



Övning: Orosstund

Varför?

Det går att återhämtas från olika typer av smärta genom regelbundna övningar. Man kan också minska grubblandet genom att öva regelbundet. Genom den här övningen lär du dig att koncentrera dina bekymmer till en daglig oroststund. Under oroststunden funderar du på problemen under en begränsad tid. På så sätt tynger inte oron dig hela tiden.

Hur?

Reservera 15–30 minuter varje dag i en veckas tid för att bearbeta dina bekymmer. Ha oroststunden 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 oroststund, även om det kan kännas svårt.

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

Under oroststunden kan du ta följande frågor till hjälp:

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

Exempel

Bekymmer: "Jag kommer aldrig att somna."

Vad händer om frågan inte löses eller om den löses dåligt? "Jag får inte mitt jobb gjort, jag presterar dåligt. Jag blir tillrättavisad."

Vad händer sedan? "Jag anses inte längre vara en bra arbetstagare."

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

Vilka bekymmer försöker jag acceptera? "Jag kan inte helt kontrollera när jag sover bra och jag försöker acceptera det."

Du kan också fundera på dessa frågor i oroststunden:

- Vilka tankar eller handlingar hjälper mig att lösa detta bekymmer?
- Vilka bekymmer är inte verkliga?
- Vad i detta bekymmer är sådant som jag inte kan påverka och som jag bara måste acceptera?
- Vilka bekymmer fortsätter jag att grubbla över, trots att jag borde släppa dem?

När du har hållit en oroststund 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?