Att arbeta med oro och ältande

En metakognitiv gruppbehandling för repetitiva negativa tankar

Arbetsbok

Gustavsbergs vårdcentral
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Översatt av Sofia Hultkrantz och Mari von Bahr Bentzer på Gustavsbergs VC med tillstånd av Peter McEvoy och Bruce Campbell – Centre for Clinical Interventions. Perth, Australia.

Session 1

Oro och Ältande

Vad är oro och ältande?

De allra flesta personer tänker på negativa saker med jämna mellanrum. Ofta ökar mängden negativa tankar under perioder i livet med högre belastning och om man upplever många stressorer. Det betyder att du inte är ensam om det upprepade negativa tänkandet som du har ägnat dig åt. Men, om du genomgår den här behandlingen så är det antagligen för att du helt enkelt tänker såhär mycket oftare än vanligt och att detta sätt att tänka får negativa konsekvenser för dig.

Den här behandlingen är utformad för att hjälpa dig att förstå varför du tänker som du gör, och att lära dig ett antal strategier som du kan använda dig av för att börja utmana ditt överdrivna negativa tänkande.

Vad är oro?

***Oro** är generellt sett en form av **mental problemlösning** kring potentiellt negativa framtida händelser. Oro tar sig ofta formen av att vi tänker många olika ”tänk om”-påståenden.*

Till exempel:

- ”Tänk om jag förlorar mitt jobb?”
- ”Tänk om jag säger något fånigt?”
- ”Tänk om jag inte kan försörja min familj?”
- ”Tänk om jag blir sjuk?”
- ”Tänk om någon jag älskar blir skadad?”
- ”Tänk om jag inte klarar tentan”

Vissa personer svarar sällan eller aldrig på de här ”tänk om”-tankarna, utan tänker istället flera ”tänk om” som är relaterade till varandra, och till sist skapar en kedja med frågor utan slut.

Hos dem som istället svarar på dessa ”tänk om”-frågor så är svaren ofta överdrivet negativa och ger oss en bild av att vi inte kommer att kunna klara av det som tanken handlar om. Till exempel, om dina barn har glömt att ringa vid en överenskommen tid så kanske du tänker ”Tänk om något hemskt har hänt? Tänk om de kraschat med en bil och blivit allvarligt skadade. Jag skulle inte klara av att förlora dem!”

Vad är ältande?

***Ältande** involverar ofta **upprepade tankar om förluster, misslyckanden och hopplöshet**. Ältande tar ofta formen av ”Varför…”, ”Om bara...”, ”Jag borde ha...”, ”De borde ha…” eller ”Jag kan inte…”.*

Till exempel:

- ”Varför tar jag mig inte ur min depression?”
- ”Om jag bara hade kunnat göra annorlunda”
- ”Jag kan inte göra något rätt!”
- ”Jag borde ha försökt mer”
- ”Varför löser sig inte saker för mig!”
- ”De borde inte ha behandlat mig så”

Återigen, de flesta människor har dessa typer av tankar med jämna mellanrum, men tankarna är för det mesta kortlivade och leder till positivt problemlösande. Den här tankestilen blir bara ohjälpsam när tankarna kommer ofta och när det

blir svårt för oss att kontrollera dem eller frikoppla oss från dem. När detta händer så känner vi oss fast i våra egna negativa tankar. Oro och ältande har vissa skillnader, t.ex. att oroliga tankar ofta handlar om sådant som ska hända (framtidsfokuserad) och väcker känslor av ångest, medan ältande ofta handlar om sådant som redan har hänt (dåtidsfokuserad) och väcker känslor av nedstämdhet. Men oro och ältande har också mycket gemensamt eftersom de båda i grund och botten är former av repetitivt (upprepat) negativt tänkande. Du kanske har andra ord som du brukar använda för att beskriva ditt upprepade negativa tänkande (t.ex. ”grubbla”, ”överanalysera”, ”övertänka” etc.). I den här behandlingen kommer vi att klumpa ihop allt upprepat negativt tänkande, och den vanligaste termen vi kommer att använda är *oro.*

Oro och ältande - teman

Våra upprepande negativa tankar kan handla om alla möjliga olika saker, men de kretsar ofta kring sådant som är viktigt för oss, såsom familj, fysisk och mental hälsa, vänner, arbete, ekonomi och vår förmåga att fungera i framtiden.

Vilka tankar/teman återkommer för dig?

_____

_____

_____

_____

_____

Orosrelaterade problem

Långvarig eller återkommande oro och ältande har i forskning associerats med många negativa konsekvenser, t ex:

- Ångest
- Nedstämdhet
- Irritabilitet/ilska
- Fysisk spänning
- Svårt att ta beslut
- Rastlöshet
- Trötthet
- Sömnsvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Svårt att genomföra uppgifter

Om man har mycket oro och ältande kan det också komma i vägen för positivt eller realistiskt tänkande och hjälpsamma beteenden som skulle kunna minska det negativa tänkandet.

Vilka negativa konsekvenser märker du av när du är orolig eller ältar?

_____

_____

_____

_____

_____

Vad triggar oro och ältande?

Episoder av oro och ältande kan triggas av faktorer både utanför och inom oss. Sådana ”triggers” skulle kunna inkludera att:

- Se en bild eller höra information (t.ex. i tidningar, på TV eller i en konversation).
- Hamna i en specifik situation (t.ex. behöva fatta beslut, utföra en uppgift eller att stå inför osäkerhet).
- Tankar bara dyker upp i ditt huvud utan en tydlig anledning (t.ex. ”tänk om jag lämnade strykjärnet på?”).

Vad du behöver veta om negativa tankar

Våra initiala negativa tankar är INTE problemet
utan hur vi reagerar på våra negativa tankar

Våra initiala negativa tankar är inte problemet för att:

1) **Negativa tankar är helt normala.** Forskning visar att vi alla har negativa tankar som dyker upp ibland. Ur ett evolutionärt perspektiv så är vår hjärna byggd för att hitta dåliga och negativa saker i vår omgivning. Vår hjärna byggdes som en ”larmdetektor” inställd på att upptäcka alla potentiella faror, vilket är anledningen till att människan har överlevt. Så när vår hjärna plockar fram negativa tankar så gör den bara det den är konstruerad att göra.
2) **Våra hjärnor är väldigt upptagna.** Forskning visar att vi tänker cirka 4000 tankar per dag. Det är rimligt att en del av tankarna kommer vara negativa. Vi kan helt enkelt inte kontrollera alla tankar som dyker upp i vår upptagna hjärna.
3) **Många av oss har riktiga problem i livet.** Det är rimligt att dessa aktuella riktiga problem dyker upp i vårt medvetande.

Så att de initiala negativa tankarna dyker upp i vårt medvetande är helt *normalt.* De är inte ett problem och inte något vi kan kontrollera. De blir bara ett *problem* när vi agerar på tankarna på ett sådant sätt att de ägnas mycket tid, energi och uppmärksamhet, samt ges hög viktighetsgrad. Då tenderar tankarna att bli större eller leda in i en spiral av fler negativa tankar som inte leder till något konstruktivt.

Initial negativ tanke
✓ *ok*

Orosspiral
✗ *ett problem*

Men vad är det då som händer när vi hamnar i en orosspiral? Vi tenderar att reagera på våra negativa tankar på två olika sätt. Antingen försöker vi **dra tankarna** närmare oss och lyssna noga på dem, vilket förstås leder till mer oro. Eller så försöker vi **trycka bort tankarna** och försöker bli av med dem, vilket oavsiktligt också leder till mer oro.

Försök att trycka bort eller trycka ned negativa tankar brukar alltid slå tillbaka. **Till exempel, försök**

nu att INTE tänka på en rosa elefant under de kommande två minuterna…Hur gick det?

Det finns mycket forskning som visar att det helt enkelt inte fungerar att trycka bort tankar, utan att det istället får motsatt effekt och gör att vi tänker mer på det vi försöker undvika att tänka på. Det är som att försöka hålla en badboll under vatten… Det är utmattande och du kan bara hålla på en kort stund. Till slut så flyger bollen upp ur vattnet, slår till dig i ansiktet och stänker mycket mer vatten än den hade gjort om du bara hade låtit den flyta bredvid dig.

Så den här tendensen att reagera på våra negativa tankar genom att antingen **dra dem närmare oss eller trycka bort dem** gör att vi fastnar i vårt negativa tänkande och i slutändan skapar ännu fler negativa tankar.

Så vad är det som gör att vi fortsätter med oro och ältande?

Så varför trycker vi bort eller drar våra negativa tankar närmare oss, vilket in sin tur gör att vi fastnar i ett upprepat negativt tänkande? Det finns tre saker som vi vet påverkar den här processen och som gör att vi fortsätter älta och oroa oss.

1) Våra tankar *om* oro & ältande

Det finns två typer av tankar om oro och ältande som gör att vi fastnar i den negativa orosspiralen: *positiva* och *negativa* tankar om oro.

Positiva tankar inkluderar tankar om att oro/ältande är

- **hjälpsamt** (t.ex. ”det förbereder mig”, ”det hjälper mig att förstå/hitta lösningar”, ”det förhindrar att det händer dåliga saker”).
  Att ha den här typen av (falska) positiva tankar kommer göra att orosprocessen fortsätter. När en negativ tanke dyker upp så drar vi den närmre oss, ägnar den mycket tid och lyssnar noga på den. Att göra så leder till att vi tänker **fler negativa tankar eftersom vi tror att det är hjälpsamt och bra att göra det.**

Negativa tankar inkluderar tankar om att oro/ältande är

- **farligt** och skapar antingen fysisk eller mental skada (t.ex. ”om jag fortsätter tänka så här så kommer jag bryta ihop/bli galen/bli sjuk”).
- **okontrollerbart** och tar över eller resulterar i förlust av kontroll (t.ex. ”jag kan inte kontrollera min oro och det kommer aldrig att ta slut”)

2) Vår uppmärksamhet

Människor som oroar sig eller ältar har ofta svårt att flytta uppmärksamheten från sina jobbiga tankar för att fokusera på det som händer just nu. Delvis för att de inte är medvetna om att de oroar sig eller ältar, och delvis för att de tror att det är hjälpsamt att göra det. Att fokusera uppmärksamheten på negativa tankar, kombinerat med att ha svårt att flytta uppmärksamheten från tankarna, gör att människor fastnar i sina negativa tankar. Det eldar i sin tur på tron att de inte kan kontrollera oron eller ältandet.

3) Våra beteenden

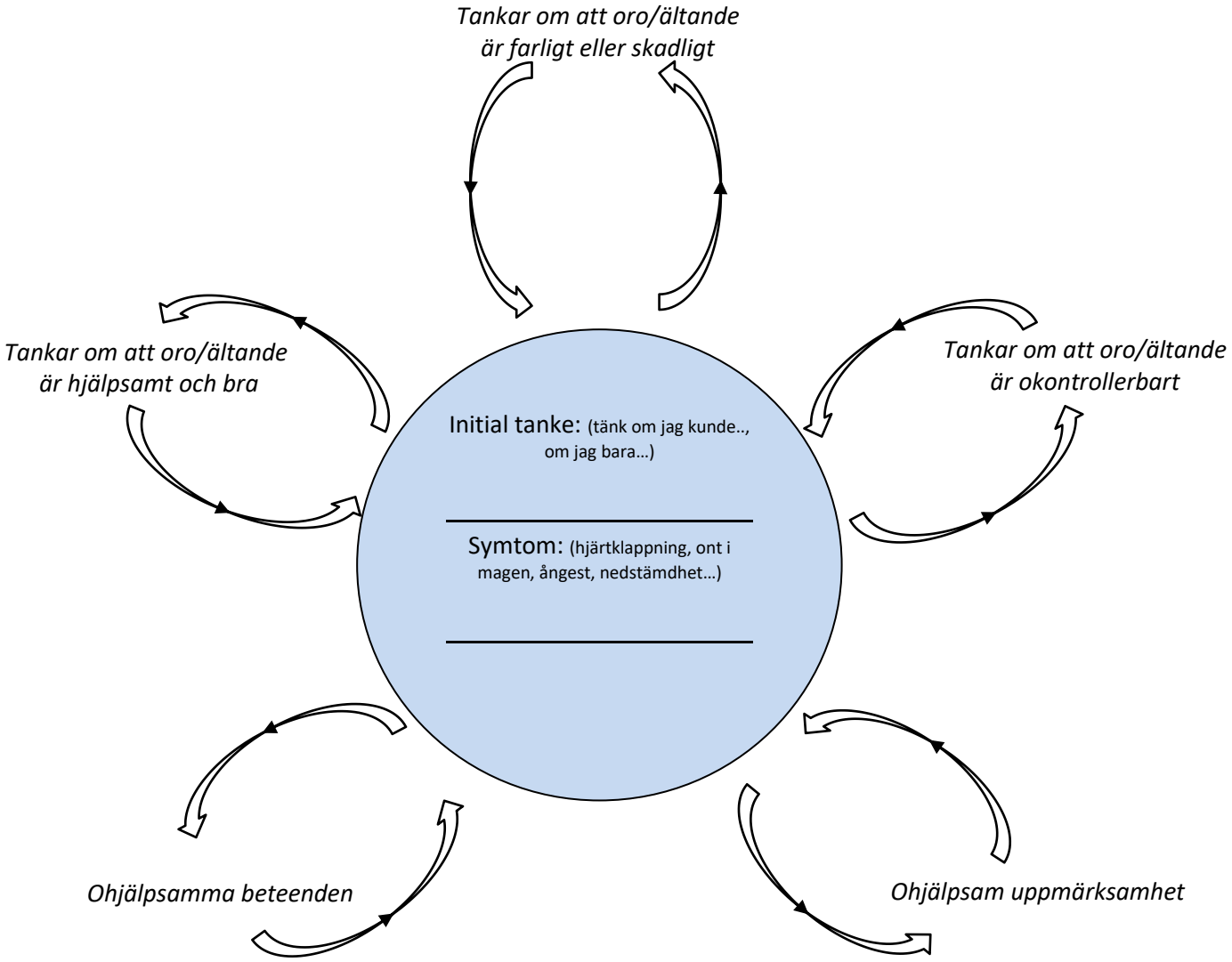
Människor som oroar sig försöker ofta (men utan att lyckas) att kontrollera sina jobbiga tankar på en rad olika ohjälpsamma sätt. Det kan till exempel vara att försöka trycka undan tankarna, försöka resonera med tankarna, distrahera sig från tankarna, leta efter information, försöka undvika saker som triggar episoder av oro eller ältande, droger/alkohol/mat, etc.…

Sammantaget kan negativa och positiva tankar om oro och ältande, att vi tenderar att fokusera vår uppmärksamhet på vårt negativa tänkande samt vissa saker vi gör för att försöka stoppa den negativa tankespiralen faktiskt ***öka*** andelen negativt tänkande. I slutändan så fastnar vi i en negativ spiral av oro och ältande.

