



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

# Kontroll over vedvarende og overdreven bekymring \*

---

\* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

Mange personer med depresjon og angstlidelser – eller med søvnproblemer, vedvarende smerter og utmattelse – bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolige og rastløse. De har en sterk følelse av å være sårbare. Noen har såkalt generalisert angst, en angstlidelse preget av vedvarende og overdreven bekymring.

Bekymring kan tjene som en flukt fra følelser. Man stanser ikke opp og åpner for følelser, eller prøver å se for seg det man frykter i sin ytterste konsekvens. Bekymring tar heller form av en indre samtale med kjeder av ord og setninger, der man febrilsk leter etter tiltak som kan forhindre det negative fra å skje. Samtidig spennes musklene i forsvar. På sikt bidrar det til anspenhet, smerter i kroppen, magebesvær og søvnproblemer.

### **Ikke kjemp mot tankene**

Et forslag er at du i utgangspunktet forsøker å akseptere at bekymring melder seg i den aktuelle situasjonen. La være å si til deg selv at du ikke skal bekymre deg. De fleste mennesker er bekymret for noe fra tid til annen. Bekymring er ikke skadelig i seg selv. Tvert om kan det å bekymre seg for noe vi er engstelige for å gjøre, være en form for problemløsning. Et eksempel er at vi tvinges til grundigere forberedelser.

Målet er altså ikke å slutte å bekymre seg, det er verken mulig eller fordelaktig. Målet er å begrense varigheten og styrken av bekymring som ikke bringer deg nærmere en løsning på problemene, men som gjør vondt verre ved at det blir stadig flere bekymringer å tenke på. Dette inkluderer det å bekymre seg over bekymringen, for eksempel å bekymre seg for at bekymring i seg selv er skadelig eller farlig.

Kampen for å undertrykke bekymringstankene kan bidra til å forsterke dem. Mennesker med søvnproblemer opplever noe av det samme; jo mer de anstrenger seg for å sove, desto vanskeligere blir det. Gjennom anstrengelsene du gjør for å holde tankene unna, kan resultatet tvert om bli at tankene presses frem i bevisstheten – en form for rekyleffekt. Prøv for eksempel, alt det du kan, ikke å tenke på en ISBJØRN de neste to minuttene. Mange opplever at den nettopp da kommer tassende.

Det at du ikke makter å la være å tenke uønskede tanker, kan igjen bli tatt til inntekt for at du ikke har kontroll over dine egne tanker. Da kan du føle deg maktesløs overfor problemene. Utgangspunktet for de følgende rådene er derfor at du prøver å akseptere bekymringstankenes tilstedeværelse samtidig som du flytter oppmerksomheten over på praktiske gjøremål. En huskeregel for en slik fremgangsmåte er: «Aksept innover, fokus utover.» Med det mener vi å akseptere tilstedeværelsen av kroppslig uro og fryktsomme tanker, og så ha fokus på hva som faktisk skjer og hva du konkret vil foreta deg her og nå.

### **Kartlegg tankene**

Kartlegg tiden som du bruker til bekymring, i hvilke situasjoner du er bekymret, hvilke temaer som går igjen, og hva du gjør for å få kontroll over bekymringene. Her er det viktig å

få oversikt over dine «sikringsstrategier», det vil si hva du gjør for at det negative ikke skal hende. Ringer du veldig ofte eller tar kontakt på annen måte med den du er bekymret for? Unngår du å lese om ulykker og dødsfall? Sjekker du til stadighet om du har gjort en feil? Må du stadig ha beroligelse fra andre? På kort sikt kan slike strategier dempe uroen noe, men de bidrar samtidig til å opprettholde opplevelsen av fare og det å være sårbar.

