor och vara beredd på det värsta. Oron är ett sätt att hantera framtiden. Men hur framtiden kommer att bli kan vi aldrig veta, oavsett hur mycket vi oroar oss. Oron blir en kamp mot faror som kanske aldrig kommer att inträffa.

När man oroar sig finns mindre tid för

- att njuta av livet
- att ha vänner
- att älska någon

När man oroar sig är det svårt att fatta beslut. Framtiden verkar så skrämmande och osäker att det kan kännas nästan omöjligt att tänka på den. Då blir det naturligtvis svårt att bestämma sig när man står inför viktiga val som:

- Ska jag skilja mig?
- Ska jag flytta till en annan stad?
- Ska jag byta arbete?

Den som oroar sig mycket brukar skjuta upp sådana beslut i det oändliga, till exempel genom att samlar orimligt mycket information eller tvinga sig att inte tänka på saken.

Människor som oroar sig brukar också ägna mycket tid åt att bli av med oron. Ett sätt är att försöka undvika situationer som skulle kunna väcka oro, till exempel:

- möten med människor som väcker starka känslor
- vissa arbetsuppgifter
- resor

Eftersom oro är så obehaglig försöker många tvinga sig själva att sluta oroa sig eller anstränger sig

för att låta bli att tänka på sådant som kan utlösa oro. Sådana försök att tvinga bort oron kan ta mycket tid och leder faktiskt till ännu mer oro. *Ju mer man försöker tvinga bort oroande tankar, desto vanligare och mer påträngande blir de.*

En annan vanlig strategi är att leta efter någon som kan försäkra att allt är som det ska, att det inte finns någon anledning att oroa sig. Till exempel:

- ringa en vän som får försäkra att det inte är någon risk att barnen råkar illa ut
- ringa till sjukvårdsupplysningen för att få höra att man inte är sjuk

De flesta människor som oroar sig har andra sätt att undvika jobbiga känslor. Här är några vanliga sätt:

Skjuta upp eller förhala möten, situationer och arbetsuppgifter

Försöka kontrollera sin andning

Undvika ögonkontakt

Försöka tvinga tankar att försvinna

Tvinga sig själv att "tänka positivt"

Försöka styra sin andning

Distraktion (läsa en bok, titta på tv, lyssna på musik)

Bära med sig föremål som gör att man känner sig tryggare (till exempel en mobiltelefon, en vattenflaska eller en tom medicinförpackning)

Bära med sig lyckoamulett

Ta med sig föremål som förknippas med positiva upplevelser (till exempel bilder, nalle)

Egna exempel (fyll i själv):

Problemet är att ingen av de här strategierna fungerar särskilt väl. Oron och ångesten kan försvinna under en kort tid om man försöker tvinga bort den eller undvika den. Men i längden blir det tvärtom. Oron blir starkare och vanligare när man undviker den.

Varför oroar man sig?

Nu har vi gått igenom vad som händer i kroppen och tankarna när man oroar sig. Som du har sett finns det många negativa konsekvenser av att oroa sig. Man känner sig anspänd, man tänker tankar om att hemska händelser eller rena katastrofer ska inträffa. Oron gör det svårt att njuta av livet och ägna sig åt sådant man tycker är viktigt.

Det kan vara arbetsamt och svårt att sluta oroa sig, men det går. För att du ska kunna sluta oroa dig är det viktigt att du känner till vad det är som gör att du fortsätter att oroa dig. En sak som får många att fortsätta är tankar om att oron är nödvändig eller att den också har positiva konsekvenser.

Här är några vanliga exempel:

Oron gör att jag är förberedd om det värsta skulle hända

Exempel: David är 40 år gammal. Han är rädd för att han ska bli svårt sjuk och dö och lämna sina två barn ensam. En mycket stor del av Davids liv går åt till oro över hur barnen skulle klara sig utan honom. David är rädd för att barnen ska misslyckas i skolan utan hans stöd. Kanske kommer de att börja missbruka och hamna på gatan, tänker han. Dessa tankar har David tänkt många gånger. Han tycker att orostankarna är påträngande och svåra att kontrollera. Samtidigt tänker David att allt kanske skulle vara ännu värre om han inte oroade sig. Om han tänker igenom allt hemskt som skulle kunna hända redan nu kommer han att vara bättre förberedd om han verkligen skulle bli svårt sjuk.