Fallexempel: Mia har ända sedan hon var barn fått höra att hon oroar sig mycket. Sedan hon själv fick barn så tycker hon att hon har börjat oroa sig ännu mer, och det är klart hon gör det. ”Hur skulle det se ut om jag inte var förberedd på sånt som skulle kunna hända, då skulle jag ju vara en dålig förälder!”. Om hon inte oroade sig för sina barn så skulle ju vad som helst kunna hända. Hon gör också olika beteenden för att känna sig lugn: hon ringer ofta sina barn för att kontrollera att de har kommit hem från skolan, har ätit, har börjat med läxorna...etc. Mia planerar också mycket. Om hela familjen ska ut och resa så oroar hon sig mycket innan och planerar hela resan i detalj, och går sedan över detaljerna i sitt huvud i flera månader innan resan. ”Tänk om bussen från flyget inte dyker upp. Tänk om det inte finns ett apotek dit vi ska. Tänk om vi missar att packa något, det är bäst jag går igenom packlistan igen!”. Hon tycker att det är jobbigt att planering och oroande över barnen tar så mycket tid och energi. Mias upprepade negativa tänkande gör att hon känner sig både förberedd för negativa händelser och omtänksam som förälder och partner, samtidigt som hon ofta har ont i magen, känner sig stressad och splittrad i tankarna.

Den lömska oros- och ältandeblomman

Blomman visar de olika delar av oro som vi kommer att arbeta med under kursens gång.



Vad kan göras åt oron och ältandet?

Den här behandlingen kommer att hjälpa dig att lättare kunna upptäcka oro och ältande så att du kan ta aktiva steg mot att förhindra en negativ orosspiral som förvärrar oron. Förutom att ”fånga tanken tidigt” så kommer du också lära dig:

- Att identifiera och utmana dina positiva och negativa tankar om oro och ältande.
- Att fokusera din uppmärksamhet på det som händer just nu, snarare än på dina negativa tankar.
- Att utveckla mer hjälpsamma sätt att aktivt hantera negativa tankar

Det är viktigt att komma ihåg att din oro och andra påfrestande tankar fortfarande kommer att dyka upp med jämna mellanrum - det är helt naturligt och händer alla. Målet med den här behandlingen är att hjälpa dig att reagera på ett mer hjälpsamt och konstruktivt sätt när de negativa tankarna dyker upp, för att du inte ska fastna i dem.

Session 1

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av sessionen

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara din påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
Hur kan du relatera det du lärde dig under sessionen till dig själv?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande vecka:

Här gör du en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under veckan som kommer. Vi vet av erfarenhet att ju mer noggrant hemuppgifterna är planerade, desto mer sannolikt är det att de blir av. Planera därför både **vilken eller vilka dagar och vilken tid** du ska utföra hemuppgifterna!

	……dag	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**
Läsa veckans kapitel							
Fylla i oros- och -ältande-registrering							

Behandlingens mål

Generellt mål:	*Att hantera oro och ältande*

I vilken utsträckning tycker du att du har uppnått detta mål? (0-100%)		
Session 1	**Session 6**	**Session 7**

Min behandlings-plan:	Här är några saker vi kommer att gå igenom under 6 behandlingsveckor och som kommer att hjälpa dig att nå ditt mål. Dessa strategier är baserade på en typ av terapi som kallas ”metakognitiv terapi”.
	• Förstå oro och ältande och vad som vidmakthåller den (dvs underhåller den)
	• Senarelägga oro/ältande – skjuta upp till tanketid
	• Uppmärksamhetsträning
	  o Träna på vardagsfokus
	  o Meditation– lyssna på övningar
	• Problemlösning
	• Utmana och experimentera med tanken om att oron/ältandet är okontrollerbar
	• Utmana och experimentera med tanken om att oron/ältandet är farlig
	• Utmana och experimentera med tanken om att oron/ältandet är hjälpsam
	• Göra uppgifter mellan sessionerna

Jag förstår och samtycker till att delta i behandlingen.

Deltagarens underskrift: Datum:

1.1 OROS- OCH ÄLTANDEREGISTRERING

För att hjälpa dig att förstå din oro och ditt ältande bättre, försök att

- Fylla i registreringen när du uppmärksammar att du oroar dig eller ältar
- Fånga den ***första tanken*** som triggade orosepisoden. Om du inte minns exakt, så registrera bara huvudämnet du oroade dig för.
- Skriv bara ***en mening*** per oros- och ältandeepisod/registrering, oavsett hur stora eller små de jobbiga tankarna verkar vara. Försök att registrera den första tanken så kortfattat som möjligt, så att inte registreringen i sig leder till oro och ältande!
- Målet med registreringen är att ***bli mer uppmärksam och "fånga upp"*** när du oroar dig eller ältar, och ***att inte fastna i detaljer eller innehållet*** i det du ältar eller oroar dig för.
- Fyll i en tabell per dag.

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?
Ex: *Tisdag på jobbet*	*Tänk om jag blir uppsagd*	*Koncentrationsproblem, illamående, irriterad, kände mig tung*	*Försökte distrahera mig själv genom att hämta kaffe och surfa på internet*
Ex: *I sängen, ska sova*	*Tänk om Viktor inte trivs på förskolan*	*Hjärtat slår snabbare, rastlös*	*Tänkte på hur jag skulle göra för att ta reda på om han trivs, t ex prata med pedagoger*
Ex: *På bussen hem från Arbetsförmedlingen*	*Varför kan jag inte bara få ett jobb, vad är det för fel på mig?*	*Tung i kroppen, ledsen, deppig, trött*	*Åkte hem och tittade på tv för att slippa tänka*
Ex: *På fest*	*Varför sa jag sådär, nu tänker de säkert att jag är tråkigast i världen.*	*Ledsen, nervös, irriterad*	*Drack mer vin för att sluta tänka*

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Dag och tid	Vad var första tanken eller ämnet som startade oron/ältandet?	Vilka symtom noterade du? (kroppsliga reaktioner, känslor)	Gjorde du något för att försöka kontrollera eller stoppa oron/ältandet?

Plats för egna anteckningar**:**

Session 2

Oro och Ältande

Utmana tankar om okontrollerbarhet

Så här långt har vi undersökt hur vårt negativa tänkande påverkas och kan vidmakthållas av vårt beteende, vår uppmärksamhet och hur vi tänker om de negativa tankarna.

Från och med nu så kommer vi introducera en rad olika **strategier** som kan hjälpa dig att förändra sättet du tänker kring och handskas med de negativa tankarna.
Ett bra sätt att börja utmana oro och ältande är att börja förändra dina tankar om att detta sätt att tänka inte går att kontrollera. **Du skulle antagligen må bättre om du trodde att du har kontroll över ditt negativa tänkande.**

Tror du på något av följande?

- Mina tankar är bortom kontroll
- Har jag väl börjat tänka såhär så kan jag inte sluta
- Min oro kommer aldrig att ta slut
- Mitt ältande kontrollerar mig
- Jag kan inte göra något för att stoppa mitt negativa tänkande

Känner du igen dig?

Om du tror att oron eller ältandet är okontrollerbart, så behöver du testa två saker. **Första steget** är att utmana dina tankar om att oron inte går att kontrollera. Det **andra steget** är att experimentera med tankarna för att testa hur väl de stämmer.

Att utvärdera dina tankar om oro och ältande innebär att leta efter faktiska bevis för och emot dina tankar. Detta kan du göra genom att fylla i arbetsbladet ”Utmana tankar om oro & ältande”.

Försök att med en detektivs eller domares ögon väga samman alla bevis för och emot om din oro eller ditt ältande verkligen är okontrollerbart.

Att experimentera med dina tankar om oro och ältande involverar att förändra sättet du hanterar dina negativa tankar på. Mer specifikt så betyder det att skjuta upp oro och ältande till senare, istället för att trycka undan eller ”gå in i” de negativa tankarna.

- **Gå till arbetsblad 2.1 – ”**Utmana tankar om oro och ältande ”.

Skjuta fram oro och ältande

Som vi har nämnt tidigare så tenderar vi att göra en av två saker när det dyker upp en negativ tanke i huvudet. Antingen så ***går vi in i den och drar den närmre oss****, vilket betyder att vi lyssnar på den och spenderar massa tid och uppmärksamhet på att tänka på den. Eller så försöker vi* ***trycka bort den****, det vill säga försöker trycka undan den, försöker sluta tänka på den.*

Men att försöka trycka undan tankar fungerar inte, utan tanken som vi försöker trycka undan brukar istället dyka upp med ännu mer kraft. Så att trycka undan tankarna för att bli av med dem eller att dra de negativa tankarna närmre och lyssna noga på dem leder bara till *mer* negativt tänkande. Detta kan göra att det verkar som att oron eller ältandet inte går att kontrollera.

Men! Kanske går det faktiskt att kontrollera oro och ältande, du har bara inte använt rätt strategi ännu. Ett sätt att testa detta är att skjuta fram det negativa tänkandet till senare. Att skjuta fram innebär varken att gå in i tanken eller trycka undan den. Att skjuta fram betyder att ”lägga åt sidan” eller ”parkera” den negativa tanken för stunden.

Att skjuta fram tankar betyder att det är **helt ok** och naturligt för en initial negativ tanke att dyka upp (t ex ”tänk om jag inte klarar min tenta”), men att du bestämmer dig för att inte **”jaga”** tanken just då.

Istället så skjuter du upp ditt negativa tänkande till senare. Detta hjälper dig att förlägga oron till en viss del av dagen, snarare än att du bär med dig oron hela tiden.

Det viktigaste med att skjuta fram tankar är att det låter oss experimentera med oron för att se om den verkligen är okontrollerbar. För om det är så att vi kan avbryta och skjuta fram våra negativa tankar till senare, så betyder ju det att tankarna faktiskt går att kontrollera.

Att skjuta fram tanken

1) **<u>Sätt av en tanketid</u>**
   - Bestäm dig för en tid, en tidslängd och en plats där du kommer ägna dig åt allt ditt negativa tänkande.
   - Försök att hålla dig till samma tanketid varje dag (t ex: kl. 18, 15 min, i vardagsrummet).
   - Försök att inte lägga tanketiden precis innan du ska sova.
2) **<u>Skjut fram</u>**
   - När du märker att du ältar eller oroar dig för något under dagen så säg något i stil med ”det är ok att ha den här tanken, men jag behöver inte jaga den mer” Notera att den här formuleringen är väldigt **accepterande** mot att den initiala negativa tanken dök upp.
   - Om du vill kan du **kortfattat** skriva ned den negativa tanken (använd bara några få ord). I början kommer du att behöva bära med dig något att registrera i, t ex ett anteckningsblock/papper/mobil. När du längre fram har övat mer på att registrera tankar så kan du bara notera mentalt vilken tanke som kom.
   - Bestäm dig för att du tänker på tanken senare, och spara tanken till din tanketid.
   - Flytta sedan din uppmärksamhet tillbaka till **aktiviteten du höll på med just då** och försäkra dig själv om att du kommer att ta itu med den negativa tanken senare. Att regelbundet träna medvetenheten kring din uppmärksamhet som vid mindfulness/medveten närvaro, kommer att hjälpa dig att styra din uppmärksamhet när du gör den här övningen.
   - Om tanken dyker upp igen (vilket den troligtvis gör), så är inte detta ett tecken

på att ”uppskjutning” inte fungerar, för **vi kan trots allt inte kontrollera vilka tankar** som dyker upp i huvudet. Det vi skjuter upp är det som kommer sedan; tänkandet, spiralen, att jaga och låta tankarna växa till det som vi känner till som oro och ältande. Så när en tanke dyker upp igen, skriv ned den eller sätt ett streck bredvid den i anteckningsboken om du redan skrivit upp den. Upprepa sedan de övriga stegen ovan för att skjuta upp tänkandet.

