



Övning: Orosstund

Varför?

Oron dominerar inte ständigt din vardag när du fokuserar på att tänka på problemen under en begränsad och på förhand bestämd tid.

Hur?

Reservera 15–30 minuter varje dag i en veckas tid för att bearbeta din oro utan avbrott. Håll orostunden i god tid innan du går och lägger dig.

När du märker att du oroar dig för något under dagen eller natten, skriv ner det på ett papper eller i anteckningarna i din telefon. Skjut upp bearbetningen av oron till orostunden, även om det kan kännas svårt. Ofta räcker det att bara skriva ner oron för att bli av med den, eftersom hjärnan inte längre hela tiden behöver försöka komma ihåg det.

Gå under orostunden igenom de bekymmer du antecknat och som stört dig under föregående dygn. Du kan fundera på saker du skrivit ner fritt för dig själv eller ta följande frågor till hjälp:

Vad är jag orolig för?

T.ex. Att förlora mitt samfund, min släkt och min familj.



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

T.ex. Om jag stannar kvar i samfundet kommer jag hela tiden att ha det jobbigt. Om jag lämnar blir jag helt ensam.

Vad säger min oro om situationen?

T.ex. Jag tycker att samfundet är viktigt, men jag kan inte acceptera hur det agerar.

Vad i min oro är sådant som jag inte kan påverka och som jag kan försöka acceptera?

T.ex. Jag försöker acceptera att jag inte kan kontrollera hur mitt samhälle och min familj agerar.

Du kan också fundera på dessa frågor i orostunden:

- Vilket sätt att tänka eller agera hjälper till att lösa mitt problem?
- Vilka hotbilder är inte realistiska när man utgår från fakta?
- Oroar jag mig också för saker som jag bara borde släppa? Vad kan det vara för något?



Bedöm om oroststunden fungerar

Efter att ha fört dagbok över oron i minst tre dagar kan du fundera på följande frågor.

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

Hur har oroststunden fungerat?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här.