Om jag oroar mig kommer jag inte att råka ut för obehagliga överraskningar

Exempel: Anna är 30 år gammal. Hon oroar sig för att hon ska råka illa ut i livet. Ibland oroar hon sig över att hon kanske kommer att bli av med jobbet (just nu anställs fler människor på Annas arbetsplats och det finns inget som tyder på att hon riskerar att bli av med jobbet, men Anna tänker att det skulle kunna hända någon gång i framtiden).

Andra gånger oroar hon sig över att bli ensam. Anna säger att oron håller på att ta över hennes liv. På samma gång tänker Anna att om hon oroar sig över framtiden kan hon i alla fall förutsäga katastrofer som skulle kunna drabba henne. En olycka som kom som en blixtnedslag från klar himmel skulle innebära så mycket ångest och stress att hon inte vet om hon skulle klara av den.

Om jag oroar mig för andra skyddar jag dem

Rikard är 50 år gammal. Han oroar sig mycket över sin familj. När han oroar sig tänker han på att de skulle kunna bli olyckliga, sjuka eller ensamma. Oron är obehaglig för Rikard. Samtidigt tänker han att hans oro skulle kunna skydda familjen. Genom att Rikard tänker på olyckor skulle han kunna förhindra dem. Rikard vet egentligen att tankar inte kan förändra verkligheten på det sättet. Tankar är inga trollformler. Trots det är Rikard rädd för att hans familj på något sätt skulle kunna råka illa ut om han slutade oroa sig för dem. Han vet inte riktigt hur det skulle gå till.

Om jag oroar mig kommer jag inte att göra fel

Lena är 70 år gammal. Under hela livet har hon varit mån om att inte ligga andra till last. Hennes orostankar handlar om att hon skulle kunna förstöra för andra människor. Hon kan till exempel oroa sig över att något hon har sagt till en vän skulle kunna göra vännen ledsen, eller att hon har gjort bort sig genom att ställa för många frågor till expediten i en affär. Lena tycker att oron förstör hennes liv. Samtidigt tänker hon att många saker faktiskt skulle vara ännu värre om hon inte oroade sig. När hon oroar sig är hon ju uppmärksam på alla fel hon skulle kunna göra. Lena tänker att det hindrar henne från att faktiskt göra de felen.

Nu har du läst om några människor som lider av sin oro och samtidigt tänker att den är bra eller nödvändig för dem. De flesta människor som oroar sig mycket har sådana tankar om att oron kan ha positiva konsekvenser. Här ser du några exempel på negativa och positiva tankar om oro.

Negativa tankar om oron	Positiva tankar om oron
Oron kan göra mig galen	Om jag inte oroade mig skulle jag kunna få andra att må dåligt
Oron kan skada min hjärna	Om jag oroar mig kan jag förbereda mig på det värsta

Hur tänker du om din oro? Försök skriva en lista med dina positiva och negativa tankar om oron. Längre fram kommer du att lära dig att pröva om de tankarna är rimliga.

Kapitel två

Att oroa sig mindre

I det här kapitlet får du lära dig hur du kan göra för att oroa dig mindre och få oron att kännas mindre skrämmande. För många är det ett långsiktigt projekt. De kunskaper och färdigheter som du lär dig här kan du använda på egen hand efter att behandlingen tagit slut.

Se det här kapitlet som en verktygslåda. Undersök innehållet, kom fram till vad som passar dig. Alla behöver inte göra allt. Övningarna behöver inte göras i samma ordning.

Vad säger känslan?