3) **<u>När du har din tanketid</u>**

- Ha bara tanketid om du känner att du behöver och tänk bara på de saker du listat om du känner att du **måste.** Du behöver inte tänka på dem om de inte längre stör dig, eller om de inte längre är viktiga för dig. Du kan bara stryka dem från listan för att signalera att de inte längre är viktiga.
- Om du behöver lägga tid på att tänka på dem, så gör bara det på din bestämda tanketid och försök att göra detta på ett produktivt sätt genom att anteckna dina tankar på ett papper.
- Om problemet som stör dig har en lösning, så problemlös och anteckna (t ex: Vad är problemet? Vilka alternativ har jag för att lösa problemet? Vilken plan skulle jag behöva sätta igång för att lösa problemet?).
- Om problemet som stör dig är något som du tänker att du överreagerar kring så försök att tänka på det mer hjälpsamt, balanserat och realistiskt (t ex: Vad skulle vara ett mer hjälpsamt sätt att tänka om det här? Vad skulle jag säga till en vän som sa samma sak? etc.).
- Ibland är problemet något som du inte kan lösa genom att göra något åt det eller tänka annorlunda kring. Då kan du antingen bara anteckna det, eller använda dina övningar i medveten närvaro för att försöka acceptera och släppa tankarna, alternativt skjuta upp dem ytterligare.
- Till sist så är det ofta bra att lägga någon aktivitet som du vet att du tycker om direkt efter tanketiden. T ex att lyssna på någon musik du tycker om, läsa en bra bok, titta på en bra serie, gå en promenad, träffa en vän etc.

- **Gå till arbetsblad 2.2 – ”Skjuta fram tanken”.**

Vanliga fallgropar när du skjuter fram dina tankar

Det är viktigt att använda framskjutandet av tankar noga och formellt i början för att verkligen kunna testa om din oro och/eller ditt ältande är okontrollerbart. Som i alla experiment så kan vi inte dra varken några slutsatser eller nya lärdomar om inte experimentet är noga utfört. Följande punkter är de vanligaste fallgroparna som gör att experimentet med framskjutandet av tankar inte blir bra nog.

Att ha en nedtryckande eller icke-accepterande attityd

Var säker på att sådant du säger till dig själv när du bestämmer dig för att skjuta fram en tanke är väldigt accepterande mot den negativa tanken (t ex ”vi ses senare”, ”ses vid 18”, ”parkera just nu”). Att bli arg på sig själv och säga saker som ”stopp!” eller ”nej inte nu igen” eller ”tryck bort!” är tecken på att du försöker trycka bort tanken, snarare än att acceptera och skjuta fram tänkandet till senare.

Att ge upp när tanken kommer tillbaka

En tanke kanske bara dyker upp en gång, men den kan också dyka upp 10 gånger, eller 100 gånger. Det spelar ingen roll. Att få skjuta fram tanken många gånger är inte ett tecken på att det inte fungerar att skjuta fram tänkandet. Kom ihåg: vi förändrar inte vad som dyker upp i huvudet, utan vad vi gör när tankarna kommer. Förvänta dig och acceptera att tankarna kommer tillbaka.

Att använda logiskt tänkande

Att tänka rationellt eller logiskt när en negativ tanke dyker upp kan verka som en hjälpsam strategi att ta till, men om det verkligen var hjälpsamt så hade det lugnat din oro för länge sedan. Att försöka tänka rationellt eller logiskt i stunden är ett ultimat sätt att gå in i tanken och dra den närmre, att ge den tid, energi och uppmärksamhet. Det kan också vara ett subtilt sätt att trycka bort tanken, att försöka ”få bort tanken med logik”. Rationellt tänkande är okej under din tanketid, men undvik att använda det i stunden för att reagera på negativa tankar som dyker upp. Uppmärksamma och acceptera istället tanken, och frikoppla dig sedan från den.

Att använda logiskt tänkande

Vissa undviker tanketiden av rädsla för att det ska bli obehagligt. Det beror antagligen på tankar om att oro/ältande är skadligt, vilket vi kommer titta närmre på nästa vecka. Försök att ha tanketid trots att det upplevs som obehagligt. Och kom ihåg att du inte behöver tänka på saker som inte längre upplevs vara viktiga.

Uppmärksamhetsträning

Om du kunde uppmärksamma när du börjar oroa dig eller älta och då flytta uppmärksamheten tillbaka till det du höll på med, skulle oro och ältande verkligen vara ett problem då? Troligtvis skulle du må mycket bättre om du kunde göra det.

Ofta handlar våra jobbiga tankar om sådant som är viktigt för oss, och när de tar vår uppmärksamhet så kan det vara svårt att släppa dem. Men att försöka jaga eller trycka ned de negativa tankarna kan ibland förstärka den negativa upplevelsen snarare än att minska den. Så hur får vi tillbaka vår uppmärksamhet till nutid? Jo, vi måste ge uppmärksamheten regelbunden träning! Tänk på din uppmärksamhet som en muskel… om du inte tränar den så ofta så kommer den att bli svag och fungera sämre. Det finns två sätt som du kan ge din uppmärksamhet regelbunden träning på, genom att öva fokus när du utför vardagssysslor eller genom att meditera . Båda två är övningar i medveten närvaro-baserad uppmärksamhetsträning. Att vara medvetet närvarande innebär att uppmärksamma det som händer just nu, i den här stunden, och att uppmärksamma allt som dyker upp med en accepterande attityd. Genom att öva detta så lär

du dig att observera vad du än upplever (t ex din andning, kroppsliga sensationer, tankar, känslor, sinnesförnimmelser).

Vardagsfokus

Du kanske har lagt märke till att när du utför vardagligt hushållsarbete eller vardagliga sysslor som att t ex diska eller städa så är dina tankar inte riktigt på sysslan du utför, utan ofta går du på autopilot. Ofta är tankarna någon annanstans, till exempel på middagsmat eller något som ska hända eller något som hände igår. Med vardagsfokus så är målet att gradvis öva upp förmågan att hålla uppmärksamheten riktad på en enformig/enkel uppgift, och därigenom ge din uppmärksamhet ordentlig träning.

Skriv ned olika saker du gör som ofta går på ren rutin, där du skulle kunna öva din uppmärksamhet. Det kan förutom hushållssysslor vara att t ex sitta, gå, äta, duscha, borsta tänderna.

Det finns också ett arbetsblad, **2.3 - ”Övning i vardagsfokus”** som kan hjälpa dig att bli uppmärksam på alla sinnen som kan vara inblandade i uppgiften (t ex känsel, syn, hörsel, smak) och som du kan fokusera på under din uppmärksamhetsträning.

Meditation

Använd meditationstipsen som du får för att få regelbunden träning i att vara närvarande i nuet, för att hantera att tankarna vandrar iväg och för att koppla bort tänkandet. Du kommer att öva på att vara medvetet närvarande när du andas, uppmärksamma hur dina tankar försvinner bort från andningen, fånga uppmärksamheten och dirigera tillbaka den till andningen som är ditt ankare i den här stunden. Du kommer också öva på att se dina tankar komma och gå och att släppa och låta dem passera vidare, som löv på en vattenström.

Det är viktigt att minnas att detta *inte* är en ”quick fix”, d.v.s. en snabb lösning. Det är inte enkelt och kräver regelbunden träning. Det är bra att avsätta en specifik tid varje dag för din uppmärksamhetsträning, som du skulle göra med vilket träningsprogram som helst.

Det är viktigt att skapa en vana att inte bara lyssna på ljudfilen när du uppmärksammar att du oroar dig eller ältar för att försöka få bort de negativa tankarna. Det är viktigt att veta att även något som är hjälpsamt, som meditation, kan användas på fel sätt för att t ex trycka bort tankar. Om träningen blir hjälpsam eller inte är beroende på hur vi använder den och vår attityd när vi använder den.

Se på vardagsfokus och meditation som regelbunden uppmärksamhetsträning, som behöver göras när du inte har episoder av oro och ältande. Att göra övningarna kommer på sikt att:

- öka din medvetenhet om var din uppmärksamhet är och du kommer kunna känna igen när uppmärksamheten fastnar i negativa tankar.
- hjälpa dig att dirigera tillbaka din uppmärksamhet till där du vill att den ska vara i stunden.
- hjälpa dig att notera när din uppmärksamhet oundvikligen drar sig bort från det du gör just nu, och göra det möjligt för dig att flytta uppmärksamheten tillbaka igen.

OBS!

Det är viktigt att veta och komma ihåg att målet med att öva vardagsfokus och meditation inte är att behålla uppmärksamheten på det som händer just nu 100 % av tiden, eller att inte ha några tankar alls. Det är omöjligt! När du försöker behålla din uppmärksamhet på vad som händer just nu så kommer du upptäcka att din uppmärksamhet vandrar iväg. Du kanske börjar tänka på framtiden, eller något som redan hänt, eller så fångar något annat din uppmärksamhet. Det är okej, det är sådant som hjärnor gör. Uppgiften är att notera när det händer och vänligt eskortera uppmärksamheten tillbaka till ”uppgiften” (alltså det du valt att fokusera på). Det handlar alltså om att bli uppmärksam på sin uppmärksamhet, att notera och se var den är, och att dra tillbaka den till nutiden så ofta som behövs.

Exempel:

Mia tycker ofta att orostankarna lever sitt eget liv i huvudet. Hon märker väldigt sällan när hon börjar oroa sig, och när hon upptäcker det så har hon ofta redan hjärtklappning och lite ont i magen. Men hur ska hon kunna minska orostankarna genom medveten närvaro, hon som ju har ägnat större delen av sitt liv åt att försöka kontrollera tankarna, det har ju aldrig gått förut? Hon bestämmer sig iallafall för att testa vardagsfokus, och väljer att fokusera i stunden när hon diskar och borstar tänderna. Mia bestämmer sig för att meditera varje dag.

Till en början tycker Mia att det är jättesvårt att fokusera på disken, och hon tycker att det ibland tar mindre än en sekund innan hon tappar fokus. Hon tycker att det är svårt att upptäcka att hon hamnar i orostankar och när hon upptäcker orosspiralen så får hon kämpa för att hålla uppmärksamheten där hon vill att den ska vara. När hon sätter sig ned för att meditera så upplever hon ofta mycket rastlöshet, det är svårt att sitta stilla. Hon tänker mycket på vad hon ska göra sen, och hur långt det är kvar av övningen, och är helt inne i de tankarna när hon kommer på sig själv och försöker flytta uppmärksamheten tillbaka igen. Men Mia kämpar på och övar varje dag, och försöker att inte fastna i tankar om att hon är dålig, eller att övningen inte fungerar. Efter några dagar så upplever Mia faktiskt att det stundvis går lite lättare med vardagsfokus. Orostankarna dyker upp lika ofta som tidigare men hon tycker att det har blivit lite lättare att upptäcka när orostankarna fångar hennes uppmärksamhet, och att då styra uppmärksamheten tillbaka till övningen.

Session 2

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av session 2

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara din påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
På vilket sätt är det du lärt dig under sessionen relevant för dig?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande vecka:

Här gör du en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under veckan som kommer. Vi vet av erfarenhet att ju mer noggrant hemuppgifterna är planerade, desto mer sannolikt är det att de blir av. Planera därför både vilken eller vilka dagar och vilken tid du ska utföra hemuppgifterna!

	……dag	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**
Läsa veckans kapitel							
Experiment – skjuta fram tanken och ev. ha tanketid. Vilken tid:							
Uppmärksamhets-träning: Vardagsfokus Vad:							
Uppmärksamhets-träning: Meditation							

2.1 - UTMANA TANKAR OM ORO OCH ÄLTANDE

Börja med att uppskatta hur mycket du tror på tanken. När du har listat bevis för och emot tanken så gör du en ny uppskattning av hur mycket du tror på tanken.

Tanke om oro/ältande: Min oro/mitt ältande är okontrollerbart

Hur mycket tror jag på tanken? _____/100

Bevis för	**Bevis emot**
• Vad får dig att tro att tanken är sann? • Vilka faktiska bevis finns det för att tanken är sann? • Kan du beskriva vad som gör oron/ältandet okontrollerbart? • Är bevisen som pekar på att tanken är sann pålitliga? • Kan man se på bevisen som pekar på att tanken är sann på ett annat sätt?	• Finns det något bevis som pekar åt att tanken inte är sann? • Har du någon erfarenhet som visar att tanken inte är helt sann? • Finns det något annat sätt att se på oron/ältande? • Har din oro/ältande någonsin avbrutits/blivit avbruten? Händer det att den tar slut? Kan du manipulera den (öka eller minska)? Slutar oroandet/ältandet om du gör något åt det du oroar dig över? Vad säger dessa erfarenheter dig om okontrollerbarhet? • Vilka strategier har du använt för att försöka kontrollera din oro? Är det till största delen former av borttryckning, vilket bara ökar oro/ältande?

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är okontrollerbart _____/100 Efter bevis för/emot

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är okontrollerbart _____/100 Session 3

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är okontrollerbart _____/100 Session 6

2.2 EXPERIMENT – SKJUTA FRAM TANKEN

När, hur länge och var ska jag ha min tanketid?

Starttid:	**Tidsgräns:**	**Plats:**

Vad tror du kommer hända om du skjuter fram oron/ältande?

_____

_____

_____

_____

Dag:	_____dag	_____dag	_____dag	_____dag	_____dag	_____dag	_____dag
Vad hände? Sköt du fram oro/ ältande? Vad hände vid tanketiden? Var tankarna fortfarande viktiga?							
Hur kontrollerbar verkade oron/ ältandet vara? (0-100%)							

Jämför förutsägelsen med vad som faktiskt hände när du sköt fram oron och ältandet.

