

Håndtering av påtrengende minner og tanker

Av Psykolog, dr. philos. Atle Dyregrov - Leder, Senter for Krisepsykologi



Om det er bilder fra en ubehagelig eller traumatisk opplevelse som kommer inn i tankene, så finnes det en serie av ulike metoder som kan hjelpe til å ta kontroll med disse bildene. Før disse metodene beskrives, vil jeg understreke at dersom disse metodene ikke hjelper deg til å få kontroll med plagene og de påvirker din livssituasjon negativt slik at du ikke fungerer i jobb eller privat, så bør du ta kontakt med lege eller psykolog for å få hjelp. Med kyndig hjelp kan du unngå at disse problemene får sette seg unødige fast, slik at de formørker din fremtidige livskvalitet.

De selvhjelpsmetodene som skal beskrives for å få mer grep om bilder og minner, har det til felles at det viktige er at en med tankens kraft kaller frem bildet, ser det for seg, og så begynner å manipulere det for å ta kontroll med det. De fleste som er plaget av slike bilder ser det like foran øynene sine, og det er da viktig å kunne flytte bildet bort fra seg i rommet, f. eks. ved å se bildet gradvis flytte på seg lengre og lengre bort inntil det blir mindre intenst å se på og størrelsen blir mindre.

En annen metode som har vist seg svært hjelpsom for mange er den såkalte skjermmetoden. Skjermmetoden går ut på at en ser bildet på en TV-skjerm og når en har fått bildet frem så tenker en seg at en står med en fjernkontroll i hånden og kan skru bildet av. Noen finner det vanskelig å skru bildet av fordi det kommer på igjen med en gang, og kan kanskje ha bedre nytte av å tenke seg at de skifter kanal. Det er også mulig å manipulere bildet på annen måte, f. eks. når en ser det foran seg på skjermen, så lar en det gå fra farger til sort/hvitt, en kan se det fra et annet perspektiv, eller la bildet forandre seg, skifte ut deler av det omtrent som en manipulerer med et bilde på en PC.

Dersom det ikke er et bilde, men mer en film av noe ubehagelig som en har opplevd som plagen, så kan følgende metode gi bedre kontroll: Tenk deg igjen at du har en skjerm hvor filmen vises. Til denne skjermen er det knyttet en videospiller som en i fantasien kan la filmen spilles inn på. Før en setter på "filmen" trykker en på innspillingsknappen på videoen, spiller så filmen inn og trykker av innspillingen når filmen er ferdig innspilt. Så tenker en seg at videofilmen tas ut og legges i en mental skuff som er låsbar. På denne måten kan en forsøke å ta kontroll med de ubehagelige minnene slik at de i mindre grad presser på for å bli del av bevisstheten.

Skjermteknikken er en av en rekke forskjellige visualiseringsmetoder som en kan benytte for å ta kontroll med slike ubehagelige minner. Det går også an å tenke seg at en ser for seg minnet, og så trekker gardiner foran det, endre på minnet slik at en fører inn en hjelper i situasjonen eller at en lager en happy ending på situasjonen for å skape bevegelse i det plagsomme minnet. Om det ikke er et visuelt minne, men mer et hørselsminne så kan en benytte en lignende teknikk. Her tenker en seg at lyden eller stemmen av det plagsomme hørselsminnet høres fra en radio eller et fjernsynsapparat uten bilde. Ved å tenke seg at en enten lener seg frem og skrur på volumknappen eller at en også her bruker en fjernkontroll for å dempe volumet så kan en endre

på minnet slik en ønsker det. Et lydminne kan endres både i styrke, hurtighet eller tempo, dialekt m.m. Også her er det viktig at en begynner å manipulere med minnene slik at en kan endre det eller ta kraften fra det.

Sett av tid til bekymring/grubling

Noen ganger er det ikke påtrengende minnesbilder som er plagsomme, men tanker som kjører rundt i hodet uten at en får kontroll med dem. Dette kan være tanker om hva du skulle gjort eller ikke gjort, hva du tenkte eller ikke tenkte på, eller tanker på hva du gjorde i en spesiell situasjon. Det kan være redde tanker om hva som kan skje fremover, selv om du nå er trygg, eller andre plagsomme tanker. Ikke sjelden kommer slike tanker når det er stille rundt deg, når du skal lese eller konsentrere deg om noe, eller når du legger deg om kvelden og det er rolig rundt deg.

