

## Arbeidsark 8: Triggertanker og triggerbilder<sup>4</sup>

Navn:

Dato:

I metakognitiv terapi snakker man om triggertanker og triggerbilder. Trigger er engelsk og betyr «utløser». Bilder og tanker kalles triggerer fordi de kan utløse en uhensiktsmessig respons, for eksempel overtenkning. De kan ofte komme sammen med kroppslige og følelsesmessige reaksjoner.

En trigger kan for eksempel være en tanke eller et bilde av en pinlig opplevelse som skjedde for fem år siden. Det kan også være en bekymring om å si noe dumt i møtet i morgen, at du får sparken, stryker på eksamen eller en tanke om at ingen liker deg. En uønsket tanke om at du kommer til å kjøre på noen når du kjører bil kan utløse ubehag i form av angst og utrygghet, som også viser seg ved kroppslig uro og at du lar være å kjøre bil (unngåelse): «Hvis jeg blir hjemme skjer det i hvert fall ikke noe».

### Hvordan gjenkjenner du en trigger?

Hvis dine problemer handler om depresjon, kan du prøve å huske om du nylig har opplevd at humøret ditt ble dårligere.

Kanskje har du opplevd å bli fanget i tanker om hvor dårlig du har det? Du kan kanskje huske at du ble mer lei deg – kanskje gråt du?

1. Hva var den første tanken eller bildet som dukket opp i hodet ditt i den situasjonen?

---

---

---

Har du kanskje lagt merke til tidspunkter du er mindre aktiv fordi du har det travelt med å tenke over følelsene dine eller andre indre opplevelser? Prøv å tenk etter om du har opplevd å «gå i stå» og bli fanget i negative tanker om deg selv og situasjonen din.

2. Hvilken innledende tanke eller bilde utløste den etterfølgende langvarige grublingen?

---

---

---

Kanskje vet du at du har en generell tendens til å bekymre deg om alt mulig. Prøv å ta utgangspunkt i en konkret situasjon der du opplevde at tankene tok overhånd og deretter resulterte i et følelsesmessig ubehag.

<sup>4</sup> Les mere om begrepene i Wells, 2009; Burlan Sørensen, 2018 og 2019.

© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen  
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

3. Kan du prøve å identifisere den første tanken eller bildet som dukket opp i hodet ditt?

---

---

---

Prøv å identifisere noen av dine mest vanlige bekymringer.

4. Hva startet bekymringsrekken oftest med?

---

---

---

5. Hvilken tanke setter i gang alle de andre bekymringstankene?

---

---

---

6. Er det én eller flere av bekymringene dine som utløser mer ubehag enn andre?

---

---

---

### Meta-bekymringer

Det finnes også en bekymringsstil som kalles meta-bekymringer. Meta-bekymringer er bekymring om bekymring. Det kan for eksempel være bekymringen for at det er skadelig med all bekymringen. En triggertanke med utgangspunkt i meta-bekymring kan være «jeg mister kontroll» eller tanken om at «jeg holder på å bli gal». Det kan også handle om bekymring for at stresset som bekymringene gir vil skade hjertet eller andre deler av kroppen. Er meta-bekymringer noe du kjenner til?

---

---

---

### Vår respons på triggerne

Et hovedpoeng ved metakognitiv terapi er at vi ikke trenger å reagere med overtenkning hver gang en trigger dukker opp. Det er i bunn og grunn det alle redskapene kurset er til for. Vi kan ikke kontrollere om vi får en gitt trigger, men vi kan godt velge *hvordan* vi reagerer når den dukker opp.

4 Les mere om begrepene i Wells, 2009; Burlan Sørensen, 2018 og 2019.  
© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen  
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens

Det kan derfor være nyttig å ha en oversikt over dine vanlige triggertanker og triggerbilder. Du kan notere dem på et papir. Det kan gi deg en idé om hvilke tanker og bilder du spesielt vil øve deg på å bruke redskapene og din nye kunnskap på.

En trigger kan være alt mellom himmel og jord. Alle mennesker har triggere. Det viktige er hvordan du reagerer på dem. Tankene og bildene som trigger oss kan variere og endre seg, gamle triggere kan forsvinne og bli erstattet av nye. Derfor er det alltid viktig å huske på at dette «bare» er tanker og bilder. Bare fordi de utløser en følelsesmessig eller kroppslig reaksjon hos oss, betyr ikke det at de er viktige. Hva du velger å gjøre med dem har til syvende og sist en avgjørende betydning for om du trives eller ikke.

4 Les mere om begrepene i Wells, 2009; Burlan Sørensen, 2018 og 2019.  
© 2021 Neokognitivt Institut ved Linda Burlan Sørensen  
(kopiering og distribuering tilladt med logo og kildehenvisning)

Oversatt og bearbeidet til norsk av Maren Imingen og Audun Irgens