

Hantera oro

Konkreta råd och strategier utifrån kognitiv beteendeterapi (KBT)

Att då och då oroa sig för framtiden kan vara ett bra sätt att förbereda sig på utmaningar som kan dyka upp. Och att tänka på saker man varit med om kan vara hjälpsamt för att kunna lämna saker bakom sig och gå vidare. Men för vissa människor kan oron bli så stark att den blir till ett problem. Problemlösning blir till oro och grubbel och funderingar över det som varit blir till åltade. Risken är att oron och åltandet blir till en ovana som kan vara svår att bryta och vårt sätt att tänka blir till ett problem i sig. Det är inte heller ovanligt att vi börjar oroa oss över att vi är så oroliga. Vi tillbringar mer och mer tid med att oroa oss över framtiden eller ålta det som varit och tappar kontakten med det som faktiskt händer här och nu!

Här kommer du att få lära dig några olika tekniker som bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och som i forskning visat sig hjälpsamma för att hantera överdriven oro. Alla tekniker passar dock inte för alla människor, därför behöver du själv pröva vilka tekniker som fungerar bäst för dig! Lycka till!

Steg 1: Lär dig mer om din oro

3-minutersregeln

Om vi oroar oss ofta finns risken att vår oro blir till en automatisk vana. Vi kan även få svårt att upptäcka att vi faktisk håller på med att oroa oss, vilket gör det ännu svårare att sluta. Ett första steg för att minska sin oro är därför att lära sig att snabbt bli medveten om när fastnar i oro och grubbel. Här kan 3-minutersregeln vara användbar! Om du upptäcker att du har funderat på ett problem i mer än 3 minuter kan du stanna upp och fråga dig själv: "Håller jag på att lösa ett viktigt problem eller har jag fastnat i oro?" På detta sätt blir du mer medveten om din oro och kan på så vis lättare förändra ditt sätt att hantera oron.

Skriv orosdagbok

Att skriva orosdagbok kan vara ett sätt att lära sig mer om sin oro och utvärdera hur de verktyg du prövar för att hantera din oro fungerar för dig! Börja med att varje kväll skriva ned hur många gånger du oroat dig under dagen och hur lång tid detta tagit vid varje tillfälle. Använd gärna nedanstående formulär:

När/var?	Vad?	Hur länge?
<i>Tid och plats</i>	<i>Vad oroade du dig för?</i>	<i>Tid i minuter</i>

Steg 2: Utmana dina orostankar

När vi fastnar i oro kan våra orostankar ofta kännas väldigt trovärdiga och sanna. Men hur ofta stämmer egentligen det vi oroar oss för? När oron handlar om framtiden finns ett effektivt sätt att ta reda på det. Börja varje morgon med att skriva ned vad din oro säger dig kommer hända under dagen. På kvällen kan du sedan läsa det du skrivit och se om det faktiskt blev så. Använd gärna nedanstående formulär:

Vad handlar oron om?	Var din oro sann?	Övriga kommentarer
<i>Vad säger din oro dig att det kommer hända idag?</i>	<i>Hände det du oroade dig för? Ja/Nej</i>	<i>Hur stämmer din oro med verkligheten?</i>

Steg 3: Skjut upp oro med orostid

Som vi beskrivit tidigare är oro något som kan sätta igång av sig själv utan att vi alltid är medveten om det. Med hjälp av 3-minutersregeln och orosdagboken kan du bli bättre på att upptäcka när din oro sätter igång. Nästa steg är att aktivt försöka minska den tid du oroar dig under dagen. Ett sätt att göra detta är att använda sig av en teknik som kallas orostid.

Börja med att bestämma en speciell tid och plats varje dag för din orostid. Mellan 15-30 minuter brukar vara en lämplig tid och välj en plats där du normalt inte sitter, exempelvis på en stol i tvättstugan.

Om du kommer på dig själv med att oroa dig under dagen ska du försöka skjuta fram oron till din orostid. Om du vill kan du säga till dig själv något i stil med: "Ok nu har jag börjat oroa mig, bra att jag märkte det, det här ska jag grubbla på senare ikväll på min orostund. kl. 19 i tvättstugan". Om du behöver kan du också skriva ned vad oron handlade om. Försök sedan att åter fokusera på det du höll på med innan du började oroa dig. Detta kan vara svårt i början, särskilt när de tankar som vi oroar oss för känns viktiga. En användbar teknik kan då vara att använda dig av dina sinnen (syn, hörsel, lukt, smak, känsel) för att vara här och nu.

