

Hantera oro och grubbel vid nedstämdhet

När man är nedstämd och deprimerad är det vanligt att man får mycket oroliga tankar och börjar grubbla. Men tvärtom vad många tror behöver man inte förändra tankarnas innehåll för att komma över depressionen. Ofta kan det vara mer hjälpsamt att förändra hur sitt förhållningssätt till de oroliga tankarna.

Konsekvenser av grubbel

Forskning visar att när människor uppmuntras att grubbla över saker och ting så försämras deras sinnesstämning. Ältande gör saker värre och man blir mindre benägen och kapabel att lösa sina problem. När man ältar fokuserar man också mindre på det som händer runtomkring.

Övning: Vad får dig att grubbla?

Skriv ned ett antal saker som du brukar grubbla och ältar. Om du är osäker sätt ett frågetecken efter.

1.
2.
3.
4.

Fundera på: Är det något av ämnena som gör dig mer deprimerad än andra? Kan du hitta ett genomgående tema eller mönster i dina grubblerier? Eller är det flera olika saker som får dig att börja grubbla?

Tvåminutersregeln

När du misstänker att du fastnat i grubbel kan du pröva att fortsätta att grubbla i ytterligare två minuter och sedan försöka besvara följande frågor:

- *Har jag gjort några framsteg när det gäller att lösa problem?*
- *Har jag skaffat mig någon insikt om problemet som jag inte hade tidigare?*
- *Gör tänkandet att jag blir mindre deprimerad?*
- *Vad skulle jag kunna göra istället för att tänka på detta just nu?*

Om du inte kan svara JA på någon av dessa frågor svaret på någon av dessa frågor är det antagligen grubbel du fastnat i. Pröva då att låta ditt grubbel bli en startsignal till att göra något annat! Försök att tyst säga till dig själv: "det här är grubbel" och gå sedan vidare med någon annan aktivitet!

Vanliga teman vid grubbel

Vilka känner du igen dig i?

- Relationsproblem och spruckna förhållanden
- Kränkningar och besvikelser i det förflutna
- Oro och ångslan inför framtiden
- Ekonomiska svårigheter eller problem
- Dåliga beslut som man fattat i det förflutna
- Smärtsamma känslor som ledsamhet, skuld och skam

Medveten närvaro – att vara närvarande i sin upplevelse

Alla människor får ibland negativa tankar och känslor. Det är helt naturligt, ingen kan leva utan att någonsin uppleva negativa tankar och känslor. Utmaningen är att inte fastna i dessa tankar så att de övergår i grubbel och åltande.

Forskning har visat att övning i medveten närvaro kan vara en kraftfull metod för att övervinna oro och nedstämdhet och få kontroll över sitt grubblande. Medveten närvaro handlar om att bara notera det man upplever utan att värdera eller döma. Jämför exempelvis tanken ”Nej nu är jag så där självkritisk igen, varför är jag så dålig...” men att tänka: ”Nu fick jag en självkritisk tanke i mitt huvud...”

Skulle det vara möjligt för dig att komma på dig själv med att oroa dig, grubbla eller vara självkritisk och då bara säga ”det här är negativt tänkande” till sig själv för att sedan återgå till den aktivitet man höll på med?

Övning: Hitta alternativ till grubbel

Fundera över i vilka situationer du brukar grubbla och vad du grubblar över. För varje situation, försök att komma på minst två andra aktiviteter som du skulle kunna ägna dig åt istället för att grubbla.

Ex.	Situation	Vad handlar grubblat om?	Signal	Alternativ handling
1	<i>Kör till jobbet på måndag.</i>	<i>”Jag sitter fast i en dålig relation. Jag kommer aldrig att bli lycklig eller nöjd i mitt liv.”</i>	⇒	<i>1. Sjunger med i melodierna de spelar på radion. 2. Uppmärksammar det jag ser när jag kör.</i>
2			⇒	
3			⇒	
4			⇒	

Hemuppgifter

1. Arbeta med att uppmärksamma grubbel och bryta det med aktiva handlingar. Öva dig på att lägga märke till när du fastnar i grubbel och låt detta bli en signal till att du ska göra något annat.

2. Öva medveten närvaro. Välj ut en övning och pröva att utföra den några gånger under veckan som kommer.

3. Aktivitetsdagbok. Fyll i dagboken åtminstone tre gånger per dag (ju oftare desto bättre). Läs mer om hur du gör längst ned på aktivitetsdagboken.