



Övning: Orosstund

Varför?

Det går att rehabiliteras från olika typer av smärta genom regelbundna övningar. På samma sätt går det att oroa sig mindre genom att öva på det. Du kan lära dig att oroa dig mindre genom att öva regelbundet.

Genom den här övningen lär du dig att koncentrera dina bekymmer till en daglig orostund. Under orostunden funderar du på problemen under en begränsad tid. På så sätt tynger inte oron dig hela tiden eller när du försöker somna.

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.

Under orostunden ska du gå igenom de saker som du har skrivit ner.

Du kan fundera på sakerna fritt för dig själv eller ta nedanstående 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 säger det om situationen?

Upprepa samma frågor för varje orostanke.

Oro

Till exempel: "Jag kommer aldrig att somna."

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

Exempel: "Jag orkar inte koncentrera mig i skolan, jag presterar dåligt och får dåliga betyg."



Vad händer sedan?

Exempel: "Studierna går dåligt. Jag kommer aldrig att bli någonting."

Vad innebär det för mig? Vad säger det om situationen?

Exempel: "Jag tycker det är viktigt med bra sömn och studier, och jag är ordentlig. Jag är ganska absolut i mitt sätt att tänka."

Vad med oron klarar jag av att acceptera?

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

Upprepa ovanstående frågor för varje orostanke.

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

- Vilka har varit för- och nackdelarna med orostunden?
- Var det lättare eller svårare än du föreställt dig att skjuta upp bekymren till orostunden?
- I vilken utsträckning lyckades du skjuta upp orostankarna?