_____

_____

_____

_____

2.3 - ÖVNING I VARDAGSFOKUS

Innan du startar övningen, var befann sig din uppmärksamhet då? Hur mycket av din uppmärksamhet var riktad inåt? (på tankar, känslor och fysiska sensationer)_____% Hur mycket av din uppmärksamhet var på uppgiften du höll på med? _____% = 100 %
Vilken är uppgiften du tar dig an i vardagsfokus? (t ex borsta tänderna, köra bil, diska)
Gör uppgiften och försök beskriva din upplevelse av att göra den: Beskriv varje aspekt av den med så mycket detaljer som du kan.
Känsel: *Hur kändes det? Hur kändes texturen? Vilka delar på kroppen hade kontakt med det du gjorde?*
Syn: *Vad noterade du om uppgiften? Vad fångade ditt öga? Hur såg ljuset ut….skuggor….färger?*
Hörsel: *Vilka ljud lade du märke till? Vilka typer av ljud var förknippade med uppgiften?*
Lukt: *Vilka lukter eller dofter noterade du? Förändrades de under tiden? Hur många lukter upptäckte du?*
Smak: *Vilka smaker lade du märke till? Förändrades de under tiden?*
Tankar: *Vilka tankar dök upp under tiden? Vad sa du till dig själv?*
Känslor: *Vilka känslor dök upp under övningen? Hur förändrades de? Vilken var starkast?*
När du har gjort färdigt övningen, var befann sig din uppmärksamhet då? Hur mycket av din uppmärksamhet var riktad inåt? (på tankar, känslor och fysiska sensationer)_____% Hur mycket av din uppmärksamhet var på uppgiften du höll på med? _____% = 100 %
Vilka slutsatser kan du dra från det här? Vad lärde du dig?

Plats för egna anteckningar:

Session 3

Oro och Ältande

Utmana tankar om att oro/ältande är farligt/skadligt

Så här långt har du utforskat dina tankar om att oro och ältande inte går att kontrollera.

Nästa steg i att tackla den lömska spiralen av oro och ältande är att utmana eventuella tankar du har om att oro eller ältande är skadligt. Om du trodde att upprepat negativt tänkande, d.v.s. oro eller ältande, inte hade någon inverkan på din mentala eller fysiska hälsa så skulle du antagligen må lite bättre.

Tror du på något av följande?

- Den här typen av tänkande skadar min kropp.
- Att tänka såhär kommer att göra mig galen.
- Jag kommer att bli sjuk om jag inte slutar oroa mig.
- Att ha de här tankarna betyder att något hemskt kommer att hända.
- Jag kommer att bli galen om jag inte slutar oroa mig.
- Mitt liv kommer att förkortas på grund av oro/ältande.

Vilka specifika tankar har du om att oro och ältande inte är bra för dig?

_____

_____

_____

_____

Om du tror att din oro och ditt ältande är skadligt eller farligt, **även om det bara är lite**, så kommer du att behöva gå igenom samma två steg vi gick igenom tidigare för att utforska dina tankar om okontrollerbarhet. Det första steget är att utmana dina tankar genom att leta efter bevis för och emot tankarna. Det andra steget är att experimentera med tankarna för att testa hur väl de stämmer.

Gå nu till steg 1: Arbetsblad 3.1 – ”Utmana tankar om oro och ältande”.

Exempel: Jesper har mycket oro för jobbet som säljare. Han oroar sig för att han inte kommer klara av jobbet nu när han nästa månad kommer få utökat ansvar för kunderna. Det är mycket som hänger på att han presterar bra och han kommer ha avstämning varje månad med sin högsta chef. ”Tänk om vi tappar kunder, tänk om jag får sparken, tänk om jag får dåligt rykte, tänk om jag aldrig hittar ett nytt jobb”. Oron tar inte slut och Jesper har börjat sova dåligt, och har fått söka till sin vårdcentral för magproblem och huvudvärk. Där säger de att han är stressad och behöver ta det lugnt. Jesper är rädd att oron kommer göra honom sjuk, ”tänk om hjärtat inte klarar av all oro”, eller ”tänk om jag blir galen till slut”. Så förutom att oroa sig för jobbet, så oroar sig Jesper nu också för att oron redan gjort honom sjuk eller kommer göra honom sjuk inom en snar framtid. Jespers tankar om att oron är farlig för honom gör att han känner sig ännu mer orolig. Han försöker dessutom trycka bort oron för att slippa den, vilket gör att oron ökar ännu mer.

Tankar är bara tankar - Beteendeexperiment

Många som oroar sig eller ältar har tankar om hur farligt eller skadligt det negativa tänkandet är för dem. Det är vanligt att man:

- Överskattar sannolikheten att något negativt kommer att hända
- Tror att det negativa tänkandet kommer orsaka något fysiskt eller mentalt problem
- Ignorerar tecken på att negativt tänkande känns obehagligt, men inte är fysiskt eller mentalt skadligt.

Eftersom den mänskliga hjärnan är så välutvecklad har vi förmågan att både minnas saker som har hänt och föreställa oss obehagliga saker som skulle kunna hända. Vi känner obehag bara av tanken, trots att det vi tänker inte händer just nu eller kanske ens är sant. Många upplever att själva tanken vore farlig för att den handlar om något farligt. Orostankar kan kännas lika obehagliga som de skrämmande saker tankarna kretsar kring.

Negativa tankar, känslor och händelser är en naturlig del av tillvaron. Forskning visar att försök att trycka undan negativa tankar och känslor får motsatt effekt och gör att de istället ökar. När du drar negativa slutsatser om skadliga och farliga effekter av oro och ältande så tenderar du att använda ohjälpsamma beteenden för att trycka undan oron. Det är vanligt att:

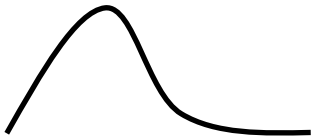
- Stoppa, ignorera eller distrahera sig från de negativa tankarna
- Undvika situationer som triggar negativt tänkande.

Problemet med att trycka undan tankar är att du oroar dig mer. Ju mer du försöker trycka undan oro och ältande på grund av rädsla för att tankarna är skadliga, desto mer kommer tankarna att dyka upp och ta över. Genom att trycka undan tankarna förhindras du också från att testa hur skadlig oro och ältande egentligen är.

När du börjar oroa dig så ser din ångest ut ungefär som diagrammet nedan. När du oroar dig ökar din ångest. När den blir för hög trycker du undan oron och ångesten sjunker lite. Men som vi vet fungerar inte den strategin särskilt länge, utan du börjar snart oroa dig igen och då ökar också ångesten, som du då trycker ned igen vilket gör att ångesten sjunker lite... Så fastnar du i en dragkamp mellan att oroa dig och trycka undan, oroa dig och trycka undan, och din ångestnivå förblir hög. Denna dragkamp stjäl möjligheten för dig att utvärdera om oro och ältande verkligen är farligt.

Ett alternativt sätt är att specifikt testa dina tankar att oro och ältande är farligt. Vi kan öva på att verkligen vara närvarande i våra negativa tankar och känslor och undersöka vad som händer då.

Återigen kan vi tänka på oss själva som vetenskapsmän-och kvinnor, och testa våra tankar för att se hur de står sig under mikroskop när vi experimenterar med dem. För att verkligen testa om din oro eller ditt ältande är farligt så krävs att du experimenterar med din oro utan att trycka undan den. När du gör det så kommer du troligtvis att upptäcka att ångesten beter sig som en våg. När du börjar oroa dig så kommer ångesten att gå upp men när du fortsätter och inte trycker undan dina negativa tankar så kommer ångesten att nå en platå och sedan minska.



För vissa leder experimentet till att de tröttnar på det de oroat sig för. Det är svårt för något att vara obehagligt/farligt och tråkigt på samma gång. För andra avtar inte ångesten och de får upptäcka vad som händer med ångesten över tid och hur det är att vara kvar i de jobbiga tankarna och känslorna.

Gå nu till steg 2: Du ska få testa att experimentera med din oro i övningen på arbetsblad 3.2

Viktigt om ”tillförlitliga bevis”

Med dagens flöde av information via media och internet så är det viktigt att vara smarta konsumenter gällande den information som når oss!

Olyckligtvis går inte all hälsorelaterad information i tidskrifter, tidningar eller på internet igenom någon kvalitetskontroll. Vissa webbsidor kan till exempel se väldigt övertygande ut på ytan, men presenterar egentligen inte den mest uppdaterade informationen om hälsa och rekommenderar inte heller de bästa metoderna som finns tillgängliga idag. Detta kan vara både förvirrande och farligt för oss.

Det kan vara förvirrande med motstridig information hur vi egentligen ska bete oss gällande viktiga områden som kosthållning, medicinering och andra levnadsvanor. Det kan också vara förvirrande med olika information om hur allvarliga vissa symtom är, om de är tecken på svår sjukdom eller ej, och om jag bör söka vård eller inte. Om vi fattar beslut om vår hälsa eller gör förändringar som baseras på information som inte är tillförlitlig så kan det vara **potentiellt farligt.**

Genom att förändra sättet vi söker och utvärderar information, så kan vi minska förvirring och risker, och ha en mer hjälpsam och kritisk hållning till den information som når oss.

Informationssökande

Ofta kan vi omvandla det vi tänker på till en fras som vi kan skriva in i en sökmotor på internet. Till exempel; om vi är oroade över hur vår oro kan öka risken för hjärtinfarkt, så kan vi skriva in ”oro och hjärtinfarkter” och klicka på ”Sök”.

En sådan sökning är problematisk eftersom den kan leda till ensidiga och snedvridna resultat. Du kommer troligen:

- Hitta webbsidor som visar att det finns ett samband mellan oro och hjärtinfarkter
- Missa webbsidor som inte visar på ett sådant samband, eller som inte nämner något samband.

Den här typen av ohjälpsamma sökningar kan alltså öka din oroliga tanke om att det finns ett samband!

Det finns två steg du kan ta för att förändra sättet du söker och filtrerar information på internet.

1. <u>Öva på mer hjälpsamma och mindre vinklade sökfraser för att hitta det du vill veta</u>

Istället för:	**Försök med:**
”Oro och hjärtinfarkt”	”Vad orsakar hjärtinfarkt?” eller ”Riskfaktorer för hjärtinfarkt”
Mindre hjälpsam Mer vinklad filtrering	Mer hjälpsam Mindre vinklad filtrering

2. <u>Leta efter sätt att filtrera in alternativa perspektiv.</u>

Du kan göra detta genom att använda motsägande påstående. Du kan till exempel försöka med ”Är kaffe dåligt för dig?” och ”Är kaffe bra för dig?”. Dessa strategier kan göra att du hittar väldigt mycket olika hälsoinformation!

Om du använder internet, eller planerar att använda internet för att söka efter information om hälsa, så ta en stund och fundera på om det finns alternativa sätt du kan använda i ditt sökande.

Istället för:	Försök (också) med:

Utvärdera hälsoinformation

Även med bra sökningar kommer vi hitta ohjälpsam och motsägande information.

Till exempel kan en artikel påstå att kaffe är bra för dig och en annan som påstå att kaffe är dåligt för dig. Idag kan vem som helst som har tillgång till internet sprida information var som helst i världen och hävda att den är tillförlitlig. Vissa webbsidor eller artiklar i tidskrifter kan också framstå som att de förmedlar information som kommer från väl ansedda källor. Så hur vet vi vad som är bra information och vad som inte är bra information? Ju fler boxar du kan kryssa av i listan nedan, desto bättre är sannolikt informationen du funnit. Men kom ihåg att information från internet och media bara är en resurs och aldrig ska användas för att ställa en diagnos. Inte heller bör den användas för att göra förändringar gällande medicinering, diet, eller andra levnadsvanor. Din läkare eller vårdcentral kan hjälpa dig att förstå specifika risker eller fördelar förändringar kan ha utifrån din personliga medicinska eller psykologiska historia.

10 frågor att ställa

- ☐ Är informationen skriven av kvalificerad och registrerad vårdpersonal (t ex läkare eller psykolog)?
- ☐ Representerar författaren en etablerad och väl ansedd vårdorganisation? (t ex myndighet, universitet eller sjukhus)?
- ☐ Är författaren fri från kommersiella intressen (d.v.s. försöker de sälja en produkt eller skapa sensation i en artikel för att sälja tidskrifter)?
- ☐ Innehåller artikeln flera bevis som backar upp artikelns påståenden (t ex diskuterar resultaten från flera forskningsstudier utförda av väl ansedda organisationer snarare än anekdotiska historier eller enstaka fallstudier)?
- ☐ Finns det tillräckligt med information i artikeln för att du själv ska kunna göra en bakgrundskontroll?
- ☐ Var forskningen baserad på personer som liknar dig (t ex liknande ålder, vikt/längd, kön, diagnostik, samsjuklighet etc.)?
- ☐ Var forskningen som informationen baserades på utförd på många personer?
- ☐ Är statistiken väl förklarad?
- ☐ Ligger den här informationen i linje med hälsoinformation från andra väl ansedda källor (t ex myndigheter, universitet, sjukhus)?
- ☐ Finns det ett datum för när informationen är genomgången så att du kan avgöra om den är aktuell?

Session 3

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av session 3

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara din påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
Hur kan du relatera det du lärde dig under sessionen till dig själv?

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande vecka:

Här gör du en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under veckan som kommer. Bestäm **datum** och **tider** för när du ska genomföra uppgifterna.

	……dag	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**
Läsa veckans kapitel							
Skjuta fram oro och ev. ha tanketid. Vilken tid:							
Beteendeexperiment arbetsblad 3.2 Planera 1-3 ggr							
Uppmärksamhets-träning: Vardagsfokus Vad:							
Uppmärksamhets-träning: Meditation							

3.1 - UTMANA TANKAR OM ORO OCH ÄLTANDE

Börja med att uppskatta hur mycket du tror på tanken. När du har listat bevis för och emot tanken så gör du en ny uppskattning av hur mycket du tror på tanken.

