

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. På så sätt kommer dina bekymmer inte att konstant uppta dina tankar.

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, så att dina bekymmer inte dröjer sig kvar vid läggdags.

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

Gå under orostunden igenom de bekymmer du antecknat.

Du kan fundera på dessa fritt för dig själv eller 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?

Orostanke

Exempel: "Jag kommer aldrig att somna."

Vad händer om problemet inte löser sig eller om det löser sig på ett dåligt sätt?

Exempel: "Jag får inte mitt arbete gjort, jag presterar dåligt och jag får negativ kritik."



Vad händer sedan?

Exempel: "Jag anses inte längre vara en bra arbetstagare."

Vad betyder det för mig och vad säger det om situationen?

Exempel: "Jag anser att god sömn och arbete är viktiga saker, och jag är samvetsgrann. Jag är ganska ovillkorlig i mitt tänkande."

Vilken oro försöker jag acceptera?

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

Upprepa samma frågor för varje orostanke.

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

- Vilka var för- och nackdelarna med att ha en orostund?
- Var det lättare eller svårare att förflytta dina bekymmer till orostunden än du hade föreställt dig?
- I vilken utsträckning lyckades du skjuta upp oron?