

GAD - Positiva antaganden om oro

Vad är nyttan med oro?

Nedan följer ett antal antaganden som man kan ha om oro. De har grupperats utifrån kategorier. Antagandena kan förekomma som vaga uppfattningar, fragment i snabba tankar eller ibland som mer formulerade tankepåståenden. Fundera över hur dina antaganden om oro ser ut. Markera i listan nedan genom att kryssa för om du känner igen dig i exemplet. Om du kryssar för "ja", skriv då ned ett eget exempel på varje antagande.

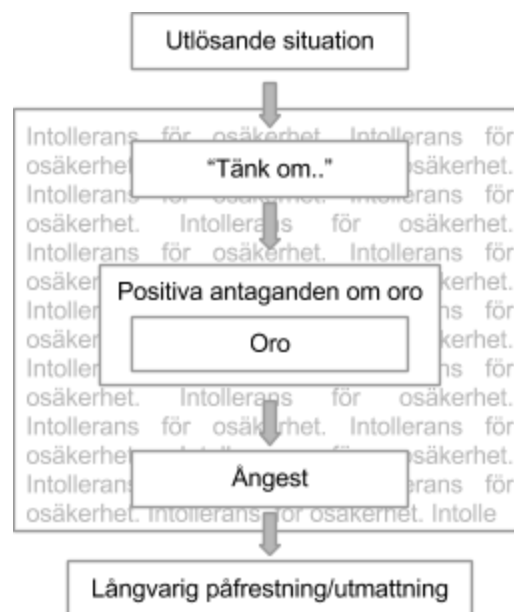
✓	Antagande	Beskrivning	Exempel
	Oro kan hjälpa mig att lösa problem.	Antaganden om att oro kommer att hjälpa till att lösa problemen, finna bättre lösningar, öka medvetenhet om problem, bli bättre förberedd på att möta problem, reagera bättre när problem uppstår och undvika möjliga problem.	<p><i>Det är bra att jag oroar mig över mina problem på arbetet för då säkerställs att jag fäster uppmärksamhet vid och löser dem effektivt"</i></p> <p>Eget exempel:</p>
	Oro är ett bra sätt att motivera sig.	Antaganden om att oro motiverar dig till att göra saker som du annars skulle undvika. Dessa antaganden kan gälla ansvarstaganden på arbetet, hushållsuppgifter, sociala aktiviteter eller fritidssysselsättningar.	<p>Om jag oroar mig över hur andra ska tycka hur det ser ut hemma hos mig så kommer jag att vara mer noggrann med städning.</p> <p>Eget exempel:</p>
	Oro är ett sätt att skydda sig från negativa känslor.	Antaganden om att man genom att oro sig för något i förhand kan skydda sig mot besvikelse och skuld om händelsen som man oroar sig för senare inträffar.	<p>Om jag oroar mig för att min man ska skadas i en bilolycka kommer jag att kunna hantera det utan att bli förkrossad av sorg om det inträffar.</p> <p>Eget exempel:</p>
	Oro kan förhindra negativa händelser.	Antaganden om att man genom att oro sig kan påverka händelser, det vill säga att oro kan ha makt över huruvida något inträffar eller ej.	<p>Jag har alltid oroat mig för att mitt barn ska råka ut för en allvarlig olycka, det har aldrig hänt, så min oro har hjälpt.</p>

			Eget exempel:
	Oro är ett positivt personlighetsdrag.	Antaganden som innehåller idéer om att en person som oroar sig är hänsynsfull, förståndig, försiktig och bryr sig om andra personers välmående. Dessa antaganden kan också innebära tankar om att oro över någon är ett bevis på kärlek och omtanke.	Jag är den i familjen som oroar sig för saker, om jag skulle oroa mig mindre skulle mina föräldrar bli besvikna på mig, de skulle tro att jag inte bryr mig om dem längre. Eget exempel:
	Fler exempel på antaganden om oro	Fyll gärna i om du kommer på fler positiva antaganden om oro som inte passar in i kategorierna ovanför.	Eget exempel:

Att ifrågasätta positiva antaganden om oro

Våra antaganden om nyttan med vissa beteenden har starkt inflytande på vad vi gör. Det är förstäeligt att vi fortsätter göra sådant som vi tror är nyttigt och slutar göra sådant som vi inte ser någon nytta med. Ju mer vi tror att oro är nyttigt eller nödvändigt, desto mer kommer vi att oroa oss. Forskning har visat att personer med generaliserad oro skiljer sig från personer med måttlig oro på så sätt att de tror att oro är en användbar strategi.

Vi fortsätter alltså att göra sådant som vi tror är hjälpsamt. Så länge man tror att oron är hjälpsam eller nyttig är det inte sannolikt att man kommer att försöka minska på den. Därför är det viktigt att se över vilka fördelar oron för med sig och om det verkligen är hjälpsamt att oroa sig. I det här sammanhanget är det viktigt att poängtera att det absolut finns tillfällen då det är både hjälpsamt och nyttigt att oroa sig. Din uppgift just nu är att ta reda på om dina antaganden om oro är sanna genom att titta på bevisen för och emot dem och avgöra huruvida mindre oro skulle ha en negativ eller positiv inverkan på ditt liv. Kom ihåg att det också är viktigt att skilja mellan att oroa sig emellanåt och att oroa sig överdrivet mycket!



