

Nr. 6: Om psykisk mistrivsel

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Alle mennesker har bekymringer og grublerier. Og alle mennesker har negative tanker. Vi har dem ikke hele tiden, men de fleste mennesker har negative tanker hver dag. I nogle perioder af vores liv har vi flere negative tanker end i andre, og for nogle mennesker skaber de negative tanker en eller anden form for psykisk mistrivsel. Hvorfor oplever nogle mennesker en vedvarende eller endda tilbagevendende psykisk mistrivsel, mens andre ikke gør? To personer kan have en del eller måske lignende negative tanker i løbet af en dag. Men de kan reagere forskelligt på dem.

Lad os tage et eksempel med to personer, A og B, som reagerer forskelligt på den samme situation. A's og B's sønner har været involveret i en slåskamp i skolen. Det var ikke specielt alvorligt ifølge de to drenge. Efterfølgende talte de med en lærer om episoden og blev gode venner igen. A grubler hele dagen over, hvad der mon er sket, om han selv har fejlet som forælder, om den anden dreng er kommet til skade, hvad den anden drengs forældre mon vil sige, og om læreren ringer i løbet af dagen til A for at give sønnen en advarsel. A tager en snak med sønnen om situationen, men efterfølgende bliver A ved med at spekulere over hændelsen og bliver ved med at have det følelsesmæssigt ubehageligt resten af dagen. B hører også om episoden. Da sønnen fortæller B, at de to drenge allerede er blevet gode venner igen, snakker de om situationen, om hvad der skete, og hvad der udløste den m.m. B kommer også med forslag til, hvordan sønnen kan handle en anden gang. For selvfølgelig skal børn opdrages og korrigeres i deres adfærd, når adfærden er upassende. Efter snakken sammen tænker B ikke mere over det. Begge drenge er okay, ingen er kommet til skade, og de er endda blevet forsonet. Læreren har ikke ringet til nogen af dem, så det er tilsyneladende ikke så alvorligt, at forældrene skal involveres.

Mens A bekymrer sig og forbereder sig på, at læreren eller B vil ringe med advarsler og skældud, sidder B i sin sofa og ser en film.

Scenariet er det samme i begge tilfælde. Der har været en konflikt, ingen kom til skade, og konflikten er overstået med hjælp fra en lærer. A og B har det tilfælles, at ingen af dem brød sig om, at deres barn havde været i slåskamp, og at de begge spekulerede over, hvad der var sket, og spurgte ind til situationen for at få den opklaret. Ingen af dem synes, at det er i orden at slå på sin kammerat. Men mens den ene registrerer sine negative tanker for derefter at slippe dem igen, bliver den anden ved med at kredse om sine bekymringer for, hvad der kommer til at ske, og grubler over, hvordan det kunne komme så vidt. Også længe efter at konflikten er afsluttet.



Forskellen på de to personer finder vi i deres måde at håndtere de negative tanker på. For hvem får mon den bedste aften – altså ud over drengene, som for længst er blevet gode venner – A eller B? Er det mon B, der sætter sig i sofaen og ser en film? Eller A, der sidder med telefonen i skødet og med sin enmandstale parat, hvis B eller læreren ringer? Et opkald, der i øvrigt aldrig kommer. Forskellen ligger i det, vi kalder copingen. Altså hvordan vi håndterer vores tanker. Det, der gør os forskellige, er nemlig, hvordan vi reagerer på vores tanker (og følelser), og ikke hvad vi tænker eller føler. A og B tænkte begge det samme, men de reagerede forskelligt på deres tanker.

At bekymre sig og gruble er nogle af de strategier, vi vælger, når vi skal håndtere problemer. Men det er ikke nogle særlig effektive strategier, og de gør ikke noget godt for os. Det er faktisk de strategier, der får os til at mistrives psykisk. Derfor er det dine bekymringer og grublerier, vi skal arbejde med i forløbet.

Det er vigtigt at understrege, at vi altid skal handle på en situation, der kræver handling. Her handlede det for eksempel om at forstå situationen, og at skolen og forældrene fik taget den nødvendige snak med drengene. Men overtænkningen opstår, efter at man har handlet, og efter at situationen er håndteret. Det er netop denne unødvendige overtænkning om noget, der allerede er blevet håndteret, der er tale om.

Prøv at tænke tilbage på en af de gange, hvor du har bekymret dig og grublet over en hændelse eller en situation i lang tid.

1. Hvilken effekt havde grublerierne på dit humør?

2. Blev du i bedre humør?

3. Eller blev du i endnu dårligere humør?



4. Når du nu ikke kan forudsige fremtiden, ved du så, om du bekymrer dig om det rigtige? (Ligesom A, der bekymrede sig om et telefonopkald, der aldrig kom).

5. Og når du ikke kan ændre på fortiden, kan dine grublerier så ændre på noget, der allerede er sket?

6. Er dine mange bekymringer og grublerier nogensinde endt med noget positivt?

Enhver tanke, vi har, bliver skabt gennem de samme elektrokemiske processer i vores hjerne. Det vil sige, at alle tanker er lige gyldige. Alligevel ender vi tit med at tilskrive nogle tanker mere værdi end andre. Altså vi ender med at give nogle tanker mere opmærksomhed end andre. Og det er ikke altid hensigtsmæssigt for os. "Jamen mine bekymringer og grublerier kan hjælpe mig med at finde en løsning på mine problemer," vil du måske indvende nu. Og det er rigtigt, at det er godt at være løsningsorienteret.

Men kan du måske alligevel finde en løsning på problemet, selvom du ikke grubler eller bekymrer dig?

Svaret er, at det kan du godt. Der er ingen grund til at blive ved med at bruge en strategi, som ikke virker, og som ovenikøbet kan medføre eller forstærke angst, tristhed, stress og andre former for psykisk mistrivsel.

Vi kan ikke kontrollere, om vi får en triggertanke eller en bestemt følelse eller kropslig reaktion. Vi kan heller ikke styre, hvad der sker uden for os selv. Eller hvad andre mennesker gør. Men vi kan lære at få mere og mere indflydelse på, hvordan vi via egne tankeprocesser håndterer vores egen respons.

Den metakognitive terapi kan hjælpe dig med at blive "herre i eget hoved". Du kan få nogle mere hensigtsmæssige mentale strategier, du kan bruge gennem hele livet.

