



Övning: Orosstund

Varför?

Du kan träna på att minska på din oro, på samma sätt som det är möjligt att rehabilitera t.ex. ledbesvär eller nack- och ryggsmärta med regelbundna fysioterapeutiska övningar. För att uppnå förändring krävs regelbunden träning.

I denna övning lär du dig att fokusera dina bekymmer till en daglig tidsbegränsad orostund då du reflekterar över problemen. Syftet med orostunden är att flytta oron till en tidpunkt på dagen som du valt på förhand. Detta gör att du kan fundera på problemen fokuserat så att de inte konstant tar över din vardag.

Hur?

Reservera 15–30 minuter varje dag i en veckas tid för att bearbeta dina bekymmer. Ha orostunden i god tid innan du går och lägger dig. På så sätt fortsätter du inte grubbla i sängen.

När du märker ett bekymmer som dyker upp under dagen/natten, skriv ner det på ett papper. Flytta bearbetningen av bekymret till följande orostund, även om det kan kännas svårt.

Gå under orostunden igenom de bekymmer du antecknat. Du kan fritt reflektera över det du skrivit ner.

Du kan också använda följande frågor till hjälp:

- Vad händer om problemet inte löser sig eller om det löser sig på ett dåligt sätt?
- Vad händer sedan?
- Vad innebär det för mig? Vad berättar det om situationen?

Exempel

Orostanke: "Jag sover alltid så dåligt."

Vad händer om saken inte löser sig eller det blir dåligt löst?: "Jag får inte mitt arbete gjort, jag presterar dåligt och jag får negativ kritik."

Vad händer då?: "Jag anses inte längre vara en bra medarbetare."

Vad betyder det för mig och vad säger det om situationen?: "Jag anser att god sömn och arbete är viktiga saker, och jag är samvetsgrann. Jag är ganska absolut i mitt tänkande."

Vilka bekymmer försöker jag acceptera?: "Jag försöker acceptera att jag inte helt kan kontrollera när jag får en god natts sömn och när jag inte gör det."

Du kan också fundera över dessa frågor under orostunden:

- Vilken tanke eller handling i verkligheten kan hjälpa dig att lösa ditt problem?
- Vilka farhågor är inte realistiska i relation till fakta?
- Vad i din oro ligger bortom din kontroll som du bara måste acceptera och tolerera?
- Oroar du dig också för saker som du bara borde släppa taget om? Vilka är dessa saker?

När du har hållit en orostund i minst tre dagar kan du fundera över följande frågor:

- Vilka var för- och nackdelarna med att ha en orostund?
 - Var det lättare eller svårare att överföra dina bekymmer till orostunden än du hade föreställt dig?
 - I vilken utsträckning lyckades du flytta dina bekymmer till en annan tidpunkt?
-