Tanke om oro/ältande: Min oro/mitt ältande är farligt/skadligt

Hur mycket tror jag på tanken? _____/100

Bevis för	**Bevis emot**
• Vad får dig att tro att tanken är sann? • Vilken specifik fara skapar oro/ältande? • Hur orsakar oro/ältande konkret denna fara? • Är bevisen som pekar på att din tanke är sant pålitliga? Är dina bevis bra/väl ansedda/vetenskapliga?	• Finns det något bevis som pekar åt att tanken inte är sann? • Finns det någon annan förklaring eller värre riskfaktorer för de skadliga effekter som du tror att oro/ältande skapar? • Hur länge har du oroat dig/ältat? Har faran inträffat ännu? • Är det möjligt att symtomen som oro/ältande skapar är obehagliga, men inte farliga? • Vilka är de negativa konsekvenserna av att tro att oro/ältande är farligt? Om dessa tankar är ohjälpsamma för dig, kan du skjuta fram dem? • Om oro/ältande är kontrollerbara, var ligger då faran? • Vad skulle vara ett mer hjälpsamt sätt att se på oro/ältande?

Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är skadligt/farligt _____/100	**Efter bevis för/emot**
Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är skadligt/farligt _____/100	**Session 4**
Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är skadligt/farligt _____/100	**Session 6**

3.2 – BETEENDEXPERIMENT – ORO OCH ÄLTANDE

Vad vill du ta reda på om din oro eller ditt ältande? *Jag vill ta reda på om min oro/mitt ältande är farligt eller skadligt för mig*

Förutse vad du tror kommer att hända! Var så specifik som möjligt. *Om jag verkligen låter mig själv oroa mig eller gå in i ältande så….*
Hur mycket tror du på den förutsägelsen? _____/100

Skapa ett experiment för att utvärdera om det du tror ska hända inträffar. Vad exakt kommer du att göra? När kommer du att göra det? Var kommer du att göra det? Vilka steg ingår? *Jag kommer att låta mig själv oroa mig/älta i 15 min när jag är på vårdcentralen. Jag ska välja en oro som känns lagom svår.* **Hur kan du veta om det du tror ska hända inträffade?** Var specifik! – Vad kommer att hända med dig? Vad kommer andra att göra?

Utför nu ditt experiment!

När du gjort ditt experiment:
Utvärdera resultatet Vad var det som faktiskt hände? Hur stämde det överens med det du trodde skulle hända som du skrev ovanför? Vad lärde du dig om din oro eller ditt ältande?
Utvärdera igen, hur mycket tror du på din tidigare förutsägelse? _____/100
Utvärdera igen, hur starkt tror du på att din oro/ditt ältande är farligt? _____/100

Om resultatet av ditt experiment inte stödjer din negativa förutsägelse, vilket ofta är fallet, så är det bra! Om din negativa förutsägelse inträffade, vilket händer ibland, fråga dig själv: *Finns det några andra skäl till resultatet, förutom din oro eller ditt ältande? Hände det något annat vid den tidpunkten? Finns det några andra sätt att se på vad som hände? Behöver du upprepa experimentet?* Kom ihåg att personer som arbetar med vetenskap **ofta upprepar sina experiment** för att utvärdera om det finns en risk att resultatet berodde på slumpen.

3.2 – Beteendexperiment – oro och ältande

Vad vill du ta reda på om din oro eller ditt ältande?

Förutse vad du tror kommer att hända! Var så specifik som möjligt.
Hur mycket tror du på den förutsägelsen? _____/100

Skapa ett experiment för att utvärdera om det du tror ska hända inträffar. Vad exakt kommer du att göra? När kommer du att göra det? Var kommer du att göra det? Vilka steg ingår? **Hur kan du veta om det du tror ska hända inträffade?** Var specifik! – Vad kommer att hända med dig? Vad kommer andra att göra?

Utför nu ditt experiment!

När du gjort ditt experiment:
Utvärdera resultatet Vad var det som faktiskt hände? Hur stämde det överens med det du trodde skulle hända som du skrev ovanför? Vad lärde du dig om din oro eller ditt ältande?
Utvärdera igen, hur mycket tror du på din tidigare förutsägelse? _____/100
Utvärdera igen, hur starkt tror du på att din oro/ditt ältande är farligt? _____/100

Om resultatet av ditt experiment inte stödjer din förutsägelse, vilket ofta är fallet, så är det bra! Om din förutsägelse inträffade, vilket händer ibland, fråga dig själv: *Finns det några andra skäl till resultatet, förutom din oro eller ditt ältande? Hände det något annat vid den tidpunkten? Finns det några andra sätt att se på vad som hände? Behöver du upprepa experimentet?* Kom ihåg att personer som arbetar med vetenskap **ofta upprepar sina experiment** för att utvärdera om det finns en risk att resultatet berodde på slumpen.

Plats för egna anteckningar:

Session 4

Oro och Ältande

Utmana positiva tankar om oro

Så här långt har vi undersökt hur vårt negativa tänkande påverkas och kan vidmakthållas av negativa tankar om att oro och ältande är skadligt/farligt och okontrollerbart. Dessa tankar gör oss oroliga över vårt upprepade negativa tänkande och gör att vi vill sluta eller fly från våra tankar.

Men, det är också troligt att du har en del positiva tankar om oro och ältande. Det betyder inte att du tycker om oro och ältande, snarare att du tänker att oro och ältande för något bra med sig och är hjälpsamt på något vis. Dessa positiva tankar är anledningen till att vi oroar oss och ältar från första början, eftersom vi tänker att det är bra att tänka över något gång på gång.

Nästa steg att tackla i den lömska orosspiralen är därför att utmana tankar du kanske har om att oro och ältande är hjälpsamt. För om det var så att oro och ältande faktiskt var hjälpsamt så hade du antagligen inte upplevt problem i samband med att du oroar dig eller ältar.

Tror du på något av följande?

- Om jag tänker på något länge nog, så kommer jag till slut komma på varför det hände
- Om jag slutar oroa mig så kommer det hända hemska saker med min familj
- Oro hjälper mig att lösa problem
- Om jag oroar mig så motiverar det mig att göra saker
- Jag ältar för att det hjälper mig att förstå mina problem
- Oro förbereder mig för allt, t ex om det skulle hända något känslomässigt jobbigt
- Jag oroar mig för att jag är en omtänksam person

Vilka tankar har du om att din oro eller ditt ältande är hjälpsamt för dig?

_____

_____

_____

_____

Känner du igen dig?

Om du tycker att oron eller ältandet är hjälpsamt, **även om det bara är litegrann**, så behöver du gå igenom de två stegen som vi gick igenom när vi undersökte dina negativa tankar om oro/ältande.

Första steget är att utmana dina tankar genom att leta bevis för och emot. Det andra steget är att experimentera med tankarna för att testa hur väl det stämmer.

Experiment – höja och sänka oro och ältande

När du nu utmanat dina positiva tankar om oro så är det dags att experimentera med dem. Om du tror att oro och ältande är hjälpsamt, fördelaktigt och värdefullt för dig, så behöver du undersöka vad som händer när du ökar den här typen av tänkande, och vad som händer när du minskar den.

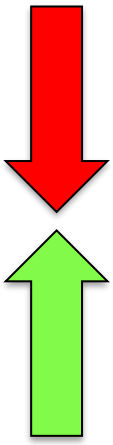
Det är rimligt att tankar om att oro och ältande är positivt och bra för oss förblir oförändrade om oron och ältandet inte leder till några negativa konsekvenser för oss.

Men, om allt blir värre när du oroar dig eller ältar, jämfört med när du inte gör det så stämmer inte de positiva tankarna om oro och ältande.

I det här experimentet ska du varje dag under veckan variera mellan att **sänka volymen på oron/ältandet** en dag, och sedan **höja volymen på oron/ältandet** nästa dag.

Registrera utfallet av experimentet i arbetsblad 4.1 varje dag!

Det kan se ut såhär:



Dag 1(**Sänka oro**): På första dagen så ska du försöka att **inte oroa dig eller älta** alls eller bara väldigt lite under hela dagen. Du kan använda strategin ”skjuta fram” som du har övat på för att hjälpa dig att sänka oron. **Notera**! I det här experimentet så ska du skjuta fram oron/ältandet till **nästa dag**, snarare än en tid samma dag som du blivit uppmanad att göra hittills.

Dag 2 (**Höja oron**): Nästa dag ska du **öka oro och ältandet** och göra ett återbesök i den gamla vanan med överdrivet oroande och ältande, det som du gjort regelbundet innan du påbörjade den här behandlingen. Använd de negativa tankar som du samlat under föregående dag, såväl som negativa tankar som dyker upp under dagen, och jaga eller tryck undan dem så mycket du kan.

På dag 3 så ska du återigen SÄNKA volymen på de negativa tankarna, och på dag 4, HÖJA volymen igen, och fortsätta så.

Exempel: Mia oroar sig ofta för barnen som är 11 och 13 år gamla, framförallt när de går till och från skolan på egen hand. Hon känner en gnagande oro varje skolmorgon när barnen gör sig i ordning och ofta bestämmer hon sig då för att köra dem till skolan. När hon inte kör barnen så är hon ändå beredd med telefonen nära, ”tänk om skolan ringer och säger att barnen inte kommit fram”. Mia kan då tänka ut de allra värsta scenarier hon kan komma på, ”tänk om barnen blivit kidnappade, jag kanske aldrig får se dem igen” . Även om det känns jobbigt att tänka att något skulle hända barnen så känner hon sig mer känslomässigt förberedd om något verkligen skulle hända. För Mia är det viktigt att vara en omtänksam förälder och ha en bra relation till sina barn, och när hon ringer barnen för att dubbelkolla så är det bara för att få veta om de har det bra. Samtidigt börjar framförallt det äldsta barnet Lisa säga ifrån, och tycker att Mia inte litar på henne.

På jobbet är Mia alltid förberedd, för där vill hon ju verkligen inte att något går snett. När hon ska sova ligger hon nästan alltid i sängen och tänker igenom jobbdagen så hon inte glömt något, och tänker på vad hon inte får glömma att göra imorgon. Att tankarna snurrar i huvudet när hon ligger i sängen gör det svårt för henne att komma ner i varv, och ofta ligger hon vaken länge innan hon somnar.

Session 4

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av session 4

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara din påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
Hur kan du relatera det du lärde dig under sessionen till dig själv?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande vecka:

Här gör du en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under veckan som kommer. Bestäm datum och tider för när du ska genomföra uppgifterna.

	……dag	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**
Läsa veckans kapitel							
Skjuta fram tanken och ev. ha tanketid. Vilken tid:							
Experiment höja & sänka oro/ältande arbetsblad 4.2. Ange vilka dagar du ska höja respektive sänka oro/ältande.							
Uppmärksamhets-träning: Vardagsfokus Vad: (bara på dagar med sänkt oro)							
Uppmärksamhets-träning: Meditation (bara på dagar med sänkt oro)							

4.1 UTMANA TANKAR OM ORO OCH ÄLTANDE

Börja med att uppskatta hur mycket du tror på tanken. När du har listat bevis för och emot tanken så gör du en ny uppskattning av hur mycket du tror på tanken.

Tanke om oro/ältande: Min oro/ältande är hjälpsamt **Hur mycket tror jag på tanken? _____/100**	
Bevis för • Vad får dig att tro att tanken är sann? • Vilka faktiska bevis finns det för att tanken är sann? • Kan du beskriva vad som gör oron/ältandet hjälpsamt? • Är bevisen som pekar på att tanken är sann pålitliga?	**Bevis emot** • Finns det något bevis som pekar åt att tanken inte är sann? • Vad är målet med din oro/ditt ältande? Hjälper oro/ältandet dig att nå det målet? • Kan du nå målet på något annat sätt, utan oro och ältande (t ex problemlösning)? • Är det oron/ältandet som är hjälpsamt, eller är det något annat? • Vilka nackdelar finns det med att oro sig/älta? Hur stämmer de nackdelarna med att oro är hjälpsamt?
Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är hjälpsamt? _____/100	**Efter bevis för/emot**
Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är hjälpsamt? _____/100	**Session 5**
Hur mycket tror jag på tanken om att oron/ältandet är hjälpsamt? _____/100	**Session 6**

4.2 Frågor för att utmana positiva tankar om oro

1. ***Oro underlättar problemlösning*. Exempel: Om jag oroar mig över problem som dyker upp på arbetet så kommer jag att hitta bättre lösningar på dem.**

Möjligt ifrågasättande:

- Löser du verkligen dina problem genom att oroa dig eller går du bara igenom problemet om och om igen i huvudet?
- Får oron dig att verkligen lösa dina problem eller blir du så ångestfylld att du skjuter på att lösa dem eller undviker dem helt och hållet?
- Blandar du ihop en tanke (oro) med en handling (problemlösning)?

2. ***Oro som en motiverande kraft*. Exempel: Om jag oroar mig över min arbetsprestation så kommer jag att bli motiverad att lyckas.**

Möjligt ifrågasättande:

- Känner du någon som är framgångsrik på arbetet och som inte är en orolig person?
- Förväxlar du att oroa sig med att bry sig? D.v.s. är det möjligt att vilja lyckas på jobbet och ändå inte oroa sig över det hela tiden?
- Förbättrar verkligen oro din prestation? Finns det några negativa konsekvenser av din starka oro över arbetet? (T.ex. svårt att koncentrera sig, problem att minnas saker, intensiv ångest.)

3. ***Oro är ett skydd mot negativa känslor*. Exempel: Om jag oroar mig över att min son skulle kunna få en allvarlig sjukdom så kommer jag att vara bättre känslomässigt förberedd om det händer.**

Möjligt ifrågasättande:

- Har någonting dåligt någonsin hänt dig som du hade oroat dig för i förväg? Hur kändes det? Blev du skyddad från smärtan eller ledsamheten som det orsakade?
- Är det så att du ökar dina negativa känslor här och nu genom att oroa dig över saker som kanske aldrig inträffar?

