

GAD - Problemlösning

Oro kan delas in i två typer, typ 1 som handlar om oro över aktuella problem och typ 2 som är oro över hypotetiska situationer. Den här modulen handlar om problemlösning, som är ett strukturerat verktyg för att hantera oro över aktuella problem dvs. typ 1 oro. Vi kommer även att komplettera modellen för generaliserad oro genom att lägga till ytterligare en viktig faktor; negativ problemorientering.

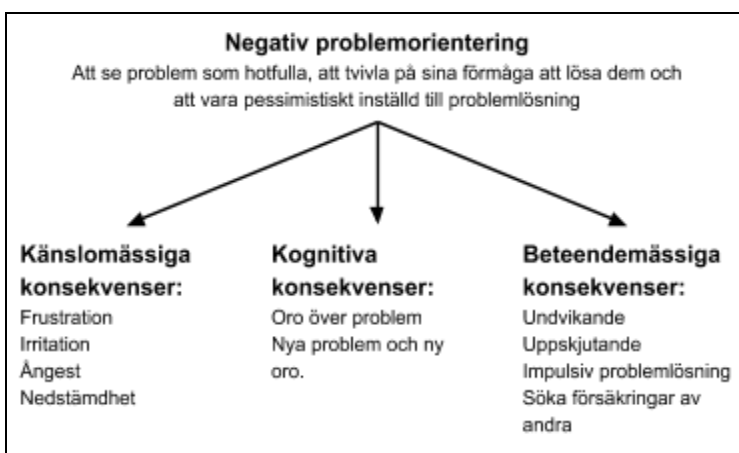
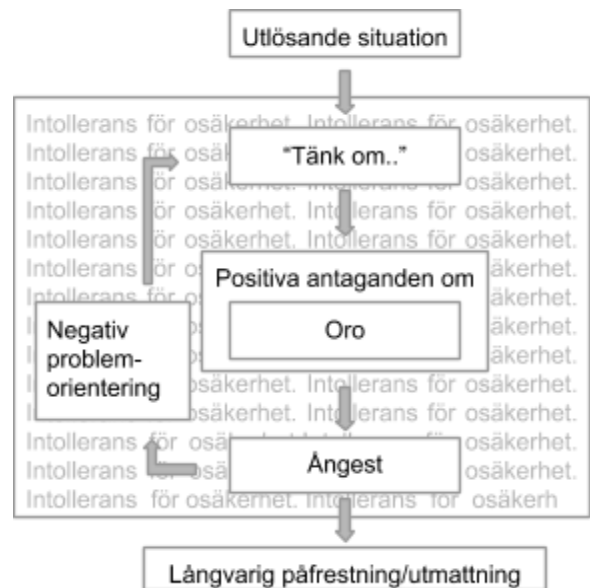
Negativ problemorientering

Negativ problemorientering är en faktor som bidrar till överdriven oro och stör förmågan att effektivt lösa problem. Problemorientering handlar om hur vi ser på problem och hur vi betraktar oss själva som problemlösare.

Forskning visar att personer som oroar sig överdrivet mycket har lika goda problemlösningsfärdigheter som personer som oroar sig mindre. Men samtidigt har personer som oroar sig överdrivet mycket ofta en negativ problemorientering. Det innebär att dessa personer har negativa inställningar och antaganden om problem och problemlösning. Personer som har negativ problemorientering tenderar att:

1. Se problem som hotfulla.
2. Tvivla på sin förmåga att lösa problem.
3. Tro att problemlösning inte kommer att fungera oavsett vad de gör.

Personer som har hög grad av negativ problemorientering säger alltså till sig själva "Jag tycker inte om problem, jag är dålig på att lösa problem och när jag försöker lösa problem så funkar det inte". När man har negativa tankar om sin problemlösningsförmåga påverkas såväl känslor som tankar och beteenden.



