

Nr. 8: Triggertanker og triggerbilleder⁴

Navn: _____

Dato og undervisningsgang: _____

Inden for metakognitiv terapi taler man om triggertanker og triggerbilleder. Trigger er engelsk og betyder "udløser". Billederne og tankerne kaldes triggere, fordi de typisk kan udløse en eller anden form for uhensigtsmæssig respons, eksempelvis overtænkning, og til tider kan ledsages af kropslige eller følelsesmæssige reaktioner.

En trigger kan eksempelvis være en tanke om eller et mentalt billede af en pinlig oplevelse, der hændte for fem år siden. Det kunne også være en bekymring om at komme til at sige noget dumt til mødet i morgen, at du bliver fyret, dumper til eksamen, eller en tanke om, at ingen kan lide dig. En uønsket tanke om, at du vil komme til at køre nogen ned, når du kører bil, kan eksempelvis udløse ubehag i form af angst og utryghed, som også viser sig ved kropslig uro, og som potentielt også påvirker adfærden i form af undgåelsesadfærd: "Hvis jeg bliver hjemme, så sker der i hvert fald ikke noget."

HVORDAN IDENTIFICERER DU EN TRIGGER?

Hvis din problematik indebærer en depressiv tilstand, kan du prøve at huske efter, om du for nylig har oplevet, at dit humør blev værre.

Måske har du oplevet at blive fanget i spekulationer over, hvor slemt du har det? Du kan måske huske, at din trivsel blev tungere – måske fik du lettere til tårer?

1. Hvad var den første tanke eller det første billede, der dukkede op i dit hoved i den situation?

⁴ Læs mere om begreberne i Wells, 2009; Burlan Sørensen, 2018 og 2019.



Måske har du bemærket tidspunkter, hvor du er mindre aktiv, fordi du har travlt med at reflektere over dine følelser eller andre indre oplevelser? Prøv eventuelt at tænke efter, om du har oplevet at "gå i stå" og blive fanget i negative tanker om dig selv og din situation.

2. Hvilken indledende tanke eller hvilket billede udløste efterfølgende længerevarende grublerier?

Måske ved du, at du har en generel tendens til at bekymre dig om alt muligt. Prøv engang at tage udgangspunkt i en konkret situation, hvor du oplevede, at tankerne tog overhånd og derefter resulterede i et følelsesmæssigt ubehag.

3. Kan du prøve at identificere den første tanke eller det første billede, der poppede op i dit hoved?

Prøv også at identificere nogle af dine mest typiske bekymringer.

4. Hvad begynder lavinen af bekymringer som oftest med?

5. Hvilken tanke sætter gang i alle de andre bekymringstanker?



6. Er der én eller flere af dine bekymringer, der udløser mere ubehag end de andre?

METABEKYMRINGER

Der findes også en bekymringsstil, der kaldes metabekymringer. Metabekymringer er bekymringer om bekymring. Det kan for eksempel være bekymringen for, at man vil tage skade af al den bekymring. En triggertanke med udgangspunkt i metabekymring kan være "jeg mister al kontrol", eller det kan være tanken om, at "jeg er ved at blive skør". Det kunne også være bekymringen om, at den stress og det ubehag, bekymringerne udløser, vil skade ens hjerte eller andre dele kroppen. Er metabekymringer noget, du kender til?

VORES RESPONS PÅ TRIGGERNE

En hovedpointe ved metakognitiv terapi er, at vi ikke behøver at respondere med overtænkning, hver eneste gang en trigger popper op. Det er i bund og grund det, alle redskaberne arbejder hen imod. Vi kan nemlig ikke kontrollere, om vi får en given trigger, men vi kan godt vælge, *hvordan* vi reagerer, når den dukker op.

Det kan derfor være brugbart at have et overblik over dine typiske triggertanker og triggerbilleder, og du kan med fordel notere dem på et stykke papir. Det kan give dig en idé om, på hvilke tanker og billeder du især skal anvende dine redskaber og din nye viden.

En trigger kan være alt mellem himmel og jord, og alle mennesker har triggere. Det handler om, hvordan du responderer på dem. De tanker eller billeder, der trigger os, kan variere og helt ændres, så gamle triggere forsvinder og bliver erstattet med nye. Det er derfor altid vigtigt at huske, at det "bare" er tanker og billeder. Bare fordi de udløser en følelsesmæssig eller kropslig reaktion i os, betyder det ikke, at de er vigtige. Hvad du stiller op med dem, har til syvende og sidst en afgørende betydning for din psykiske trivsel.