Känslor är viktiga informationskällor. De kan berätta saker för oss om världen runt omkring oss och om oss själva. Ångesten säger till exempel att det finns faror i närheten och att vi kanske kommer att vara maktlösa inför dem. Sorgen berättar att vi är övergivna eller att vi har förlorat något, kanske en vän som stod oss nära. Stoltheten säger att vi är framgångsrika och värda att beundras.

Alla känslor innehåller också en impuls att göra någonting. Ångesten får oss till exempel att vilja fly eller dra oss undan.

Precis som andra informationskällor kan känslor ha fel. Det är till och med ganska vanligt. En känsla är bara en känsla. Den ger en bild av verkligheten – men den bilden behöver inte vara sann.

När man är mitt uppe i en känsla kan det vara svårt att komma ihåg det. När man har ångest känns det som en självklar sanning att världen är farlig och hemsk. Det beror på att känslor färgar vårt tänkande. När man har ångest är det lätt att komma på sådant som bekräftar att världen är skrämmande. Allt som tyder på motsatsen missar man.

Tänk dig att du är tränare i ett fotbollslag. Du är inte den enda som arbetar med laget. Det finns många medhjälpare som vill berätta för dig hur de tycker att laget ska vinna sina matcher. De är ganska påstridiga och mycket säkra på sin sak. Några av dem har viktiga kunskaper. Sjukgymnasten vet hur man undviker skador, den gamla stjärnspelaren vet hur stämningen är i ett lag som vinner. Men det finns också några självutnämnda experter som egentligen inte har särskilt mycket att komma med.

Känslor är precis som fotbollstränarens medhjälpare. De har två saker att säga. För det första vill de berätta hur saker är, för det andra vad de tycker att fotbollstränaren ska göra. En bra tränare måste lyssna noga så att hon eller han verkligen förstår vad de vill säga. Kom ihåg – känslan kan ha rätt, men den kan också ha fel.

Det kan vara svårt att lägga märke till impulsen och tanken i en känsla. Här är två övningar som hjälper dig att bli bättre på det.

1) Stanna upp när du känner en obehaglig känsla. Koncentrera dig på känslan. Försök känna den fullt ut utan att undvika den. Vilken känsla har du? Vilka tankar går genom ditt huvud? Vilka impulser får du? Skriv ner dem i formuläret som följer.

2) Tänk på det senaste tillfället då du kände ångest eller oro. Försök minnas hur det var. Tänk på situationen och försök minnas så många detaljer som möjligt. Vilka var där? Hur

såg det ut? Försök framkalla känslan du hade då genom att minnas situationen så bra du kan. Försök känna känslan lika starkt som du kände den då. När du har kommit in i känslan kan du försöka identifiera tanken och impulsen.

SITUATION	KÄNSLA	TANKE (HUR UPPFATTAR JAG VÄRLDEN?)	IMPULS (VAD VILL JAG GÖRA?)

När du gör de här övningarna är det viktigt att du inte avfärdar tanken eller impulsen som dumma eller pinsamma. Försök i stället att helt enkelt uppmärksamma dem.

Det kan verka konstigt att försöka känna och till och med framkalla känslor som ångest och rädsla. Men det finns en poäng med att göra det.

- 1) För det första lär du dig att använda informationen som känslorna kommer med.
- 2) Ett av de allra bästa sätten att få en känsla att minska är att inte följa impulsen. Känslor som ångest, skräck eller oro innehåller impulser att dra sig undan eller göra något som snabbt får känslan att försvinna (undvikande). Ju mer du övar dig på att uppmärksamma känslorna, desto ovanligare och mindre skrämmande kommer de att bli. Men lägg märke till att det här bara fungerar om du verkligen upplever känslorna utan att undvika dem. Om fotbollstränaren stänger dörren och håller för öronen kommer medhjälparna bara att bli än mer envisa och påstridiga.