### **Skill mellom trusler**

Skriv ned dine bekymringstanker og anslå hvor mye du tror på dem på en skala fra 1 (liten tro) til 10 (stor tro). Ofte vil det vise seg at det negative ikke skjer, eller at du håndterer en vanskelig situasjon langt bedre enn det du fryktet. Mange sier nettopp at de ikke har problemer med å takle utfordringer og kriser når de først kommer. De takler de reelle farene og truslene, for eksempel når en i familien utsettes for en ulykke. Det er de «tenkte» truslene som er det vanskelige, for de har jo ikke inntruffet ennå, og det er derfor lite en kan gjøre med dem her og nå. Deprimerte mennesker har som regel redusert tro på egen evne til å mestre, noe som i seg selv gjør dem sårbare for slik bekymringstenkning.

Tren på å se forskjellen mellom reelle og tenkte trusler. Reelle trusler vekker gjerne sterke følelser og stor handlekraft. De opptrer her og nå, og det er mulig å iverksette konkrete tiltak. De er vanligvis også enklere å forklare andre. Det er for eksempel lettere å forklare følgende situasjon: «Jeg har nettopp fått en telefon om at min datter er på legevakten, jeg må reise ned dit og hjelpe henne», enn denne: «Jeg ble så bekymret nå, for jeg begynte å tenke på at min datter kanskje velter på sykkelen på vei hjem fra skolen, jeg må ringe henne og be henne om å være forsiktig og minne henne på å ha på seg hjelm».

Se for deg et positivt utfall av de tenkte faresituasjonene, der du håndterer dem på en god måte og drar nytte av dine støttespillere. Et eksempel er at du forestiller deg at din datter reiser seg uskadd etter at sykkelen har veltet. Blid og fornøyd sykler hun videre hjemover.

Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har muligheter for å påvirke. Å bruke tid på å bekymre seg for ting man ikke kan gjøre noe med, er utmattende. Da er det bedre å prøve å bruke energien på områder hvor det å omsette tankene til handling kan ha en betydning.

### **Faste tider og frisoner**

Sett av tid til bekymringer til et eksakt tidspunkt hver dag. Skriv ned hvilke problemer og farer som er involvert, og hent det frem senere når du føler at du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan sette av en bestemt tid hver dag, for eksempel 20 minutter om ettermiddagen, til å gå inn i det bekymringsfulle, og vente med å være bekymret til da. Resten av dagen, når tankene kommer, henvises disse til denne bekymringstiden. Hold da fokus på hvordan du konkret kan håndtere vanskene. Skill mellom reelle problemer og tenkte problemer, og skill mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan

gjøre noe med. Se etter nye innfallsvinkler til problemet du velger å fokusere på, og skriv gjerne ned stikkord om hva de innebærer. Kommer du ikke frem til noe nytt, så la det bare ligge. Bestem deg for å gjennomføre en konkret aktivitet som krever din oppmerksomhet rett etterpå, slik at du ikke blir sittende fast i kvernetankene.

Lag deg samtidig bekymringsfrie soner og tider, for eksempel når du kjører bil, i perioden fra du våkner til frokost, eller når du er i stuen. Lag et mentalt skilt: «Bekymring forbudt her». Ikke prøv å presse vekk bekymringstankene, bare vent med å gi dem din fulle oppmerksomhet til et senere tidspunkt.

### **Aktiviser deg selv**

Når de vanskelige tankene kommer, så avtal med deg selv at du skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene. Når tanken likevel fortsetter å dukke opp, minn deg selv på at akkurat nå er det tanken som plager deg, og ikke det tanken omhandler. Forhold deg til tanken som en plagsom «pop up»-reklame på nettet, la deg ikke forstyrre, og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

### **Allier deg med andre**

Avtal med dine nærmeste at de skal hjelpe deg med å dempe deg hvis du bruker for mye tid og oppmerksomhet på bekymringer. La dem støtte deg i å rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå og ikke mot det du frykter kanskje kan komme til å skje i fremtiden. Da reduserer du stress, lever mer i nuet og får styrket følelsen av handlekraft og livskvalitet.

### **Avslutning**

Det vi beskriver her er enkle tiltak i teorien, som selvsagt er vanskelige å gjennomføre i praksis, ikke minst under en depresjon eller generalisert angstlidelse. Man må trene systematisk på en annen måte å forholde seg til kvernetankene på, og denne treningen må ofte skje regelmessig og over en lengre tidsperiode.