Så länge man inte använder en aktiv strategi för att lösa problem kommer man sannolikt att fortsätta oroa sig över dem. Och om man inte löser problemen kan nya problem skapas. Det är inte konstigt att personer med överdriven oro har negativ problemorientering. Definitionen av ett problem är att det är något som inte har en uppenbar lösning och som skulle kunna ha negativa effekter i framtiden. Med andra ord är resultatet av att försöka lösa problem osäkert. Problem är osäkra och de väcker intolerans för osäkerhet! Negativ problemorientering är således en naturlig konsekvens av intolerans för osäkerhet.

Strategier för att förbättra problemorientering

Innan vi tittar på hur man kan bli bättre på att lösa problem ska vi gå igenom några strategier för att få bättre problemorientering.

1. Upptäck problem innan det är för sent

En av konsekvenserna av att betrakta problem som hotfulla är att man riskerar att inte upptäcka problem när de uppstår. Ofta startar problem som små problem och det är när dessa ignoreras som de börjar växa och blir mer allvarliga och komplexa. Använd dina känslor som en signal om att det finns ett problem. Kom ihåg att det inte är känslan i sig som är problemet utan känslorna är snarare en effekt av den verkliga problemsituationen. Ett exempel kan vara att känna oro och stress för att man har mycket att göra på jobbet. Problemet är inte att man då upplever oro och stress. Problemet har istället med att man har mycket man behöver ta tag i och göra.

Ett annat sätt är att skapa en lista över problem som brukar återkomma. Ett exempel kan vara om man har återkommande svårigheter med grannar eller kolleger eller att man inte har några pengar i slutet av månaden. Trots att detta kanske är problem som återkommer tenderar de flesta av oss att bli förvånade och besvikna varje gång problem uppstår, som om de uppstod för första gången. Genom att skriva en lista på återkommande problem kan man bli bättre på att upptäcka dem snabbare när de uppstår. Dessutom, eftersom problemen är förväntade, är det mindre sannolikt att känslorna förvåning och besvikelse uppstår!

2. Betrakta problem som en normal del av livet

Att tvingas hantera problem är en normal och oundviklig del av livet. Försök att finna någon som inte har några problem och du kommer att komma till samma slutsats – alla har problem ibland. Det kan dock verka som om vissa människor inte har några problem, men det beror antagligen på att de hanterar dem snabbt och effektivt. Genom att se problem som en normal del av livet blir det lättare att fokusera på att försöka lösa problemen.

3. Se problem som möjligheter snarare än hot

Målet med den här strategin är att vidga perspektiven till att inte bara se hoten med problem, utan också se vilka möjligheter som finns i situationen, exempelvis att lära sig nya saker eller att förbättra relationer. Det är viktigt att betona att detta inte innebär att hotfulla delar av ett problem ska ignoreras. Ingen tycker om att hantera problem, men om du ser en utmaning eller en möjlighet i en problematisk situation är det mer sannolikt att du försöker hantera problemet.

Ett exempel på detta kan vara om man ska gå på en arbetsintervju för ett nytt jobb. Den första reaktionen kanske är *"Jag hatar intervjuer. Varför måste jag göra detta? Jag kommer att skämma ut mig precis som jag gjorde förra gången."* Ett mer flexibelt förhållningssätt skulle kunna vara: *"Jag är verkligen nervös inför den här intervjun. Men vad är egentligen hotet med det? Jag kanske inte kommer att prestera så bra och inte få jobbet. Vem vet, jag kanske till och med skämmer ut mig. Men samtidigt får jag möjligheten att visa andra vad jag är kapabel att göra! Jag antar att kan försöka se detta som en möjlighet att få träna på intervjusituationer och bli bättre med tiden".*

Strukturerad problemlösning

Forskning visar att människor i allmänhet inte är särskilt bra på att lösa problem! Därför kommer du att få arbeta med en strukturerad metod för att bli bättre på att lösa problem. Målet med detta är dels att du ska hitta lösningar på problem du har just nu, men också att du ska lära dig en metod att lösa problem som du kan använda om (eller snarare när) det i framtiden uppstår nya problem.