Under din orostid ska du sedan försöka att aktivt tänka på de orosämnen som du skrivit ned på listan. Ett sätt att göra detta är att rada upp dina orosteman på en lista och sedan fundera på om problemet faktiskt är något som går att lösa, eller om det är något du behöver lära dig "leva med". När du gjort det kan du också försöka fundera ut sätt att lösa de problem som faktiskt går att lösa och planera in när och hur detta ska gå till.

Orostema	Går problemet att lösa?	Lösningar	Plan
<i>Lista alla orosteman</i>	<i>Ja/Nej</i>	<i>Ge förslag på hur problemen kan lösas</i>	<i>Planera hur du kan genomföra den bästa lösningen steg för steg</i>

Steg 4: Andningstekniker

När vi är oroliga är det vanligt vår kropp reagerar genom att bli spänd och gå in i "beredskapsläge". Vår andning flyttas högre upp i bröstkorgen och vi kan få svårt att fokusera på andra saker än det som vi oroar oss för. Denna automatiska reaktion är ett sätt att förbereda oss för att möta och hantera de problem som oron handlar om. Det är viktigt att påpeka att denna automatiska reaktion kan starta oavsett om det vi oroar oss för faktiskt är ett verkligt hot utanför oss själva, som att möta ett farligt djur, eller om hotet är något vi tänker i vårt huvud, som hur vi ska betala en oväntat dyr räkning.

I dessa lägen kan ett effektivt sätt att lugna ned kroppen och sänka beredskapsnivån vara att använda sig av en andningsteknik. Detta är både något du kan använda dig av regelbundet varje dag i förebyggande syfte men också i situationer då du märker att din oro gör dig spänd i kroppen.

Här följer några olika tekniker som du kan pröva:

Andas i fyrkant

Vid stress och oro blir andningen ofta för snabb. Man hinner knappt andas in förrän man andas ut igen. Normal andning är ca 8-10 andetag /minut (om du vill kan du testa dig själv med en klocka). Se dig omkring om du kan upptäcka en fyrkantig form. Det kan vara en tavla, en husvägg eller något annat. Börja sedan med att andas in medan du låter blicken följa ena sidan från ett hörn till ett annat samtidigt som du räknar till tre. Håll sedan kvar luften medan du följer nästa sida av fyrkanten och räknar till tre. Andas därefter ut längs den tredje sidan och räkna till tre och håll slutligen andan längs den fjärde sidan medan du räknar till tre.

Spänna och slappna av

Spänn medvetet dina händer och håll kvar spänningen i ca 5 sekunder. Slappna sedan av och fokusera på skillnaden mellan spänning och avslappning. Forsätt på samma sätt med resten av kroppen; överarmarna, magen, benen, fötterna, pannan, ögonbrynen, käkarna, tungan, läpparna, halsen, nacke n och axlarna. Upprepa under några minuter.

Gå igenom kroppen med hjälp av andning

Sätt dig bekvämt, blunda och fokusera på din andning. Försök att följa luftens väg in och ut genom kroppen. Flytta sedan långsamt din uppmärksamhet från fötterna och hela vägen genom kroppen upp till toppen av huvudet. Varje gång du upptäcker att din uppmärksamhet glider iväg ska du bara försöka att varsamt föra tillbaka uppmärksamheten till din andning och den kroppsdel du höll på med..

Steg 5: Fokusera på vad du vill att ditt liv ska handla om

När vi fastnar i oro och grubbel finns risken att andra saker i livet, som vi tidigare tyckt om att göra, blir lidande. Ett vanligt sätt att tänka är att vi först måste bli av med vår oro och sedan ta tag i det som är viktigt i livet. Problemet med detta sätt att tänka är att vi kanske aldrig kan bli av med all vår oro. Då kan det vara bättre att försöka göra båda sakerna på samma gång. Samtidigt som du övar på olika tekniker för att bättre hantera din oro kan fundera på hur du vill att ditt liv i stort ska se ut. Hur vill du ha det med vänner, familj, arbete och fritidsintressen? Försök att så gott du kan formulera hur du vill att ditt liv ska se ut. Använd sedan problemlösning för att hitta steg för att ta dig närmare det liv du vill leva!

Några lästips:

- 1177.se
- Bli av med din oro med kognitiv beteendeterapi, Leahy, Damm Förlag
- Sluta grubbla börja leva, Hayes, Natur & Kultur