Övning

Nedanstående punkter kan vara till hjälp för att se över bevisen för och emot positiva antaganden om oro, samt avgöra vilken inverkan mindre oro skulle ha på livet. Läs igenom frågorna och fundera över hur det är för dig.

1. Oro kan hjälpa mig att lösa problem.

Faktum är att oro ofta får oss att se på vilket sätt lösningar kan gå fel och att oro därmed i själva verket gör problemlösningen svårare.

- Löser jag verkligen mina problem genom att oroa mig eller går jag bara igenom dem gång på gång i mitt huvud?
- Gör oron att jag löser mina problem eller blir jag så ångestfylld att jag skjuter upp problemlösningen eller undviker problemen helt och hållet?
- Blandar jag ihop en tanke (oro) med ett beteende (att lösa problem)?

2. Oro är ett bra sätt att motivera sig.

Det är lätt att man blandar samman oro med att engagera sig. Faktum är att oro ofta leder till att man blir mer inaktiv och skjuter upp mer saker.

- Känner jag någon som är framgångsrik på arbetet utan att också vara en person som oroar sig överdrivet mycket?
- Blandar jag ihop oro med att bry sig om?
- Är det möjligt att vilja vara framgångsrik samtidigt som man inte oroar sig hela tiden?
- Leder min oro verkligen till att jag presterar bättre? Finns det negativa konsekvenser av min överdrivna oro (till exempel svårigheter att koncentrera sig, minnesproblem, stark ångest)?

3. Oro är ett sätt att skydda sig från negativa känslor.

Faktum är att oro inte skyddar mot negativa känslor eftersom ingen känner sig förberedd när oväntade negativa händelser inträffar. Genom att oroa sig är man alltså inte med förberedd när negativa händelser inträffar.

- Har något dåligt någonsin inträffat som jag hade oroat mig för i förhand? Hur kände jag mig då? Var jag förberedd på smärtan eller sorgen som händelsen bidrog med?
- Gör oro över saker som kanske aldrig kommer att inträffa att de negativa känslorna här och nu blir mer intensiva?

4. Oro kan förhindra negativa händelser

Ett problem med detta antagande är att det ofta involverar selektiv uppmärksamhet, d.v.s. att man fokuserar på saker som bekräftar ens teori. Exempelvis skulle det kunna vara så att en person upplever att oro inför presentationer på arbetet leder till bättre prestationer. Risken med detta antagande är att man aldrig får veta hur det skulle ha gått om man inte hade oroat sig så mycket. Kanske skulle det ha gått bra oavsett?

- Har jag någonsin presterat dåligt i en situation som jag oroat mig inför?
- Är min regel om oro (oro = positiv konsekvens, ingen oro = negativ konsekvens) baserad på fakta eller är den ett antagande? Till exempel, är det möjligt att jag bara kommer ihåg tentor där jag presterade bra när jag oroade mig och att jag glömt de tillfällen då jag presterade dåligt trots att jag oroat mig?
- Var det verkligen så att jag inte oroade mig när jag inte presterade bra på eller kommer jag bara ihåg de tillfällen som stämmer överens med mitt antagande?
- Kan jag testa min teori? Till exempel, skulle jag kunna registrera min oro inför varje tenta och sen jämföra med mina prestationer på varje tenta?

5. Oro är ett positivt personlighetsdrag.

De flesta personer med generaliserad oro känner någon som bryr sig lika mycket om sina anhöriga som de själva gör, utan att vara personer som oroar sig överdrivet mycket.

- Finns det andra bevis på att jag är bra och omtänksam?
- Finns det några andra personer som jag tycker är "bra och omtänksamma" men som inte oroar sig överdrivet mycket?
- Har jag upplevt några negativa reaktioner från mina vänner eller min familj på grund av min överdrivna oro? Har någon någonsin tyckt att min överdrivna oro är ett negativt personlighetsdrag?

Orons pris: frågor att fundera över för alla som oroar sig överdrivet mycket.

- Har överdriven oro om något ämne påverkat mina relationer med familjemedlemmar och vänner?
- Har överdriven oro påverkat mina arbetsprestationer? Tar det längre tid för mig att färdigställa uppgifter än för personer som oroar sig mindre?
- Har min överdrivna oro lett till stress och utmattning?
- Hur mycket tid och kraft ägnar jag åt att oro? Presterar jag bättre på grund av min oro (till exempel bättre relationer, bättre arbetssituation, bättre studieresultat)?

Ett liv med mindre oro

Innan vi går vidare kan det vara bra att fundera över vilka alternativ som finns till att oroa sig. Svara på nedanstående frågor för att ge dig själv en bild av hur du skulle vilja att livet såg ut!

Hur skulle ditt liv se ut om du oroade dig mindre? Vad skulle du göra mer av då? Vad skulle du göra mindre?

Vilka alternativ finns till att oroa sig?