Orosstunden

Oro kan kännas kontrollerbar. Många som oroar sig har också tankar om att oron kan vara farlig, till exempel:

- oron kan göra mig galen
- oron kan skada min hjärna
- oron kommer att bli värre och värre ända tills jag inte står ut mer

Här är två övningar som du kan göra för att undersöka om tankarna att oron är farlig och okontrollerbar verkligen stämmer. Båda går ut på att reservera en viss tid för oron. Många brukar börja med den första övningen, men om du vill går det lika bra att börja direkt med den andra.

- 1) Pröva att skjuta upp oron en halvtimme. När en halvtimme har gått kan du fortsätta oroa dig över det du tänkte på.
- 2) Bestäm en halvtimme varje dag som du bara ska ägna åt oro. Försök hitta en tid och en plats där du inte blir störd. Om du börjar oroa dig vid något annat tillfälle ska du försöka skjuta upp oron till orostunden. När den kommer kan du oroa dig över allt du har skjutit upp under dagen. Om du inte har skjutit upp några orostankar eller om du inte lyckas oroa dig över dem kan du försöka oroa dig över något annat. Det viktiga är att orostunden ägnas helt och hållet åt oro.

De här två övningarna brukar kräva tid. Om du kan göra dem varje dag under några veckor är det bra.

Många som gör de här övningarna märker att det blir allt svårare att hitta någonting att oroa sig över under orostunderna. Under resten av dygnet kan oron också minska.

En annan vanlig erfarenhet är att oron inte längre känns omöjlig att kontrollera. Om man kan träna sig på att skjuta upp oron till senare har man ju faktiskt en viss kontroll över den.

Till sist gör de här övningarna att mindre av dygnets tid går åt till oro. Det ger tid över till att göra andra saker.

Att föreställa sig det värsta

Den här övningen handlar om att föreställa sig något du oroar dig över tydligt och konkret, som om det var en film som du var med i. Det kan väcka starka känslor. Inre bilder får kroppen att reagera starkare än oro, och till en början brukar ångesten öka. Men de flesta brukar märka att känslorna så småningom minskar om de stannar kvar i situationen utan att försöka undvika den.

Försök komma på någonting som du brukar oroa dig över, något som är så skrämmande att det skulle vara en katastrof om det verkligen inträffade. Om det är svårt kan det hjälpa att undersöka sina vanligaste orostankar lite närmare. Det kan man göra genom att ställa frågan "vad vore det värsta med det?". Här är ett exempel på hur man kan undersöka en orostanke.

"Tänk om jag glömmer att betala räkningarna"

Vad vore det värsta med det?

"Att de går till kronofogden"

Vad vore det värsta med det?

"Jag kanske inte kommer att kunna betala räkningarna. Jag får stora skulder och blir av med min bostad"

Vad vore det värsta med det?

"Jag kanske blir hemlös"

Nu har vi hittat kärnan i orostanken – att bli hemlös. Du kan undersöka dina egna orostankar på samma sätt på egen hand eller tillsammans med din psykolog eller terapeut. Människor oroar sig över olika saker. För några är ensamhet det mest skrämmande, för andra är det fattigdom eller sjukdom.

Nästa steg är att skriva en scen där du upplever just detta. Tänk dig att du skriver ett filmmanus som handlar om dig. Skriv så konkret och detaljerat som du kan om en enda händelse.

Så här kan man börja:

"Det är kallt ute. Jag står stilla på gatan och orkar knappt gå. Jag skulle vilja gå in i en affär och värma mig, men jag vet att jag kommer att bli utslängd direkt. Runt omkring mig ser jag hur människor tittar konstigt på mig. Jag märker att jag luktar illa. Jag är fruktansvärt hungrig, så att det värker i magen. Nu för jag ner handen i fickan för att leta efter några mynt. Jag är rädd, för jag tänker att de inte ska räkka till mat. Om jag kunde skulle jag gå hem till en vän, men jag vet att jag har blivit alldeles ensam..."

Försök leva dig in i händelsen medan du skriver. Ett sätt att göra den mer konkret är att svara på frågorna:

Var är du när du upplever händelsen?