4. ***Oro, i sig självt, kan förhindra negativa händelser*. Exempel: När jag oroar mig över en kommande examen gör jag bra ifrån mig; när jag inte oroar mig gör jag inte bra ifrån mig.**

Möjligt ifrågasättande:

- Har du någonsin gjort dåligt ifrån dig på en examen trots att du oroade dig?
- Är din regel om oro (dvs oro = bra utfall; ej oro = dåligt utfall) baserad på verkliga bevis eller är den en tanke? Är det t.ex. möjligt att du bara kommer ihåg de prov som du gjorde bra på när du hade oroat dig och att du glömmer de som du inte gjorde bra när du hade oroat dig?

- Oroade du dig verkligen inte när det inte gick så bra på vissa prov eller minns du det bara så för att stödja din tanke?

- Kan du testa den här teorin? Skulle du t.ex. kunna registrera din oro före alla prov och sedan titta på vad du fick för resultat på vart och ett av dem?

5. *Oro som ett positivt personlighetsdrag*. Exempel: Det faktum att jag oroar mig över mina barn visar att jag är en god och omhändertagande förälder.

Möjligt ifrågasättande:

- Finns det någonting annat som tyder på att du är en bra och ansvarskännande förälder? Är det bara att oroa sig över sina barn som är ett tecken på omsorg och kärlek?

- Känner du till någon annan förälder som du skulle betrakta som ”bra och omhändertagande” men som inte oroar sig överdrivet mycket?

- Har du upplevt några negativa konsekvenser från vänner eller familj p.g.a. din överdrivna oro? Har någon någonsin betrakta din överdrivna oro som ett *negativt* personlighetsdrag? Har det t.ex. hänt att dina barn har sagt att du kväver dem eller tjatar på dem för mycket, eller har det hänt att dina vänner inte har tagit dig på allvar för att du oroar dig så mycket?

6. Kostnaden för att oroa sig: ¨

Möjligt ifrågasättande av alla slags uppfattningar om oro

- Har överdriven oro påverkat dina relationer med familj eller vänner?

- Har överdriven oro påverkat din arbetsprestation? Tycker du att det tar längre tid för dig att göra färdigt uppgifter än det tar för andra som oroar sig mindre?

- Har din överdrivna oro lett till höga nivåer av stress och utmattning?

- Hur mycket tid och kraft ägnar du varje dag åt att oroa dig över det här ämnet? Får du bättre resultat genom att oroa dig (t.ex. ett bättre förhållande till dina barn, överlägsen arbets- eller studieprestation) jämfört med folk som oroar sig mindre?

4.3 Experiment – Sänka och höja oron

Förutsägelse (Vad tror du kommer hända de dagar då du höjer oron och ältandet och oroar dig och ältar mer? Framförallt, vilka fördelar märker du?) *T ex jag känner mig mer förberedd, får mer gjort, minns saker bättre etc.*

Skriv nu de fördelar du listat ovanför i den vänstra kolumnen i tabellen.

	Sänka-dag Oroa dig inte	Höja-dag Oroa dig	Sänka-dag Oroa dig inte	Höja-dag Oroa dig	Sänka- Oroa dig inte dag	Höja-dag Oroa dig	Sänka-dag Oroa dig inte
Exempel: *Känner mig förberedd (0-10)*							
Får saker gjort (0-10)							

När veckan är slut: jämför förutsägelsen med vad som faktiskt hände när du höjde och sänkte oron/ältandet.

Vad lärde du dig om oro och ältande under veckan?

Plats för egna anteckningar:

Session 5

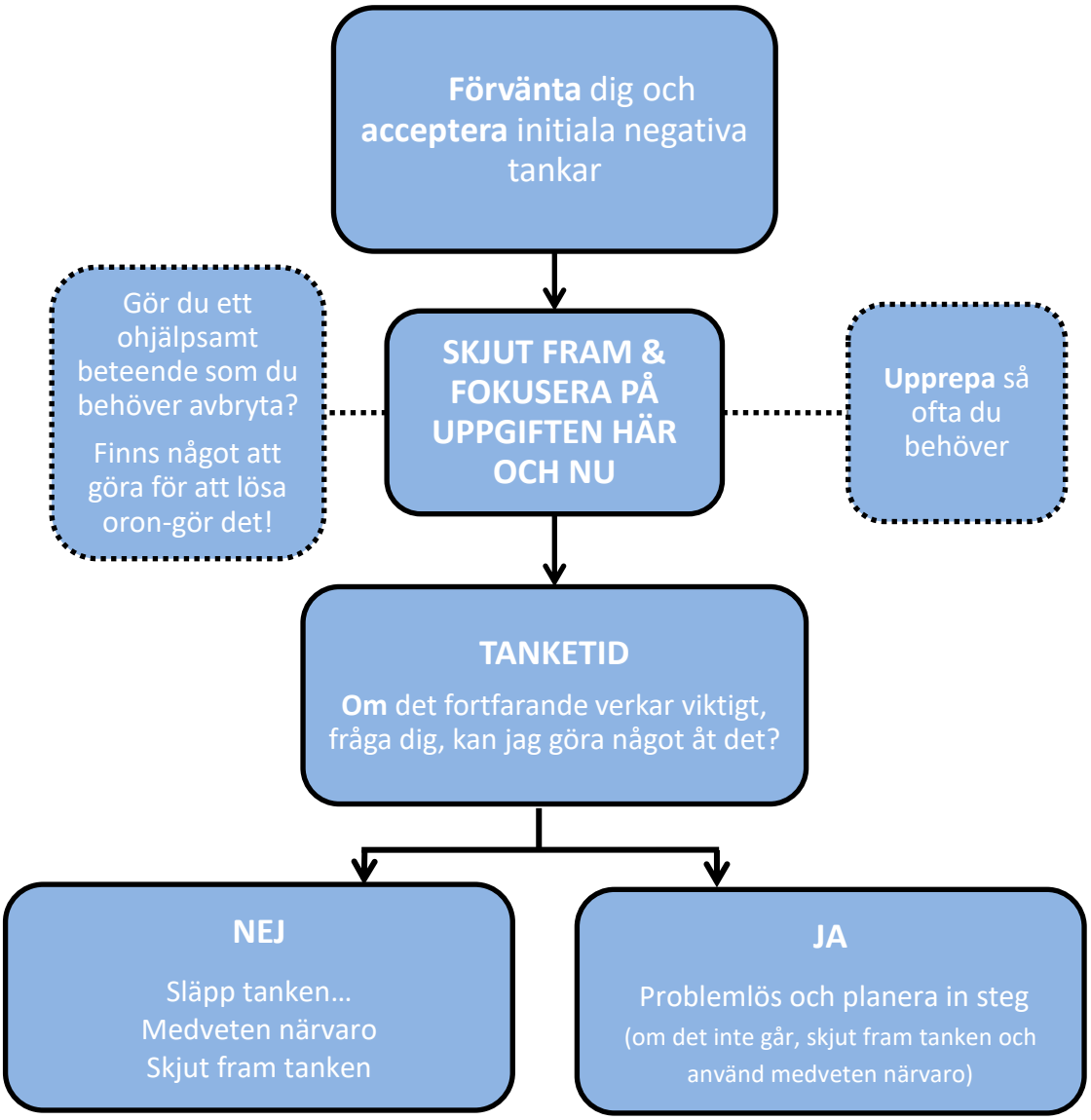
Oro och Ältande

Flödesdiagram över oro

När du tidigare har reagerat och agerat på oroliga tankar som dykt så har du antingen dragit dem närmre dig, eller försökt trycka undan dem. Ofta har du då fastnat i en jobbig spiral av oro och/eller ältande. Nedan ser du ett diagram som visar det nya sättet att hantera negativa tankar du lärt dig under kursens gång, och som du hädanefter ska använda dig av.

Initial negativ tanke
✓ *ok*

Orosspiral
✗ *ett problem*



Flödesdiagrammet på förra sidan inleds med att **förvänta sig** och **acceptera** att negativa tankar kommer dyka upp i våra hjärnor. Vi har ju inte möjlighet att kontrollera det som dyker upp i vårt huvud, **men** vi har möjlighet att **välja hur vi agerar** på tankarna när de kommer.

Du **skjuter då upp** allt tänkande på orosämnet och fokuserar återigen din uppmärksamhet på den **nuvarande** uppgiften du håller på med. **Upprepa** dessa steg så ofta du behöver. Kom ihåg! Vi förändrar inte de negativa tankarna som dyker upp, men **vi gör förändringar för att inte fastna i orosspiralen.**

Kom också ihåg att det vi skjuter upp är upprepade negativa tankar (t ex, jag oroar mig för tentan i morgon, så jag skjuter upp mina orostankar och fokuserar återigen på uppgiften att studera till tentan).

Vi skjuter inte fram något som vi behöver göra (t ex jag oroar mig för tentan imorgon, så jag skjuter upp att studera).

Om det finns något du omedelbart kan göra för att lösa din oro, så är det fritt fram att göra det! (t ex, du oroar dig över ett telefonsamtal du behöver göra, varför inte bara ringa telefonsamtalet!). Förutom att skjuta upp saker som oroar är det vanligt att göra andra ohjälpsamma beteenden som kortsiktigt gör dig lugnare, men som ökar oron på lång sikt. Det kan t ex vara att kontrollera saker, be andra om försäkran, söka information på sökmotorer eller forum på internet. Den här typen av beteenden är viktiga att bryta för att inte vidmakthålla oron och göra den värre på lång sikt.

När du har skjutit upp dina tankar och det sedan är dags för tanketiden, så kanske du märker att många orosteman inte längre är relevanta eller viktiga. Om du upptäcker det så behöver du inte göra något mer med dem. Bara om din oro fortfarande verkar viktig, så ska du fråga dig själv: **Kan jag göra något åt det här?** Alltså, frågan är om temat för oron är något som ligger inom din kontroll och potentiellt kan lösas. Följande tabell kan hjälpa dig att svara på frågan:

Oro som jag **inte kan** göra något åt rör ofta ämnen som är: • Påhittade (alltså har inte hänt) • Osannolika • Det har redan hänt • Helt utanför min kontroll *Till exempel:* *”Tänk om min partner råkar ut för en olycka?”* *”Tänk om jag blir sjuk och inte kan försörja min familj”* *”Varför lämnade hon mig?”* *”Tänk om jag inte får ett jobb”*	Oro som jag **kan** göra något åt rör ofta ämnen som är reella (alltså något som har hänt eller händer): • Pågående (nu) • Inom min kontroll i någon eller full utsträckning *Till exempel:* *”Jag hatar mitt jobb”* *”Jag gillar inte förhållandet jag är i”* *”Jag har inte nog med pengar att betala alla räkningar”*

Om svaret på frågan *Kan jag göra något åt det här?* är **NEJ**, så indikerar det att detta är en oro du kommer behöva ”släppa taget om”. För att hjälpa dig att kunna göra detta så har du ditt övande i medveten närvaro, att se oron som ett löv som flyter nedför strömmen. Annars kan du skjuta fram oron, och uppmärksamma att oron mycket väl kommer fortsätta dyka upp i ditt huvud, men att välja att fortsätta att upprepat tänka på det är meningslöst.
Men om du utifrån tabellen kommer fram till att svaret är **JA,** jag kan göra något åt det, då är problemlösning nästa steg. När du aktivt problemlöst så gott du förmår så kanske du upptäcker att du har löst det du oroade dig över. Eller så kanske du istället upptäcker att något som du från början trodde var möjligt att lösa egentligen är omöjligt att lösa. Om det skulle vara så kan du enkelt byta strategi till medveten närvaro och att skjuta fram tankarna.
Om du någon gång tvivlar kring vad som är rätt väg att gå (alltså, skjuta upp, släppa taget om, fokusera på det du gör, problemlösning), så kom ihåg… **om du tvekar, skjut fram!**

Att agera

Som vi tidigare nämnt så ställs vi ibland inför faktiska problem som kräver vår uppmärksamhet, och som går att lösa. Problemen kräver att vi agerar!

Om problemen är mindre så kan det vara lätt att identifiera lösningen och på vilket sätt du behöver agera. Till exempel, om din dusch behöver rensas och städas och det är något du kan ta tag i och göra i ett svep utan förberedelser så behöver du bara boka in en tid och ett datum för att göra det.

Om du inte har gjort något du tycker om att göra på ett tag och därför känt dig lite less så kan du planera in tid för att göra något trevligt eller avslappnande varje vecka. Underskatta inte vikten av att behandla dig själv väl genom att planera in sådant som är trevligt, roligt, själv omhändertagande eller avslappnande. Forskning har visat att planerande av sådana aktiviteter kan ha en ”antidepressiv” effekt. Många personer tar kemiska antidepressiva, dvs mediciner, men vilka av dina beteenden har en antidepressiv effekt?

Men ibland kan det vara svårt att ta tag i, och genomföra, sådant man bestämt sig för, och då har man sett att det kan vara till god hjälp att göra en noggrann planering. För enkla saker (t ex enkel problemlösning eller trevliga saker som är bra för ditt humör), gå direkt till ***Vecko-aktivitetsregistreringen (Arbetsblad 5.2)*** och planera in dem. Var noga med att specificera exakt vad du vill göra och när.

Om problemet är större så kanske du behöver lägga lite mer tid på att problemlösa för att fundera ut vad du vill göra åt problemet, innan du kan planera in det. Läs mer om problemlösning nedan!

Upprepat negativt tänkande vs Problemlösning

Tidigare har du kanske trott att upprepat negativt tänkande och problemlösning är samma sak, men i själva verket är det två helt olika saker.