En metode som er til hjelp da er å sette av en fast tid hver dag (til du har fått kontroll med det som plager deg) til å tenke. Bruk 10-15 minutter på dette. Da kan du gjøre følgende: Neste gang du merker at du bekymrer deg eller grubler over noe, skal du legge merke til at bekymringstanken kommer, men ikke gå inn i den. Bare legg merke til hva tankene går ut på og si til deg selv at du skal ikke bekymre deg nå, men skal tenke på dette senere i bekymrings- eller grubletiden. Så lar du bare tanken gradvis forsvinne av seg selv. Ikke bli irritert om den kommer opp igjen, bare gjenta at dette skal du ta i bekymringstiden. Så setter du av de 10 - 15 minuttene, eller mer hvis du trenger det, tidlig på kvelden, senest 2 timer før du legger deg, hvor du tenker på det du bekymrer deg for. Her kan du bekymre deg så mye du vil, men du er ikke nødt til å bekymre deg om du ikke vil eller får det til. I "bekymringstiden" skal du tenke på bekymringstankene og spørre deg selv hvor sant du tror det er at det du bekymrer deg for vil skje. Du kan skrive bekymringstankene ned og finne fem grunner til at det du bekymrer deg for vil skje, og fem grunner til at det ikke vil skje. Kanskje du vil bli litt forbauset over hvor fort du greier å flytte bekymringstankene til den faste bekymringstiden og jeg tipper du blir enda mer overrasket over hvor vanskelig det kan være å bekymre seg på kommando, slik at du alt i alt bekymrer deg mye mindre.

Tankestoppingsmetoden

Når det ikke er et minne som er plagsomt, men det er mer at noen tanker stadig opptar bevisstheten både på dagtid og når en legger seg, så kan den såkalte tankestoppingsmetoden være til god hjelp. Tankestoppingsmetoden er en metode som har vært brukt for å stoppe tvangstanker, og det er nettopp et tvangspreg som ofte karakteriserer de tankene som entrer hodet, slik at en ikke blir kvitt dem. Det betyr at det er en form for automatiske tanker som har festet seg hvor de samme tankebanene gjentar seg uten at en har kontroll med dem. Ved tankestoppingsmetoden ønsker en å bygge nye automatiske tanker, dvs. at en først etablerer en mottanke til den ubehagelige tanken som er plagsom, og at en så gjentar denne så ofte at en til slutt automatisk tenker mottanken uten at en behøver å tenke på å gjøre det.

Kort forklart går tankestoppingsmetoden ut på følgende: Hent frem og si til deg selv den tanken som er plagsom og stadig tilbakevendende. Når du har hentet den frem, rop "stopp" høyt til deg selv (bør praktiseres når det ikke er andre tilstede så de ikke begynner å lure på ditt

velbefinnende). Ha en erstatningstanke klar som du automatisk skal tenke på, så snart du har ropt stopp. Dette kan enten være et visuelt minne eller det kan være noe som du sier til deg selv, f. eks. "jeg kan kontrollere tankene mine", eller "dette klarer jeg, dette går fint". Slike tanker, som kan kalles sterke tanker, er nyttige som en motvekt til de ubehagelige tankene. Du bør trene på denne metoden ved gjentatte ganger å hente frem den plagsomme tanken som kommer, rope stopp til deg selv og så ta inn "erstatningstanken". Når du opplever at den (eller de) plagsomme tanken kommer, er det viktig at du bruker din viljestyrke til å følge denne strategien hver gang den ubehagelige tanken kommer opp, altså rope stopp inne i deg, og så tenke på erstatningstanken. Dette vil trette hjernen og gradvis etablere en ny tankebane som til slutt blir automatisert. Vi har etablert en rekke slike automatiske tanker som hjelper oss i vår hverdag. Det er nok å tenke på hvordan det var for de fleste av oss når vi skulle lære å sykle, hvor vi til å begynne med måtte tenke på hver liten bevegelse for å holde balansen, men etter hvert som vi lærte oss dette skjer det automatisk. De fleste av oss vil når som helst i livet kunne sette oss på en sykkel uten å måtte tenke mye på de forskjellige bevegelsene vi må utføre for å kunne sykle. Tankestopping som metode krever nok god viljestyrke, men om en mobiliserer den så gir den en ønsket effekt.

Distraksjonsmetoder kan være en effektiv måte å unngå ubehagelige tanker på. Et gammelt råd er å ha et gummistrikk rundt håndleddet, og hver gang den ubehagelige tanken kommer, så strekker en strikken og slipper den slik at det svir litt, og tenker på noe annet. Det å sette seg selv i aktivitet kan fungere som en distraksjonsmetode som holder tankene opptatt med noe annet, slik at de ikke går videre til det som gjør kropp og sjel urolig.