

Håndtering af svære tanker og følelser

At blive fanget af tanker

Alle mennesker oplever at blive fanget af sine tanker. Det kan ske, når du dagdrømmer, ser en god film eller planlægger noget i hovedet. Det er helt normalt og kan ofte være en god ting.

Men nogle gange kan tankerne tage over på en måde, der ikke hjælper dig. Hvis tankerne begynder at begrænse dig, kan det holde dig fra at gøre ting, der egentlig er vigtige. For eksempel kan tanker som: "Jeg har for ondt til at deltage" eller "Jeg er ikke længere sjov at være sammen med" føles tunge og få dig til at blive hjemme fra noget, du ellers havde glædet dig til.

Nogle gange lytter vi så meget til de tanker, at vi handler på dem uden at overveje, om de faktisk hjælper os med at leve det liv, vi gerne vil. Eksempelvis kan tanken: "Jeg kan ikke bevæge mig uden smerte" føre til, at du helt undgår at bevæge dig. Over tid kan det gøre kroppen svagere, hvilket igen kan give mere ubehag og flere begrænsninger i hverdagen.

At lægge mærke til tankerne

Det kan være en god idé at arbejde med dine tanker – særligt i svære perioder, hvor senfølger eller belastninger fylder meget. Første skridt er at lægge mærke til, hvilke tanker der fanger dig ind, og om de faktisk hjælper dig med at komme tættere på det liv, du gerne vil leve.

Når du lærer at se på dine tanker med en smule afstand, mister de noget af deres greb om dig. Det giver mere frihed til at handle efter dine egne værdier og ønsker, i stedet for at sidde fast i negative forestillinger.

Herunder er øvelser, der kan hjælpe dig med at lægge mærke til dine tanker og skabe afstand til dem.

Øvelse: Tanker på blade

Formålet med øvelsen er at observere dine tanker uden at blive fanget af dem.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du sidder ved en rolig bæk, hvor vandet langsomt flyder forbi. På overfladen af vandet flyder der blade forbi.
- Hver gang en tanke dukker op, placerer du den forsigtigt på et blad og lader den flyde videre.
- Uanset om tanken er positiv, negativ eller neutral, lad den passere uden at holde fast i den.
- Hvis du bliver opslugt af en tanke, vend roligt tilbage til at placere den på et blad, og lad den flyde videre.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: Tanker som biler

Formålet med øvelsen er at hjælpe dig med at lægge mærke til dine tanker og vælge, hvilke du har lyst til at gå med.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du står ved en travl vej. Du står på fortovet og ser bilerne køre forbi. Disse biler repræsenterer dine tanker – store, små, hurtige og langsomme.
- Læg mærke til bilerne. Nogle af bilerne kører bare forbi, mens andre holder ind til siden og ruller vinduet ned. De tilbyder dig et lift.
- Læg mærke til, hvilke tanker der kommer forbi, hvilke der stopper op, og hvilke der frister dig til at stige ind. Spørg dig selv: hvis jeg tager dette lift, hvor vil denne tanke føre mig hen?
- Spørg dig selv: hjælper denne tanke mig med at leve det liv, jeg ønsker? Hvis ikke, kan du lade bilen køre videre uden at stige ind. Husk, at du altid har valget om at blive stående og blot observere trafikken af tanker.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: Passagererne i bussen

Formålet med denne øvelse er at lægge mærke til dine tanker og følelser uden at lade dem styre dine handlinger, så du kan bevare fokus på det, der er vigtigt for dig.

- Sæt dig et behageligt sted og luk øjnene, hvis det føles rart.
- Tag to dybe vejrtrækninger.
- Forestil dig, at du kører en bus. Du er buschaufføren, og din opgave er at styre bussen mod de ting, der er vigtige for dig i livet – dine værdier, mål og ønsker.
- I bussen er der passagerer, som repræsenterer dine tanker, følelser og oplevelser. Nogle af dem er irriterende, nogle er skræmmende, og nogle råber måske meget højt. De prøver at fortælle dig, hvor du skal køre, og nogle gange truer de endda med at overtage rattet.
- Læg mærke til, hvordan du typisk reagerer. Lytter du til passagererne? Prøver du at få dem til at tie stille? Giver du dem lov til at bestemme ruten?
- Læg mærke til, at selvom passagererne kan være larmende og ubehagelige, kan du stadig vælge at holde fast i rattet og køre mod dine mål og værdier, uanset hvor meget de larmer eller forsøger at distrahere dig.
- Efter et par minutter træk vejret dybt, og vend langsomt tilbage til din dag.

Øvelse: At kaste anker i følelsesstorme

At kaste anker er en meget nyttig færdighed, som du kan bruge i tanke- og følelsesstorme. Den kan bruges til at håndtere svære tanker og følelser mere effektivt. Det er et redskab, der hjælper dig med at blive mere rolig i svære situationer. Redskabet kan hjælpe dig med at afbryde dine negative bekymringer og i stedet fokusere din opmærksomhed på den opgave/aktivitet, du var i gang med.

Du kan lære at kaste anker i følelsesstorme ved at bruge de tre trin og bogstaverne: A-K-E eller **A**nerkend – **K**ontakt til kroppen – **E**ngagement.

HUSK

Du prøver ikke at slippe af med de svære tanker og følelser. Målet er at lade dem være der, mens du lytter til din krop og bevæger dig aktivt. På den måde kan du føle dig mere til stede, rolig og opmærksom.

Øvelse: A-K-E

Anerkend dine tanker og følelser

- Fx "Jeg lægger mærke til tanker om mine smerter."
- Fx "Her er en følelse af tristhed."

Kontakt til din krop

Få kontakt til og tune ind på kroppen. Ligesom følelserne er der, så er din krop der også. Læg mærke til, hvordan det føles, når du fx:

- Presser fødderne langsomt mod gulvet.
- Presser hænderne blidt mod hinanden.
- Strækker armene eller ruller med skulderne i rolige bevægelser.

Engager dig i det, du er i gang med

Få en fornemmelse af, hvor du er, og hvad der foregår. Koncentrér opmærksomheden på den aktivitet, du er i gang med.

- Kig dig omkring i lokalet og bemærk 5 ting, du kan se.
- Bemærk 3 ting, du kan høre eller lugte.

Når du kaster anker i følelsesstorme, styrker du din evne til at være tilstede i nuet og handle ud fra dine værdier frem for at blive styret af tanker og følelser.