

Få oversikt over grublingen og dine holdninger til den:

- Hvor mye tid bruker jeg nå til grubling?
- Hvilken tid på dagen er den verste?
- Hvilke fordeler har grublingen for meg, og hva er ulempene?
- Opplever jeg at grublingen lar seg kontrollere?
- I hvilke situasjoner kommer grubletankene, og er det spesielle hendelser som utløser det?
- Hva påvirker grublingen, og hva fører til at slutter å gruble?

I selve situasjonen og mens grubletankene er sterke, kan du spørre deg selv:

- Er disse tankene nyttige, hvor fører de meg hen?
- Er dette noe jeg har vært igjennom mange ganger før?
- Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer deprimert?

Det er spesielt viktig at du er oppmerksom på virkningene av "hvorfor"-spørsmål, for eksempel:

- Hvorfor skjer dette med meg?
- Hvorfor føler jeg dette?
- Hvorfor kan jeg aldri gjøre noe riktig?

Svarene du gir til slike spørsmål vil ofte være svært generelle og vage. De krever gjerne at du "burde" gjøre noe, men gir få nyttige anvisninger om hva du konkret kan gjøre. Tren derfor på å bruke "hvordan"- og "hva"-spørsmål i stedet, for eksempel:

- Hvordan kan jeg gripe fatt i dette problemet?
- Hva konkret vil være nyttig for meg å gjøre i denne situasjonen?

Tiltak:

1: "Grubletimen"

Når du har fått oversikt over om og hvor mye du grubler (logg gjerne dette over noen dager ved å sette en strek for hver gang du er i gang med å gruble) kan du sette av et spesielt tidspunkt på dagen da du velger aktivt å gruble.

Det som skjer i hjernen når du avgrenser grublingen til en fast tid på dagen, er at den blir «mettet» av gruble-tankene, du får en bedre dialog med deg selv. Dette fører til at disse grubletankene etter hvert slutter å presse seg på konstant, ved leggetid eller andre tider på dagen.

2: To minutters regelen

Merker du at du er i gruble-modus, gi deg selv et par minutter til å tenke videre. Etter to minutter kan du spørre deg selv om dette er noe som hjelper deg med løsningen av problemet.

Still deg gjerne disse spørsmålene:

- Gjør jeg fremskritt i forhold til problemet jeg prøver å løse?
- Forstår jeg mer nå enn det jeg gjorde før?
- Blir jeg mindre deprimert og selvkritisk av å tenke slik?
- Hvis en venn var i samme situasjon, ville jeg rådet ham eller henne til å gruble på dette?

Hvis svaret er nei, så bruk grubletilstanden som et startskudd for handling.

Gjør noe konkret, hva som helst, fortrinnsvis noe som engasjerer deg nok til at de tunge tankene blir mindre påtrengende. Gjør noe lystbetont eller dersom noe kan bidra til løsning så gjør det.

Distraksjon: gjør noe aktivt for å distrahere deg!

Distanse: skap avstand, erkjenn at det er grublemonsteret og at den ikke vil deg vel!

Diskusjon - indre diskusjon omkring gyldigheten av disse tankene, hva ville jeg sagt til en venn etc.