



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 ett bekymmer som dyker upp under dagen/natten, skriv ner det på ett 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 fritt reflektera över det du skrivit ner.

Under orostunden kan du 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

Oro: "Jag kommer aldrig att få ett nytt jobb."

Vad händer om saken inte löser sig eller löser sig dåligt?: "Jag får inget nytt jobb och min ekonomi kraschar. Andra människor kommer att ta avstånd från mig."

Vad händer efter det?: "Jag kommer att ses som en förlorare."





Vad betyder det för mig och vad säger det om situationen?: "Jag tycker att det är viktigt att hitta ett nytt jobb och att ha ett arbete. Andras åsikter om mig är viktiga för mig. Jag märker att jag värderar mig själv mycket utifrån arbete och andras uppfattningar."

Vilka bekymmer försöker jag acceptera?: "Jag försöker acceptera att jag inte helt kan kontrollera om jag får just det jobb jag söker. Jag försöker acceptera att jag kanske måste söka nytt jobb under en längre tid."

Du kan också fundera över dessa frågor under orostunden:

- Vilken tanke eller handling i verkligheten kan hjälpa dig att lösa ditt problem?
- Vilka farfrågor 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?
-