Finns några andra människor där? Vilka?

Vad tänker du?

Vilka känslor har du?

Hur känns det i kroppen?

Vad händer?

När du har skrivit ner katastrofscenen kan du använda den för att försöka uppleva den som en film eller en inre bild. Läs det du har skrivit. Försök sedan att leva dig in i situationen. Gör den så tydlig du kan. Hur ser det ut? Vad händer? Vad tänker du? Ägna några minuter åt katastrofscenen.

Om du har tillgång till inspelningsutrustning kan du göra en inspelning där du läser in din scen. Lyssna sedan på din inspelning och försök föreställa dig situationen så tydligt du kan. Fortsätt tills du känner att ångesten börjar minska.

Du kan också välja att fortsätta skriva om katastrofscenen. Bestäm en tid som du bara ägnar åt att skriva. Var konkret, detaljerad och lev dig in i händelsen. Fortsätt skriva tills du känner att din ångest börjar minska.

Den här övningen kan man göra om flera gånger. De som gör den brukar märka att ångesten och de andra jobbiga känslorna ökar i början. Sedan minskar de. Om du stannar kvar i situationen och upplever dina känslor fullt ut ända tills de börjar avta ger du kroppen och hjärnan en chans att bearbeta dem. På så sätt kan din oro minska.

Experimentera med oron

Oro handlar ofta om vad som skulle hända om man gjorde någonting, till exempel:

- glömde att stänga av spisplattorna
- reste bort utan att ha gjort en grundlig lista över alla saker som måste packas
- är mindre trevlig än vanligt mot sina kolleger

Man kan ha en stark känsla av vad som skulle hända, men som du vet kan känslor ha fel. En känsla är en tolkning av verkligheten – den är inte verkligheten. Att lita på sin känsla räcker alltså inte. I stället kan man behöva pröva sig fram genom ett experiment.

Experiment gör man för att pröva om en tanke verkligen stämmer. Det förutsätter något viktigt – att man faktiskt inte vet vad som kommer att hända.

Det första man måste göra är att bestämma sig för vilken tanke som man vill undersöka. Sedan bestämmer man sig för vad man ska göra för att undersöka den. Efter det kan man undersöka om tanken stämde. Här ser du några exempel:

Hypotes	Vad gjorde jag?	Vad hände?	Vad lärde jag mig?
Om jag går ut utan lugnande mediciner i väskan kommer jag att få en ohanterlig ångest	Gick en lång promenad utan mediciner	I början oroade jag mig för vad som kunde hända, men så småningom kände jag mig lugnare	Jag klarade av situationen. Jag är starkare än jag trodde
Oron kan göra mig galen	Ansträngde mig för att oro mig så mycket jag kunde under 30 minuter	Det var obehagligt, men jag blev inte galen	Jag tror inte lika mycket på tanken att oro kan göra mig galen

Experiment är särskilt bra för att undersöka positiva tankar om oron, till exempel:

- oron hjälper mig att lösa problem
- om jag inte oroar mig för mina barn kan de råka ut för något hemskt
- om jag inte oroar mig för hur det ska gå när jag ska prata inför andra kan jag göra bort mig

Här är några förslag på experiment:

Prova att lösa problem med eller utan oro

Prova att oroa dig för en anhörig men inte för en annan och se vad som händer

Prova att utsätta dig för något skrämmande

Ibland kan resultatet av dina experiment bli att du känner dig mer osäker på vad som är sant. Tanken du undersökte känns mindre sannolik, men du är inte övertygad om motsatsen heller. I så fall kanske du kan upptäcka andra sätt att se på saken. Hur trovärdiga verkar de? Du kan fortsätta din undersökning med flera experiment, men ofta räcker det faktiskt att kunna tolka en händelse på flera olika sätt för att man ska känna mindre ångest och oro nästa gång man är med om något liknande.