Upprepat negativt tänkande handlar ofta om att vi stället oss själva samma fråga (t ex *”tänk om..?”* eller *”varför?”*), eller tänker över samma saker om och om igen, vilket blir en upprepande process som snurrar runt om och om igen. Olyckligtvis så kan vi bli så upptagna av den här processen, eller oron och ångesten som processen skapar att vi inte kan tänka klart. Vi kan då få svårt att hitta en riktig lösning på problemet. Det kan kännas väldigt rörigt och förvirrande. Upprepat negativt tänkande kan vara en ohjälpsam och fruktlös process, som fokuserar på saker som redan har hänt och som vi inte kan förändra, eller på sådant som ännu inte hänt.

Problemlösning skiljer sig från upprepat negativt tänkande. Det är en konstruktiv tankeprocess som är fokuserad på hur vi på ett effektivt och flexibelt sätt tar oss an problemet som vi står inför. Det är en linjär, strukturerad, objektiv och metodisk process. Det vill säga: Problemlösning innebär att identifiera **vad** problemet är, för att sedan **tänka ut olika alternativa lösningar för att hantera** problemet.

Vi väljer sedan **det alternativ som verkar bäst**, baserat på eventuella för- och nackdelar med varje lösning. Nästa steg blir sedan att **utveckla en plan för hur vi ska nå fram till lösningen**, och därefter sätter vi **igång planen** (här är **Vecko-aktivitetsregistreringen** en bra hjälp för att göra planen så specifik som möjligt!).

I slutet av den här problemlösnings-processen så tar vi ett steg tillbaka och **utvärderar hur det gick** att ta itu med problemet. Det som är bra är att även om vår första plan inte fungerade så är det mer troligt att vi har en ”plan B”, eller ”plan C” att ta till. Tyngdpunkten ligger i att generera många alternativa lösningar för hur vi aktivt tar oss an och löser problem eller något annat vi behöver ta oss an. Det finns sällan en perfekt lösning på varje problem, och målet är snarare är att hitta flera lösningar att testa. När vi har lösningar och agerar genom att testa lösningarna så tenderar det att göra att vi känner oss mindre fast. En av de viktigaste sakerna när det kommer till Problemlösning är att **GÖRA DET SKRIFTLIGT – INTE I DITT HUVUD!** Om du gör upp planen i ditt huvud så är det väldigt lätt att dras in i oro och ältande igen.

Exempel: Jesper tycker att det här med problemlösning låter intressant. Han har ju tyckt att han egentligen ägnat sig åt problemlösning hela livet, och har haft svårt att se skillnaden mellan att älta och problemlösa. Men nu ska han testa om problemlösning kan vara något för att hantera oron som är kopplad till jobbet. Han bestämmer sig också för att se om han kan lösa den 7-åriga konflikten med sin bror som ofta dyker upp i hans tankar. När han tänker på den konflikten så känner han sig ofta arg, funderar på vad han hade kunnat göra annorlunda, och känner sig ledsen över att relationen är dålig.

Jesper sätter sig alltså ned på sin avsatta tid och går igenom problemlösningslistan. Han kommer fram till att mycket av oron som är kopplad till jobbet är påhittad oro som inte går att lösa. Att han ofta oroar sig över att han kommer bli kritiserad i framtiden tar mycket energi som han skulle kunna lägga på att jobba istället. Det är en osannolik tanke att han skulle förlora jobbet som han vet att han är duktig på. Oro relaterad till jobbet hamnar därför på listan över tankar han ska fortsätta att skjuta fram.

Nästa orostanke Jesper tar tag i är konflikten med sin bror. Han kommer snabbt fram till att tankarna som handlar om det som redan hänt är ältande kring något han inte kan påverka. Arvet efter föräldrarna är ju redan uppdelat och deras sommarstuga där Jesper spenderade alla somrar som barn är såld sedan länge. Däremot kommer Jesper fram till att han faktiskt kan försöka lösa den pågående konflikten med sin bror. Han börjar med att definiera problemet.

Session 5

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av session 5

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara en påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
Hur kan du relatera det du lärde dig under sessionen till dig själv?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande vecka:

Här gör du en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under veckan som kommer. Bestäm datum och tider för när du ska genomföra uppgifterna.

	……dag	……dag	……dag	……dag	……dag	……dag	……dag
Läsa veckans kapitel							
Skjuta fram tanken och ev. ha tanketid. Vilken tid:							
Problemlösning Arbetsblad 5.1							
Uppmärksamhets-träning: Vardagsfokus Vad:							
Uppmärksamhets-träning: Meditation							

Följ också din planering i veckoaktivitets-registrering. Arbetsblad 5.2.

5.1 - PROBLEMLÖSNING

1) Identifiera/Definiera Problemet

Försök att förklara problemet så tydligt som möjligt. Var objektiv och specifik kring beteenden, situationer, timing och omständigheter som gör det till ett problem. Förklara problemet i termer av vad du kan se och observera, snarare än utifrån dina känslor.

Ex: Oro kring om vikariatet kommer förlängas eller inte, har skjutit upp att fråga chefen om besked i en månad. Om jag inte har ett jobb så får jag inga pengar, kan inte betala räkningar.

2) Lista lösningar och deras för- eller nackdelar

Lista nu alla tänkbara lösningar du kan komma på, och vilka fördelar eller nackdelar du kan komma på med de olika lösningarna.

Lösningar	Fördelar	Nackdelar
Ex: Prata med chefen	*Får svar direkt, kan planera*	*Känns jobbigt, vet inte hur chefen reagerar, rädd att få tråkigt besked.*

3) Välj nästa steg

Bestäm dig för **en ELLER två lösningar** som känns mest attraktiva att gå vidare med. Hur ska du gå tillväga för att genomföra lösningen? Behöver du dela upp lösningen i flera steg? När ska du ta steget eller stegen?

Alternativ lösning 1

Steg	När
Ex: Boka möte med chefen	*Imorgon efter lunch*

Alternativ lösning 2

Steg	När
Ex: Skriv ett mail till chefen	*Imorgon klockan 10*

4) Utför planen

Utför planen som du har specificerat ovan, använd din **Vecko-aktivitetsregistrering** på nästa sida för att hjälpa dig att verkligen agera som du har planerat, när du har planerat det!

5) Utvärdera utfallet

Utvärdera hur effektiv planen var. Bestäm om den existerande planen behöver förändras, eller om en ny plan skulle möta problemet på ett bättre sätt. **Om du inte är nöjd med utfallet så gå tillbaka till Steg 2** och välj en ny lösning eller förändra den existerande planen, och upprepa de kommande stegen. Om problemet efter många försök inte längre verkar gå att lösa, så kanske du helt enkelt måste släppa problemet, t ex genom medveten närvaro eller genom att skjuta fram tanken.

Hur effektiv var planen?

_____

_____

_____

_____

5.2 - VECKOAKTIVITETSREGISTRERING

Använd schemat nedanför för att planera dina aktiviteter för kommande vecka. När kommer du att göra något åt de saker som du kan göra något åt? Var noga med att planera in när du ska ta tag i problemlösning. Planera också att tid för roliga eller avslappnande aktiviteter, eftersom den typen av aktiviteter är nödvändiga när det kommer till att ta hand om sig själv!

	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-22							
22-24							

ROLIGA AKTIVITETER

Nedanstående aktivitetslista är förslag på saker att göra som kan vara roliga eller njutningsbara. Du behöver inte gilla eller tycka om alla aktiviteter, men förhoppningsvis kan de få dig att börja fundera på vad du tycker är roligt. Lägg gärna till egna aktiviteter till listan!

1. Bada badkar
2. Planera min karriär
3. Samla saker (frimärken, mynt, snäckor)
4. Resa
5. Återvinna gamla saker
6. Slappna av
7. Gå på dejt
8. Gå på bio
9. Jogga, promenera
10. Lyssna på musik
11. Påminna mig själv om att jag har gjort en hel dags arbete
12. Minnas gamla fester
13. Köpa hushållsprylar
14. Sola
15. Planera en förändring i karriären
16. Tänka på tidigare resor
17. Lyssna på andra
18. Läsa magasin eller tidningar
19. Hobbys
20. Umgås med vänner
21. Planera en dags aktiviteter
22. Möta nya människor
23. Minnas vackra vyer
24. Spara pengar
25. Gå till gymmet
26. Njuta av en måltid
27. Tänka på hur det kommer bli när jag slutar skolan, etc
28. Betala skulder
29. Träna karate, judo, yoga
30. Tänka på pensionen
31. Reparera trasiga saker i hemmet
32. Fixa med min bil eller cykel
33. Minnas sådant nära och kära sagt och gjort
34. Ha stilla hemmakvällar
35. Ta hand om mina växter
36. Köpa och sälja aktier och fonder
37. Gå och simma
38. Rita
39. Gå på fest
40. Samla på gamla saker
41. Planera inköp
42. Spela golf
43. Spela fotboll
44. Flyga drake
45. Ha diskussioner med vänner
46. Träffa familj och släkt
47. Åka motorcykel
48. Spela squash
49. Campa
50. Sjunga
51. Arrangera blommor
52. Gå i kyrkan (utöva religion)
53. Åka till stranden
54. Tänka att jag är en ok person
55. Ha en dag utan något att göra
56. Ha klassåterträff
57. Åka skridskor eller rollerblades
58. Segla
59. Resa utomlands
60. Skissa, måla
61. Göra något spontant
62. Brodera
63. Köra bil
64. Ha fest
65. Gå med i en klubb
66. Tänka på att ha bröllop
67. Fågelskåda
68. Sjunga i kör
69. Spela instrument
70. Handarbeta
71. Göra en present till någon
72. Köpa CDs, gamla band eller inspelningar
73. Titta på boxning eller brottning
74. Planera fester
75. Vandra, gå i naturen
76. Skriva en bok (dikt, artikel)
77. Sy
78. Köpa kläder

79. Arbeta
80. Äta middag ute
81. Diskutera böcker
82. Sightseeing
83. Trädgårdsarbete
84. Gå till skönhetssalong
85. Dricka kaffe och läsa tidningen en tidig morgon
86. Spela tennis
87. Titta på när mina barn leker
88. Gå på teater eller konsert
89. Dagdrömma
90. Planera att börja studera
91. Höja volymen på stereon
92. Restaurera gamla möbler
93. Titta på TV
94. Göra en lista på saker att göra
95. Cykla
96. Vandra utmed en sjö, havet eller vattendrag
97. Köpa gåvor
98. Åka till en nationalpark
99. Göra färdigt en uppgift
100. Tänka på mina åstadkommande
101. Gå på fotbollsmatch
102. Skriva mail, chatta
103. Fotografera
104. Fiska
105. Tänka på trevliga händelser
106. Titta på stjärnor
107. Flyga flygplan
108. Läsa
109. Skådespela
110. Vara ensam
111. Skriva dagbok eller brev
112. Städa
113. Åka på utflykt med barnen
114. Gå ut och dansa
115. Dansa hemma
116. Ha picknick
117. Tänka ”det där gjorde jag ganska bra” efter att du gjort något
118. Meditera
119. Spela volleyboll
120. Träffa en vän och äta lunch
121. Gå i bergen
122. Tänka på att ha en familj
123. Minnas glada stunder under min uppväxt
124. Spendera pengar
125. Spela kort eller brädspel
126. Lösa gåtor
127. Ha politiska diskussioner
128. Rida
129. Titta på eller visa foton
130. Lösa korsord eller sudoku
131. Sticka eller virka
132. Spela biljard
133. Klä upp sig
134. Reflektera på hur jag har förbättrats
135. Köpa saker till mig själv
136. Prata i telefon
137. Gå på museum, konstgallerier
138. Surfa på internet
139. Tända ljus
140. Lyssna på radio
141. Ge/få massage
142. Säga ”jag älskar dig”
143. Tänka på mina goda kvalitéer
144. Köpa böcker
145. Bada bastu
146. Åka skidor
147. Paddla kanot eller kajak
148. Bowla
149. Träslöjd
150. Fantisera om framtiden
151. Dansa balett, jazz eller steppa
152. Debattera
153. Spela datorspel
154. Ha ett akvarium
155. Klättra i berg
156. Vara aktiv i samhället
157. Göra något nytt
158. Lägga pussel
159. Tänka ”jag är en person som klarar av saker”
160. Leka med mina husdjur
161. Köpa nya möbler
162. Fönstershoppa
163. Tänka att många saker går bra för mig

Andra roliga aktiviteter:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Plats för egna anteckningar:

Session 6

Oro och Ältande

Börja med att göra uppgift 6.1 – ”Mina framsteg”

och 6.2 – ”Den lömska orosspiralen”.

