

## Arbeidsark 6: Om mistrivsel

Navn:

Dato:

Alle mennesker grubler og har bekymringer. Og alle mennesker har negative tanker. Vi har det ikke hele tiden, men de fleste mennesker har negative tanker hver dag. I noen perioder i livet har vi flere negative tanker enn i andre, og for noen mennesker fører de negative tankene til mistrivsel. Hvorfor opplever noen mennesker en vedvarende eller tilbakevendende mistrivsel, mens andre ikke får det sånn? To personer kan ha noen liknende negative tanker i løpet av en dag, men de kan reagere forskjellig på dem.

La oss ta et eksempel med to personer, A og B, som reagerer forskjellig på den samme situasjonen. A's og B's sønner har være i slåsskamp på skolen. Det var ikke spesielt alvorlig ifølge de to guttene. Etterpå snakket de med en lærer om episoden og ble gode venner igjen.

A grublet hele dagen over hva som hadde skjedd. Om han hadde feilet som far, og om den andre gutten kom til skade. Om hva den andre guttens foreldre vil si, og om læreren ringer til A i løpet av dagen for å gi sønnen en advarsel. A snakker med sin sønn om det som skjedde, men likevel fortsetter A med å spekulere over hendelsen og fortsette å ha det ubehagelig resten av dagen.

B hører også om episoden. Da sønnen hans forteller B at de to guttene har blitt gode venner igjen, snakker de om situasjonen og hva som skjedde, og hva som utløste den. B kommer også med forslag til hva sønnen kan gjøre en annen gang. For selvfølgelig skal barn oppdras og korrigeres på atferden når atferden er upassende. Etter praten tenker ikke B noe mer over det. Begge guttene har det ok, ingen kom til skade, og de ble venner igjen. Læreren har ikke ringt til noen av dem, så det er trolig ikke så alvorlig at foreldrene må involveres.

Mens A bekymrer seg og forbereder seg på at læreren eller B vil ringe med advarsler og bli skjelt ut, sitter B i sofaen og ser på film.

Saken er den samme i begge tilfeller. Det har vært en konflikt, ingen kom til skade, og konflikten er overstått med hjelp fra en lærer. A og B har det til felles at ingen av dem likte at barnet deres hadde vært i slåsskamp, og at de begge lurte på hva som hadde skjedd og spurte sønnene for å få det oppklart. Ingen av dem synes at det er i orden å slå kameraten sin. Men mens den ene registrerer sine negative tanker for deretter å slippe dem igjen, fortsetter den andre med å fortsette å bekymre seg for hva som kommer til å skje, og gruble over hvordan det kommer til å bli. Også lenge etter at konflikten er avsluttet.

Forskjellen på de to personene finner vi i måten de håndterer negative tanker på. For hvem får den beste kvelden, bortsett fra guttene som for lengst har blitt gode venner? Er det B som sitter i sofaen og ser på film? Eller A, som sitter med telefonen i hånda

og tenker på hva han skal si hvis B eller læreren ringer? En telefon som aldri kommer.

Forskjellen ligger i det vi kaller håndteringen. Altså, hvordan vi håndterer tankene og følelsene våre, ikke hva vi tenker eller føler. A og B tenkte begge det samme, men reagerte forskjellig på tankene sine.

Å bekymre seg og gruble er noen av de strategiene vi velger når vi skal håndtere problemer. Men det er ikke særlig effektive strategier, og de gjør ikke noe godt for oss. Det er faktisk disse strategiene som får oss til å mistrives. Derfor er det bekymringene og grubletankene vi skal jobbe med i denne gruppa.

Det er viktig å understreke at vi alltid skal gjøre noe i en situasjon som krever at vi gjør noe. Her handlet det for eksempel om å forstå situasjonen, og at skolen og foreldrene fikk tatt den nødvendige samtalen med guttene. Men overtenkingen her oppstod hos A etter at situasjonen var håndtert. I dette eksempelet er det snakk om nettopp denne unødvendige overtenkingen om noe som allerede har blitt håndtert.

Prøv å tenke tilbake på en gang du har bekymret deg eller grublet over en hendelse eller situasjon i lang tid.

1. Hvilken effekt hadde grubletanken på humøret ditt?

---

---

2. Ble du i bedre humør?

---

---

3. Eller ble du i enda dårligere humør?

---

---

4. Når du ikke kan forutse fremtiden, vet du om du bekymrer deg for det riktige? (Slik som A, som bekymret seg for en telefon som aldri kom).

---

---

5. Og når du ikke kan endre på fortiden, kan grubletankene endre på noe som allerede har skjedd?

---

---

6. Har det ofte skjedd at bekymringene og grubletankene dine endte med noe positivt?

---

---

Enhver tanke vi har, blir skapt gjennom de samme elektrokjemiske prosessene i hjernen vår. Det vil si at alle tanker er like gyldige. Likevel ender vi ofte opp med å gi noen tanker mer verdi enn andre, vi gir noen tanker mer oppmerksomhet enn andre. Og det er ikke alltid hensiktsmessig for oss. «Ja men bekymringene mine og grubletankene mine kan hjelpe meg med å finne løsninger på problemene mine», vil du kanskje innvende nå. Og det er riktig at det er godt å være løsningsorientert.

Men kan du kanskje finne en løsning på problemet selv om du ikke grubler eller bekymrer deg?

Svaret er at det kan du godt. Det er ingen grunn til å fortsette med å bruke en strategi som ikke virker, og som i tillegg kan medføre eller forsterke angst, tristhet, stress og andre former for mistriivsel.

Vi kan ikke kontrollere om vi får en triggertanke eller en bestemt følelse eller kroppslig reaksjon. Vi kan heller ikke styre hva som skjer utenfor oss selv. Eller hva andre mennesker gjør. Men vi kan lære å få mer styring over hvordan vi, gjennom egne tankeprosesser, håndterer vår egen respons.

Den meta-kognitive terapien kan hjelpe deg med å bli «sjef i eget hode». Du kan få noen mer hensiktsmessige strategier du kan bruke gjennom hele livet.