Resonera med din ångest och oro

När man känner ångest och oro upplevs världen ofta som hotfull och okontrollerbar. Det mesta som händer tolkas negativt. Man fastnar ofta i olika *tankefällor*. Några vanliga tankefällor är: "eftersom jag känner så här nu kommer jag alltid att göra det", "jag känner som jag gör för att jag är en så hopplös person", "eftersom jag känner så här kommer en katastrof att inträffa".

Problemet med sådana tankar är att man inte undersöker dem. I stället uppfattas de som sanningar. Ibland uppfattas en känsla som en bekräftelse på att tankefällan är sann ("eftersom jag känner ångest måste det vara så att jag är en hopplös människa"). *Men en tanke är bara en tanke och en känsla är bara en känsla. De är ett slags hypoteser om världen, och de behöver inte vara sanna.*

Man kan undvika tankefällor genom att undersöka argument som talar för och emot dem. Man kan till exempel skriva upp allt som talar för och emot en tanke och sedan undersöka argumenten. Ofta hjälper det att ställa frågor som:

- hur sannolikt är det att det är så här?
- vad skulle jag säga till en vän som var i samma situation?
- finns det några andra sätt att se på saken?
- hur skulle jag ha tänkt för ett år sedan?
- hur kommer det som hänt att kännas om tio år?

När man oroar sig känns det ofta osannolikt att världen kan vara annat än hotfull och skrämmande. Det kan vara svårt att hitta andra sätt att se på en situation som verkar ens lite trovärdiga. Men om du kan hitta flera *möjliga* sätt att tänka om något som hänt eller kommer du att kunna hantera liknande situationer bättre i framtiden.

Här är några möjliga anledningar till att Anna var så otrevlig på det senaste mötet:

- hon hade en dålig dag
- hon hade bråttom

- hon hade inte druckit kaffe
- hon menade inte att vara otrevlig
- hon är otrevlig mot alla
- hon var faktiskt arg på dig (det betyder inte nödvändigtvis att hon tyckte att du är en dålig person)

Försök hitta andra sätt att se på något du oroar dig över.

Det är svårt att undersöka sina tankar när man är mycket rädd, orolig eller ångestfylld. När man känner så är det lätt hänt att man försöker tvinga sig själv att tänka positivt i stället för att verkligen undersöka de skrämmande tankarna. Som du vet riskerar det att göra känslorna starkare. Därför är det bättre att vänta med att undersöka negativa tankar tills man känner sig lite lugnare.

Att acceptera sina känslor

Många människor mår bättre när de lär sig att acceptera sina känslor. Det är något som kräver övning. I det här avsnittet finns några övningar som hjälper dig på vägen.

Att acceptera sina känslor är

- att låta både obehagliga och känslor finnas
- att låta känslor uppstå och försvinna utan att tvinga bort dem eller hålla fast i dem
- att rikta uppmärksamheten mot nuet, inte mot det som har varit eller det som kanske kommer att ske
- att vara tolerant mot sina egna känslor. Man är inte dum, dålig eller klandervärd för att man känner som man gör

Att inte acceptera sina känslor är

- att se obehagliga känslor som farliga
- att försöka ha full kontroll över sina känslor och anklaga sig själv när man misslyckas

Om du låter känslor som oro och ångest finnas ger du dem en chans att bearbetas och klinga av. Då behöver de inte kännas starka och okontrollerbara. För att det ska lyckas är det viktigt att du tillåter dig att känna dem fullt ut utan att försöka avbryta dem eller tänka på något annat.

Känslor ger information om världen och dig själv. Ju mer du kan tillåta dina känslor att finnas, desto mer kunskap får du om dig själv och världen.

Medveten närvaro

Medveten närvaro är ett sätt att vara närvarande i nuet och uppfatta verkligheten utan att vare sig döma, värdera eller undvika den. För det mänskliga medvetandet är det naturligt att försöka räkna ut vad som ska hända i framtiden och att värdera det som sker. Medveten närvaro handlar i stället om att försöka vara uppmärksam och iaktta det som sker nu.