Sammanfattande kring tankar

Mina tankar är bara tankar
Du behöver inte tro på allt du tänker
Negativa tankar är inte problemet, det är hur du reagerar på dem
Mina tankar kan verka viktiga i stunden, men är ofta inte viktiga senare
Oro/ältande är varken bra eller dåligt
Jag behöver inte vara rädd för eller kämpa emot mina negativa tankar
Oro/ältande är meningslöst
Jag behöver inte jaga eller trycka bort mina tankar
Oro/ältande är ett val
Jag kan inte kontrollera vad som dyker upp i mitt huvud, men jag kan kontrollera vad jag gör med det
Det är handling och problemlösning som hjälper, inte att oroa sig eller älta
Tillåt den initiala tanken
Jag behöver inte lyssna på mina tankar
Jag behöver inte dra mina negativa tankar närmre, eller trycka bort dem

Detta är bara några exempel på sådant som människor sagt då de har lärt sig mer om sitt tänkande genom att gå i den här behandlingen. Alla dessa påståenden antyder att våra tankar, vår oro och vårt ältande, inte är så viktiga som de först verkade. Om det är så, så kanske vi inte behöver ta våra tankar på så stort allvar varje gång de dyker upp. Detta är attityden vi använder oss av när vi skjuter fram tanken (alltså, ”jag vet att du verkar viktig nu men att du sällan är viktig senare, så jag kommer tillbaka till dig senare för att avgöra om du verkligen är viktig”)

Avståndsmetaforen

Det kan vara hjälpsamt att hitta en genväg till att kunna påminna oss själva om att inte ta vår oro på så stort allvar, och att inte ge oron för stor vikt. Kanske blir det ett sätt att få lite avstånd till de oroliga eller ältande tankarna. Metaforer kan vara en kraftfull genväg för att kunna ta avstånd från negativa tankar. Genom att ge dina negativa tankar en ”personlighet” och behandla dem som ett barn som får ett opåkallat raseriutbrott, ett par klapprande uppvridbara löständer, en fiskmås som gapar och skriker efter mat, eller en skällande liten chihuahua, så kan det leda till att tankarna tappar makt. Metaforerna som just nämndes har utvecklats av tidigare deltagare i behandlingen som gjort den kommande övningen. Du noterar att alla metaforer har en humoristisk tvist, vilket verkar ge metaforerna ännu mer kraft att kunna försvaga tankarnas ”viktighet”.

Läs texten nedan och gör sedan uppgift 6.3.

Steg 1: Tänk tillbaka på en tid när du var väldigt upptagen med oro eller ältande, när din hjärna verkligen jagade dig med negativa tankar.

Steg 2: Slut dina ögon och föreställ dig att du är tillbaka i den situationen när du hade mycket oro/ältande, som att det händer just nu. Det är okej om du inte kan få en tydlig bild, bara en känsla av hur det var då duger fint.

Steg 3: Nu kan du släppa den bilden, och låta en annan bild få ta plats som representerar dina negativa tankar. Det här kan ta lite tid. Tillåt vad som än kommer upp, och se om du efter en stund kan bestämma dig för en bild som representerar din hjärnas ältande eller oro.

Steg 4: Hur kan du sedan använda den här bilden för att inte ta dina tankar för seriöst? Jo, hitta en bild som representerar att inte lyssna på din oro eller ältande, alltså att helt enkelt inte ge det för mycket uppmärksamhet. Se efter om något behöver ändras i din bild för att kunna inge känslan av att inte behöva lyssna eller ge det någon uppmärksamhet, eller om den bild du har redan räcker.

Session 6

Oro och Ältande

Arbetsblad

Summering av session 6

Ta några minuter och fundera på innehållet i dagens session. Den här sammanfattningen kan vara din påminnelse och ett sätt att kontrollera dina framsteg.

Summering av session:

Vad var meningsfullt?
Vad var nytt eller intressant?
Hur kan du relatera det du lärde dig under sessionen till dig själv?

_____

_____

_____

_____

_____

Planering av hemuppgifter under kommande månaden:

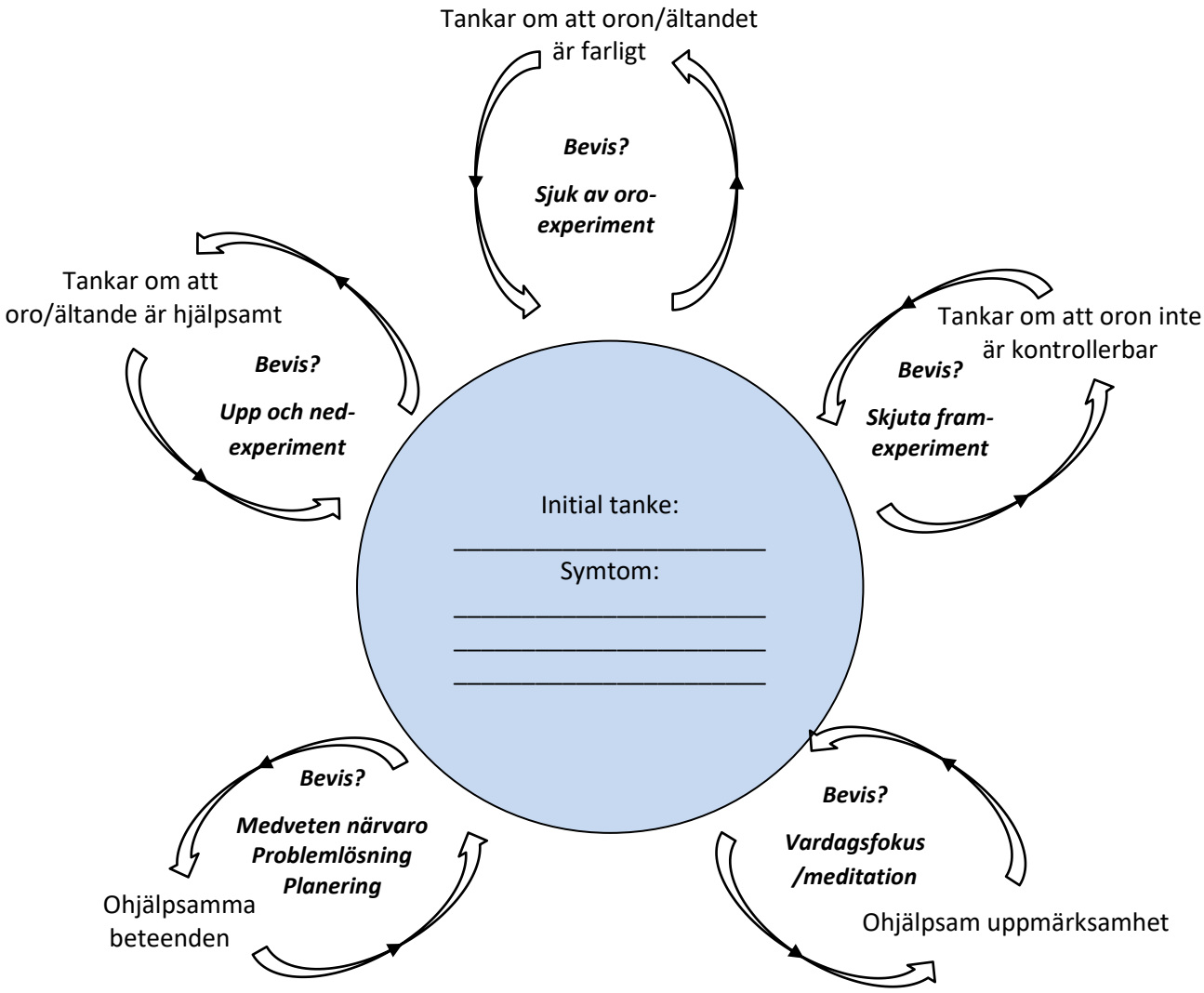
Här börjar du göra en planering för när du ska ta dig an hemuppgifter under den kommande månaden**. Planera den första veckan**, och bestäm dagar och tider för när du ska genomföra uppgifterna. Fortsätt sedan att planera i t ex en kalender!

	……dag	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**	**……dag**
Läsa veckans kapitel							
Skjuta fram tanken och ev. ha tanketid. Vilken tid:							
Öva problemlösning							
Planera veckoaktivitets-registrering							
Uppmärksamhets-träning: Vardagsfokus Vad:							
Uppmärksamhets-träning: Meditation							
Öva avståndsmetaforen							

6.1 - Mina framsteg

Framsteg, förändringar och saker jag lärt mig under de senaste 6 veckorna:

6.2 - DEN LÖMSKA OROSSPIRALEN



Vad har du lärt dig om oro eller ältande? Vad har du lärt dig om ditt tänkande? Vilka nya tankar har du om oro och ältande?

6.3 – AVSTÅNDSMETAFOR

Min avståndsmetafor är…

För att hjälpa mig att skjuta upp nästa gång jag märker att jag ältar eller oroar mig så ska jag…

Säga:

Visualisera:

Jag kan öva på eller vidareutveckla min metafor genom att…
(öva mentalt, rita, måla, foton, sånger, fysiska symboler, etc.)

6.4 - Min vidmakthållandeplan

Vilka tidiga varningstecken talar om för mig att jag har börjat oroa mig eller ältar igen och att jag behöver göra något åt det? (t ex när jag börjar sova dåligt, när jag får svårt att koncentrera mig, när jag har svårt att fatta beslut, när jag känner mig nervös eller nere)

Vilka situationer är potentiella problem för mig? (t ex när det är stressigt på arbetet, när uppgifter eller projekt ska vara klara, familjehändelser)

Vilka strategier/tekniker har jag lärt mig som jag skulle kunna använda mig av för att förhindra ett bakslag, eller när jag märker tidiga varningstecken? (t ex skjuta fram, problemlösning, medveten närvaro-träning (vardagsfokus och meditation), planering, använda flödesdiagram över oro)

Vilka hjälpsamma fraser eller påståenden kan jag använda för att avbryta min oro eller mitt ältande och komma på rätt spår igen?

Plats för egna anteckningar:

Session 7

Oro och Ältande

Uppföljning

Summering av session 7

Ta några minuter och fundera på innehållet i **hela behandlingen.**

”Take home message”, vad tar du med dig från behandlingen?

1. Vad tyckte du var mest användbart i behandlingen?
2. Vad var nytt eller intressant i behandlingen?
3. Vad är det viktigaste du lärt dig under behandlingen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Planering för hur jag ska arbeta vidare med de strategier jag lärt mig under behandlingen:

Strategi:	Hur jag ska jobba vidare:
Skjuta fram tanken	
Ha tanketid	
Vardagsfokus	
Meditation	
Problemlösning	
Planera hälsosamma aktiviteter och steg för problemlösning	

Att vidmakthålla sina framgångar och att må bra

Grattis! Du har nu nått slutet på behandlingen! Det allra viktigaste du nu kan göra för dig själv är att fortsätta.

Oavsett hur det har gått för dig under den här uppföljningsperioden så är det viktigt att fortsätta att öva på de strategier som du lärt dig under behandlingens gång. Det betyder att fortsätta använda alla de användbara färdigheter och insikter du fått om dig själv så att de integreras i din livsstil.

Det finns några andra saker du också kan göra för att få ut det mesta möjliga av det du lärt dig för att må ännu bättre. Här är några förslag:

1) <u>Ha en balanserad rutin och livsstil.</u>
En kaotisk livsstil kan vara stressande i sig själv. Försök att ha en så strukturerad rutin och balanserad livsstil som är rimligt för dig. Det innebär att försöka ha regelbundna mat-,sov- och träningsvanor, och engagera dig i sociala aktiviteter som kan vara både roliga och utmanande.

2) <u>Utveckla ett socialt stödnätverk</u>
Det är klokt att hitta någon som du kan prata igenom saker med. Det innebär inte att ha en terapisession där du tömmer ut allt du har på ditt hjärta, men snarare en chans att prata igenom vad som händer i ditt liv tillsammans någon du litar på, och att sätta några mål att arbeta mot. Det kan vara med en vän, anhörig eller någon annan som står dig nära. Ofta så verkar problem större än de verkligen är när vi försöker lösa dem på egen hand. Att höra sig själv prata om problem kan öppna för nya perspektiv, och andra är ofta bra på att hitta lösningar vi inte själva kunnat se.

3) <u>Förvänta dig bakslag och dagar som känns tyngre</u>
Bakslag i processen att hantera din oro eller ditt ältande kan dyka upp när som helst. Försök att inte gå i fällan och tro att du är ”tillbaka på steg ett”, det kommer bara göra så att du mår sämre. Använd dina färdigheter i att skjuta fram oro och ältande när du märker att den här typen av tankar hälsar på. Det är viktigt att påminna sig själv om att de allra flesta personer oroar sig och har dagar som känns tyngre eller dagar när problem i livet är svårare att ta itu med. Det är en del av att vara människa! Kom ihåg att den här typen av tankar och känslor går över, de är tillfälliga och inte permanenta. Du kan också använda bakslag som ett tillfälle att lära dig saker om dig själv och hjälpa dig själv att undvika liknande problem i framtiden.

Att sträva mot ett hälsosamt jag

Använd utrymmet nedanför för att skriva ned några saker som du kan göra för att nå ditt mål, att må bättre. För att må bra är det bra att regelbundet göra saker inom dessa olika områden, och framförallt när du har det tuffare och kämpar. Du kan sedan göra kopior av **Vecko-aktivitetsregistreringen** för att planera när du ska göra dessa aktiviteter till en regelbunden prioritering.

Att tänka för att må bättre	
Sociala aktiviteter	Trevliga aktiviteter
Fysisk aktivitet	Avkoppling
Socialt stöd	

VECKOAKTIVITETSREGISTRERING

Använd schemat nedanför för att planera dina aktiviteter för kommande vecka. När kommer du att göra något åt de saker som du kan göra något åt? Var noga med att planera in när du ska ta tag i problemlösning. Planera också att tid för roliga eller avslappnande aktiviteter, eftersom den typen av aktiviteter är nödvändiga när det kommer till att ta hand om sig själv!

	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag
8 till 9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-22							
22-24							

VECKOAKTIVITETSREGISTRERING

Använd schemat nedanför för att planera dina aktiviteter för kommande vecka. När kommer du att göra något åt de saker som du kan göra något åt? Var noga med att planera in när du ska ta tag i problemlösning. Planera också att tid för roliga eller avslappnande aktiviteter, eftersom den typen av aktiviteter är nödvändiga när det kommer till att ta hand om sig själv!

	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag	…….dag
8 till 9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-22							
22-24							

Plats för egna anteckningar: