

Kvernetanker som stjeler energi

Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad

Diakonhjemmet Sykehus

Ved utmattelse og sykdom er det mye å bekymre seg over. Det er naturlig å tenke på hvordan det vil gå med helsen, og hvilke følger problemene vil få for økonomi, jobb og familieliv. Bekymringene er altså høyst forståelige – men så kan bekymringstankene ta overhånd, og bli en ekstrabelastning. De stadige kvernetankene kan gjøre deg urolig, anspent, sliten og motløs, og kanskje blir det vanskelig også å sove. Da har tankene blitt en energityv. Dersom dette er noe du kjenner deg igjen i, kan det være viktig å redusere tiden du bruker til slike tanker. Vi vil foreslå tiltak som vil gi deg mer kontroll over kvernetankene. I **Mentale strategier ved utmattelse og sykdom** kom vi med råd om hvordan du kan bruke ABCD-modellen til å bli bevisst og til å etterprøve gyldigheten av negative automatiske tanker. Vi vil nå gi råd om hvordan du kan velge å møte tanker som du allerede har tatt stilling til, og som du ikke ønsker å gi for mye oppmerksomhet. Informasjonen vi presenterer bygger på selvhjelpsboken *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag* (av Berge, Dehli & Fjerstad, Aschehoug, 2014), som anbefales brukt som supplerende materiell.

Sunn og usunn bekymring

Vi er alle bekymret fra tid til annen. Det er både naturlig og nyttig, fordi det gir oss mulighet til å forberede oss på hva som kan komme. Vi kan skille mellom sunn og usunn bekymring. På den ene siden bekymringer du kan handle i forhold til. På den andre siden tanker som bare kverner rundt i hodet og sliter deg ut. Den første typen av bekymring fører til at du gjør noe konstruktivt som følge av den. Men når du for lenge og for ofte tenker på ting du ikke kan gjøre noe med, og bekymringene gjør deg handlingslammet og taper deg for krefter – da har du et bekymringsproblem som kommer i tillegg til andre problemer. Det er en balansekunst å gi bekymringer akkurat nok oppmerksomhet, slik at du følger legens og fysioterapeutens råd, og tar hensyn til deg selv og de som er rundt deg. Samtidig er det viktig å bygge opp følelsen av at du faktisk har kontroll over bekymringene, at du kan bruke stoppknappen når det trengs.

Har du problemer med grubling?

Bekymring er fremtidsrettet, med fokus på hva som *kan* gå galt. Grubling er fortidsrettet, med fokus på hva som *har* gått galt – og hvorfor. Mens bekymringen vekker uro og nervøsitet, er grubling som en magnet på nedstemthet og følelse av utilstrekkelighet. Den deprimerte kjennetegnes nettopp ved en tendens til å gruble over sine plager og hvorfor de har kommet, og til stadig å finne feil ved seg selv. Typiske temaer for grubling er hvor sliten en er eller hvor vondt en har det; hvor vanskelig det er å konsentrere seg; hvor passiv, oppgitt og lite motivert en føler seg; hvor stresset og anspent en føler seg. Man tenker gjerne på en negativ hendelse, går gjennom det som skjedde om og om igjen, og ønsker at det skulle gått bedre.

Grubling forsterker det negative i en allerede vanskelig situasjon. Bakgrunnen er ofte et ønske om å forstå: Hvorfor skjer dette? Man prøver å tenke seg ut av problemene, men blir sittende fast i dem. Tenker du *for* mye, svekker du evnen til å løse problemer. Jo mer tankene spinner rundt problemene, jo vanskeligere kan det bli å forstå hva du kan gjøre med dem. Tankene blir forurenset og mister klarhet og dybde. Det blir tyngre å komme i en løsningsorientert sinnsstemning. Du blir mindre involvert i aktiviteter som kunne gitt handlekraft. Men likevel er det vanskelig å slutte å gruble. Grubling er selvforsterkende. Når du først er i en grubletilstand, føles det på en måte riktig og nyttig å dvele ved problemene.

Kverning og utmattelse

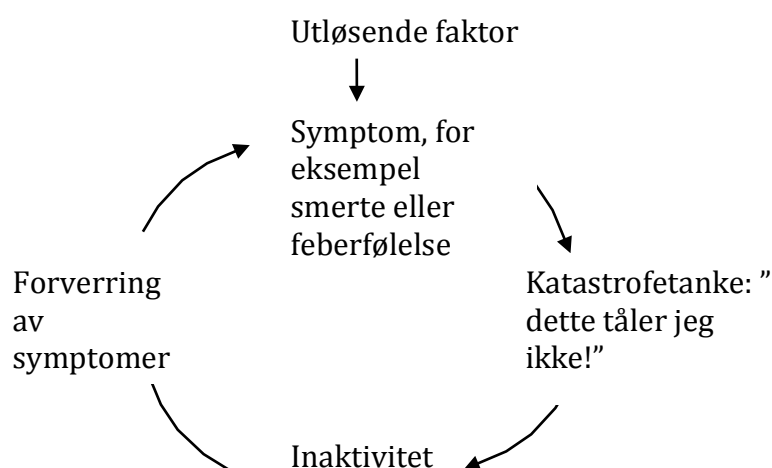
Det sier seg selv at utmattelse og sykdom gir grunnlag for kvernetanker. Men samtidig er en av dine oppgaver, å prøve – så godt du kan – ikke å bekymre deg unødige, og ikke gruble over ting du ikke kan gjøre noe med. Situasjonen er for alvorlig til det. Du må gjøre ditt ytterste for ikke å havne i kvernefellen. Kverning er knyttet til dårligere tilpasning til sykdom, større vansker med å vende tilbake til arbeidslivet og økt risiko for å utvikle depresjon.

Kverning om kroppssymptomer

Tenk deg at du går en tur i skogen. Du hører vakker fuglesang, kjenner lukten av trær og mose og du ser hvitveis og en og annen blåveis. Så merker du at du har en stein i skoen. Den gnager under foten og gjør faktisk ganske vondt. Den trekker til seg oppmerksomheten din, og jo mer du går, dess vondere blir det. Borte er fuglesang og

skogen du nettopp sanset og nøt. Hva skjedde? Jo steinen og den vonde foten har naturlig nok stjålet oppmerksomheten din. Slik er det med symptomer fra kroppen, det være seg smerter eller utmattelse, plager fra kroppen er oppmerksomhetstyver! En stein i skoen fortjener oppmerksomhet nok til at du får tatt den ut. Men smertene og slitenheten lar seg ikke fjerne like enkelt, og da må vi være bevisst hvor mye oppmerksomhet vi ønsker å gi dem; både fordi symptomer blir sterkere jo mer oppmerksomhet de får, og fordi det rett og slett er synd å gå glipp av skogen!

Det er lett å havne i en ond sirkel der bekymringer og opptatthet av symptomer gjensidig forsterker hverandre (se figuren under).



Retter du oppmerksomhet mot noe som skjer i kroppen, vil det medføre endringer i din kroppsopplevelse. Bare legen sier til pasienten: "Og nå skal vi ta blodtrykket", så vil pasientens blodtrykk endre seg. Hvis du vil, kan du selv, akkurat nå, gjøre et eksperiment som demonstrerer effekten oppmerksomhet har på kroppen. Rett oppmerksomheten mot stortåen din i høyre fot. Kjenn hvilken vekt den har, hvordan den ligger i strømpen, mot gulvet eller skoen, kjenn på hvilken temperatur den har – er den ikke litt varm? Merker du at det kribler i den? Hold oppmerksomheten din mot stortåen i et minutt eller to, og se hva som skjer ...

Mange svarer at de merker at opplevelsen av stortåen liksom endret seg, først ved at de i det hele tatt la merke til at den var der. Og så kjentes den etter hvert kanskje litt

varmere, eller litt større, eller litt mer inneklemt og kriblete. Hvordan tror du at du hadde reagert i kroppen hvis du var alvorlig bekymret for stortåen din? Den som tenker at det er noe forferdelig feil med stortåen sin, kanskje i ukene etter at den ble klemt flat i en dørstokk, vil nok bli ekstra følsom for fornemmelser fra den kroppsdelene.

I figuren over illustreres dette fenomenet. Du er oppmerksom på en del av kroppen, kjenner et ubehag, en utmattelse, en feberfølelse eller en smerte, og reagerer med å tenke: ”Dette tåler jeg ikke!” Denne katastrofetanken er som toppen av isfjellet. Under den igjen ligger andre tanker knyttet til at ubehaget kanskje ikke vil bli bedre, at det vil ramme deg og din familie, jobb, økonomi og livskvalitet. Kombinasjonen av oppmerksomhet på kroppstilstanden og skremmende tanker, forsterker symptomet, noe som kan føre til flere skremmende tanker: Jeg har ikke kontroll! Dersom kroppsfokuseringen tar form av kverning, vil dette mønsteret gjentas om og om igjen. Din utfordring er å gi symptomet akkurat den grad av oppmerksomhet som er sunt og nyttig, og ellers prøve å rette oppmerksomheten over på andre områder av livet. Makter du det, vil du ikke fjerne ubehaget, men sannsynligheten er stor for at du reduserer det.

Ha gode holdninger til egen bekymring

En vanlig bekymring for dem som har en tendens til å bekymre seg mye, er nettopp at de bekymrer seg for mye. De blir bekymret for sin egen bekymring! På et vis er det bra, fordi de ser at overdreven bekymring medfører problemer for dem. Men på den annen side kan det gjøre vondt verre, ettersom de jo får enda mer å bekymre seg for. Det er en tøff situasjon når du både er urolig for en trang til bekymring, og føler at du ikke kan kontrollere den. Kanskje du stadig hører fra andre at du må slutte, men så greier du ikke å gjøre det. Problemet øker dersom du har en forestilling om at bekymring er helseskadelig. Noen tenker for eksempel at det stresser og gir høyt blodtrykk. Heldigvis synes ikke dette å stemme. Bekymring for bekymring er ikke til hjelp, heller ikke grubling over *hvorfor* du bekymrer deg så mye. Aksepter heller at dette er tanker som du faktisk har mange av, og rett oppmerksomheten mot konkrete tiltak som kan gi deg mer kontroll over dem.

Kartlegging av kvernetanker

Du kan kartlegge tiden som du bruker til bekymring og grubling. Det innebærer å få informasjon om når og hvor tankene melder seg, hvor lenge de har din oppmerksomhet og hvilke temaer de dreier seg om. Det kan også være interessant å få vite mer om hva du gjør for å kontrollere tankene, ved enten å forhindre dem i å komme eller få dem vekk. Prøver du å tenke på andre ting, eller skyve tankene vekk? Dessuten kan det være nyttig å få oversikt over dine ”sikringsstrategier”, det vil si hva du gjør for at det negative ikke skal hende. Ringer du veldig ofte eller tar kontakt på annen måte med den du er bekymret for? Sjekker du til stadighet om du har symptomer, kroppslig ubehag eller smerter? Passer du hele tiden på at du ikke har gjort en feil? Må du stadig ha beroligelse fra andre om at det du er bekymret om eller bekymret over ikke stemmer? Slike strategier bidrar samtidig til å opprettholde opplevelsen av fare og av å være sårbar.

Et første steg er å få oversikt over gruble- og bekymringstanker: Hvor mye tid bruker jeg til kvernetanker? Hvor ofte tenker jeg på utmattelse, symptomer og smerter? Hvilken tid på dagen er den verste? I hvilke situasjoner kommer tankene? Denne informasjonen kan gi utgangspunkt for refleksjon rundt egne holdninger til kvernetankene: Hvilke fordeler har grubling og bekymring for meg, og hva er ulempene? Opplever jeg at kvernetankene lar seg kontrollere? I selve situasjonen og mens kvernetankene er sterke, kan du spørre deg selv: Er disse tankene nyttige, og hvor leder de meg hen? Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før? Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer anspent eller sliten?

Det er spesielt viktig at du er oppmerksom på virkningene av ”hvorfor”-spørsmål: Hvorfor er jeg så sliten? Hvorfor kan jeg ikke få litt mer krefter? Dette er generelle og vage spørsmål som er vanskelige å svare på, og som inviterer til mer kverning. Tren på å bruke ”hvordan”- og ”hva”-spørsmål i stedet: Hvordan kan jeg gripe fatt i dette problemet? Hva konkret vil være nyttig for meg å gjøre i denne situasjonen?

Tiltak mot kvernetanker

Et fellesnevner i forslagene vi nå vil komme med, er at du aksepterer at tankene er der og ikke prøver å presse dem vekk. Kampen for å undertrykke tankene kan nemlig bidra til å forsterke dem. Resultatet kan tvert om bli at tankene presses frem i bevisstheden – en form for rekyleffekt. Her er et eksempel: Prøv for alt det du kan å

ikke tenke på en ISBJØRN de neste to minuttene. Mange opplever at den nettopp da kommer tassende. Det at du ikke makter å la være å tenke uønskede tanker, kan igjen bli tatt til inntekt for at du ikke har kontroll over dine egne tanker. Da kan du føle deg maktesløs overfor problemene.

Mange føler seg ute av stand til å utøve kontroll over kvernetanker. Det er riktig at de negative tankene vanligvis begynner ufrivillig, og at det er svært vanskelig å hindre dem i å dukke opp. Og hvis du prøver å *ikke* tenke på dem, så vil de i hvert fall komme! Derfor ligger dine muligheter for kontroll først og fremst i hvordan du forholder deg til tankene når de kommer. Du har mulighet til å påvirke hvordan du velger å reagere på tankene, hvor mye oppmerksomhet du gir dem og hvilke følger de får for deg.

Kvernetanker kan altså påvirkes. Det kan du teste ut selv. Neste gang du merker at du er i kvernetankenes vold, stopp opp et øyeblikk sjekk hvor mange blå gjenstander det er i rommet du er i eller, hvor mange vinduer det er i husene du går forbi. Se nøye etter og få med deg flest mulig detaljer. Hva skjer med kvernetankene da? Er de blitt noe svakere?

Aktivitet mot kverning

Merker du at du er i en kvernetilstand, så gi deg selv et par minutter til å tenke videre. Still så spørsmål ved kvernetankene, for eksempel om du blir mindre sliten og nedstemt av å tenke slik, eller om du ville rådet en venn i samme situasjon til å tenke mye på dette. Hvis svaret er nei, så bruk tilstanden som et startskudd for handling. Gjør noe konkret, hva som helst, fortrinnsvis noe som engasjerer deg nok til at tankene blir mindre påtrengende. Du kan ta en dusj, og la kvernetankene renne bort. Tv-titting er imidlertid ofte lite effektiv, fordi man blir sittende passivt å se på mens tankene likevel får fritt spillerom.

Skriv i en loggbok hvilke temaer som kvernetankene kretser rundt, altså hvilke problemer som er involvert. Da kan du hente det frem senere når du føler at du er i en tilstand der du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Da kan du benytte ABCD-metoden for å få frem alternative tanker. Her kan du føre en reflektert indre samtale om gyldigheten av de negative tankene, ved å spørre deg selv: Hva ville

jeg sagt til en venn eller kollega som var i samme situasjon? Ville jeg vært like bekymret, negativ og pessimistisk da? Hvilke kommentarer kunne ha formidlet forståelse og oppmuntring? Du kan også bestemme deg for å utsette diskusjonen til du får snakket med en person du har tillit til.

Utgangspunktet er at du, når du reflekterer over kvernetankene, kan ta et skritt tilbake og stille spørsmål som: Er disse tankene nyttige? Hvor leder de meg hen? Er dette noe jeg har vært gjennom mange ganger før? Bidrar de til å gjøre meg mindre eller mer utmattet og nedstemt? Dersom konklusjonen er at de har lite å bidra med, så bare la dem bli i ytterkanten av din oppmerksomhet, helt til de blekner og forsvinner av seg selv.

I kamp med grublemonsteret

Det er vanskelig å la være å gå inn i diskusjon med grubletanker som føles viktige. Se for deg at du er i en tautrekkingskamp på liv og død med et svært og stygt grublemonster. Monsteret står på den andre siden av et mørkt og bunnløst hull i bakken, som det prøver å trekke deg ned i. Fortvilet gjør du alt du kan for å trekke i tauet, men det virker som om du aldri kan vinne. Jo hardere du trekker, jo mer øker presset fra monsteret på den andre siden av hullet. Du leter desperat etter måter du kan få overtak på, spenner hælene fast i bakken og rykker enda kraftigere til i tauet. Hva ellers kan du gjøre?

Vårt forslag er at du heller finner en måte å slippe tauet på. Da er du fri, og kan gå i den retningen du velger. Monsteret vil rope og lokke for å få deg inn i tvekampen igjen, men du går bare videre i livet ditt. Vinner monsteret, og får lurt deg tilbake til tautrekkingskampen, kan du vente et øyeblikk, samle deg, og så kan du slippe tauet igjen. Etter noen ganger har du kanskje forlatt hullet for godt.

Skill mellom trusler

Skriv ned dine bekymringstanker og anslå hvor mye du tror på dem på en skala fra 1 (liten tro) til 10 (stor tro). Ofte vil det vise seg at det negative ikke skjer, eller at du håndterer en vanskelig situasjon langt bedre enn det du fryktet. Mange sier nettopp at de ikke har problemer med å takle utfordringer og kriser når de først kommer, selv

alvorlig sykdom. Det er de ”tenkte” truslene som er det vanskelige, for de har jo ikke inntruffet ennå, og det er derfor lite en kan gjøre med dem her og nå.

Tren på å se forskjellen mellom reelle og tenkte trusler. *Reelle trusler* vekker gjerne sterke følelser og stor handlekraft. De opptrer her og nå, og det er mulig å iverksette konkrete tiltak. De er vanligvis også enklere å forklare andre. Det er for eksempel lettere å forklare følgende situasjon: ”Jeg har nettopp fått en telefon fra sykehuset om at prøvene mine tilsier at jeg må ha en ny undersøkelse, jeg må ta kontakt med legen min så snart som mulig”, enn denne: ”Jeg ble så bekymret nå, for jeg begynte å tenke på at jeg enda ikke har fått svar fra sykehuset på prøvene jeg tok. Jeg må ringe legen min å sjekke om noe har skjedd”.

Prøv også å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting du ikke har muligheter for å påvirke. Mange bruker tid på å bekymre seg for og gruble over ting de ikke kan gjøre noe med, for eksempel hva som er de *egentlige* årsakene til helseproblemene de sliter med. Det kan være utmattende dersom de ikke kommer frem til svar. Da er det bedre å prøve å bruke energien på områder hvor det å omsette tankene til handling kan ha en betydning: Hva kan jeg gjøre for å ha det bra i hverdagen nå og for å bli så frisk som mulig?

Flytt oppmerksomheten mot nåtiden

Kvernetanker er oftest enten rettet mot fortid (Hvorfor har dette skjedd med meg?) og fremtiden (Tenk om jeg aldri blir bedre!). Når du merker kvernetankene, enten det er grubling eller bekymring, kan du trene på å flytte oppmerksomheten mot det du sanser her og nå. Kjører du bil, så kan du – samtidig som du holder oppmerksomheten på veien og trafikken – kjenne på følelsen av kroppen mot bilsetet, hendene på rattet, foten som trykker ned bremse- eller gasspedalen, rykningene fra bilens kontakt med veien, lyden av motoren og fargene i omgivelsene rundt deg. Er du ute og går, kan du legge merke til bevegelsene i kroppen, lyden av skritt på veien, fuglekvitringen eller bilene som kjører forbi, og du kan se på trærne, menneskene du møter og husene langs fortauet. La tankene dine komme å gå, la dem drive forbi som skyene på himmelen. Slik trener du på å være til stede her og nå, og ikke la kvernetankene skyve deg inn i fortid eller fremtid, vekk fra deg selv.

Faste tider og frisoner

Sett av tid til bekymringer til et eksakt tidspunkt hver dag. Skriv ned hvilke problemer og farer som er involvert, og hent det frem senere når du føler at du på en mer konstruktiv måte kan gripe fatt i problemene. Du kan sette av en bestemt tid hver dag, for eksempel 20 minutter om ettermiddagen, til å gå inn i det bekymringsfulle, og vente med å være bekymret til da. Resten av dagen, når tankene kommer, henvises disse til denne bekymringstiden. Hold da fokus på hvordan du konkret kan håndtere vanskene. Skill mellom reelle problemer og tenkte problemer, og skill mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan gjøre noe med. Se etter nye innfallsvinkler til problemet du velger å fokusere på, og skriv gjerne ned stikkord om hva de innebærer. Kommer du ikke frem til noe nytt, så la det bare ligge. Bestem deg for å gjennomføre en konkret aktivitet som krever din oppmerksomhet rett etterpå, slik at du ikke blir sittende fast i kvernetankene.

Lag deg bekymringsfrie soner og tider, som når du kjører bil, i perioden fra du våkner til frokost, eller når du er i stuen. Lag et mentalt skilt: ”Bekymring forbudt her”. Ikke prøv å presse vekk tankene, bare vent med å gi dem din fulle oppmerksomhet til et senere tidspunkt.

Aktiviser deg selv

Når de vanskelige tankene kommer, så avtal med deg selv at du skal tenke mer på dem om noen minutter. Gjør noe praktisk i mellomtiden. Slik får du en kort pause hvor andre aktiviteter kan komme i forgrunnen. Da kan det senere være noe lettere å motstå tankene. Når tanken likevel fortsetter å dukke opp, minn deg selv på at akkurat nå er det *tanken* som plager deg, og ikke det tanken omhandler. Forhold deg til tanken som en plagsom ”pop up”-reklame på nettet, la deg ikke forstyrre, og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

Bruk aktivitetsplanen

Aktivitetsplanen som vi beskrev i **Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål** er gull verdt i arbeidet med kvernetankene. Ingen ting er bedre virkemiddel mot tunge og skremmende tanker enn å bli involvert i en aktiv handling! Det blir ganske enkelt mindre plass til kverning, og det er lettere å holde oppmerksomheten på det som skjer

her og nå. Gjennom aktiviteter kan du også få løftet deg selv ut av den urolige eller nedstemte sinnstilstanden som er en magnet for kvernetanker.

Trening er nødvendig

Det vi har beskrevet her er enkle tiltak i teorien, men som ikke er lett å gjennomføre i praksis. Du må trene på en annen måte å møte kvernetankene på. Lykkes du i å snu de negative tankemønstrene, vil det være et stort skritt i arbeidet med å lindre og forebygge utmattelse.