Om tankarna börjar vandra är det helt naturligt, det betyder inte att man misslyckats. Medveten närvaro är något man måste öva och utöva – men inget man kan misslyckas med.

Genom medveten närvaro övar man *acceptans*, att kunna tillåta världen, oss själva och våra känslor att finnas. *Acceptans* innebär att kunna tillåta sig att uppfatta också sådant man inte gillar – till exempel ångest. *Acceptans* är inte det samma som att avstå från förändring. Att kunna uppmärksamma och tillåta oönskade känslor och tankar är tvärtom ett första steg mot förändring.

Här är några övningar i medveten närvaro. Det brukar vara bra att ägna sig åt medveten närvaro regelbundet och under en längre tid. Försök hitta olika sätt att göra det. Känn dig inte låst vid just de här övningarna. Medveten närvaro är ett sätt att förhålla sig till sig själv och världen – inte en ritual som måste utföras på ett bestämt sätt.

Att uppmärksamma kroppen

Sätt dig någonstans där det känns bekvämt. Om du vill kan du blunda. Koncentrera dig sedan på din andning. Känn hur luften går in och ut ur kroppen, hur bröstkorgen rör sig. Försök inte förändra andningen på något sätt, utan helt enkelt uppmärksamma den.

Så småningom kan du flytta din uppmärksamhet mot fötterna. Hur känns de? Hur ligger de mot golvet? Hur känns det där strumporna möter huden?

När du känner dig färdig kan du flytta din uppmärksamhet till benen. Så småningom kan du flytta den vidare genom kroppen till:

- vaderna
- könet
- magen
- bröstet
- armarna
- axlarna
- huvudet
- ansiktet

Du kommer säkert att märka att tankarna börjar vandra. Kanske börjar du tänka på något som har hänt under dagen eller något du oroar dig för. Kanske börjar du värdera hur du lyckas med övningen ("Jag är usel på det här, jag börjar tänka på annat hela tiden"). I så fall kan du lägga märke till tanken och sedan flytta din uppmärksamhet tillbaka till andningen.

Att låta tankarna flyta bort

Föreställ dig att du sitter vid en liten bäck. Försök skapa en inre bild av bäcken som flyter, marken du sitter på och världen runt omkring. På vattnet flyter löv förbi. Iaktta löven och se dem flyta bort. Du kommer säkert att märka att du börjar tänka på andra saker – kanske att du måste betala räkningar eller att du är orolig för att någon ska tycka illa om dig. Tänk dig att du försiktigt lägger ner varje tanke på ett löv och låter den flyta i väg.

Att vara närvarande i vardagen

Man kan ägna sig åt medveten närvaro medan man gör i stort sett vad som helst. Ett exempel är städning. När man städar tänker man lätt på annat – till exempel på att man måste hinna bli färdig eller att det inte blir rent nog. Sådana tankar handlar om att planera för framtiden ("*när jag har städat klart måste jag tvätta*") eller värdera vad man gör ("*det här blir inte rent*"). I stället kan du rikta din uppmärksamhet på vad du upplever just nu. Försök vara uppmärksam på vad du gör och upplever. Känner du något i kroppen? Mot huden? Vilka ljud kan du höra? Hur luktar det? Vilka ljud hör du medan du städar?

Försök att uppleva utan att döma eller bedöma det du gör eller det du känner. Försök att bara uppleva och vara närvarande.

Tankarna börjar lätt vandra. När det händer behöver du bara lägga märke till den tanke som dök upp och sedan flytta din uppmärksamhet tillbaka till det du upplever.

Avslutning

Nu har du tagit del av några övningar som kan vara till hjälp när man oroar sig mycket. Vi hoppas att du har haft nytta av dem. Och kom ihåg: det tar tid att minska sin oro. Ge inte upp. Om du går i psykoterapi kan du diskutera med din terapeut hur ni tillsammans kan utforma övningarna så de passar just dig. Lycka till!