

## **Mentale strategier ved utmattelse og sykdom**

Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad

Diakonhjemmet Sykehus

Å leve godt med sykdom og plager dreier seg om å unngå at utmattelse, smerter eller andre symptomer tar regien på dagen. Da må du være utholdende og målbevisst, og ikke sløse bort krefter på unødvendige bekymringer. Dessuten handler det om å trene jamt og trutt, ha blikket rettet mot det du kan, og ikke alt du ikke kan. Man må ikke dyrke nedturene, men ha utsikt mot neste seier – holde stø kurs mot det som gir livskvalitet, mening og glede, og ikke minst, være sin egen heiagjeng. Det krever med andre ord mye mental styrke.

Et godt verktøy for å trene opp mentale styrke, er å være bevisst hvordan du snakker til deg selv. Er du en konstruktiv støttespiller til deg selv; har du en vennlig holdning og gir deg selv oppmuntring, støtte og gode råd? Eller gjør du det motsatte; kritiserer og klandrer deg selv for ikke å strekke til? Slike måter å tenke på, stjeler motstandskraften du trenger for å hamle opp med sykdom. Det dreier seg ikke om å tenke positivt, men om å se at noen tanker har du mer godt av enn andre. Du kan neppe tenke seg frisk, men du kan tenke deg sterk og verdig slik at du har mer å stå imot med når sykdom herjer med kroppen, selvfølelsen og livet.

Informasjonen vi presenterer her bygger på selvhjelpsboken *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag* (av Berge, Dehli & Fjerstad, Aschehoug, 2014), som anbefales brukt som supplerende materiell.

### **Tankens kraft – en kognitiv tilnærming**

Vi snakker om ”bevissthetens strøm”, fordi det strømmer på tanker hele tiden. Positive tanker, nøytrale tanker og negative tanker. Tanker som bare kommer og kommer, kaller vi automatiske tanker. Automatisk betyr selvdreven, det vil si at de kommer av seg selv uten at vi bevisst fremkaller dem eller styrer dem. Følelser er som en magnet for tanker. Er vi glade er det lett å tenke morsomme tanker og å huske hyggelige episoder. Er vi nedstemte blir det motsatt, da er det langt lettere å tenke negativt og huske slitsomme og smertefulle, triste og pinlige hendelser. Samtidig vil tankene våre påvirke hva vi føler om oss selv og situasjonen vi er i, uavhengig av om vi legger merke til tankene eller ikke.

Konstruktive tanker er de som gjør at vi blir bedre i stand til å løse problemer og forstå oss selv og andre. De bidrar til at vi kommer i bedre humør, blir mer motiverte og får styrket innsatsviljen vår. De får oss til å gjøre ting vi liker og hjelper oss til å komme nærmere målene våre. Destruktive og uhensiktsmessige tanker er det motsatte – de svekker vår tro på at det nytter, gjør at vi blir i dårlig humør og underminerer selvfølelsen vår. Når vi opplever vanskeligheter i livet, er det viktig å kunne snakke til oss selv på en måte som åpner for bruk av egne ressurser, og for å motta støtte fra omgivelsene. Vi snakker ikke her om å ”tenke positivt”, for urealistisk positiv tenkning kan tvert om svekke våre muligheter til å mestre problemer. Hensikten er heller å gi seg selv anledning til å stille spørsmål ved disse tankene: Er det alternative måter å forstå situasjonen på? Hvordan ville en annen tenke om det som skjer nå? Har jeg urimelige forventninger til meg selv? Slike spørsmål åpner opp for en mer konstruktiv håndtering av problemene du står overfor i hverdag og sykdom.

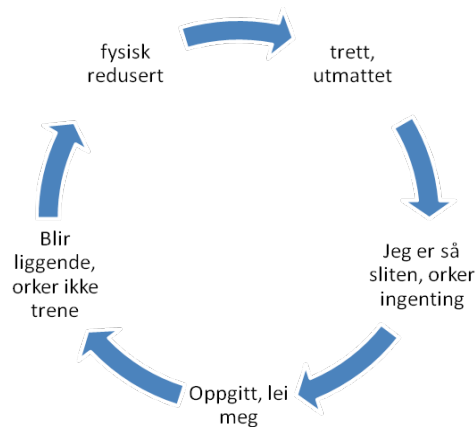
### **Tanker kan påvirkes**

Du kan ikke velge bort plager og sykdom, men du kan velge *hva* du vil tenke om symptomene, og ikke minst *når* du skal tenke på dem. Det kan gi deg økt følelse av kontroll og også heve energinivået ditt. Det første skrittet for å utforske negative tanker som forsterker utmattelse og smerter, undergraver selvtillit og stjeler håp, er å legge merke til dem. I **Hvordan kan utmattelse forstås** presenterte vi Diamanten som et hjelpemiddel for å få frem sammenhenger mellom hvordan vi tenker, hva vi føler, hva som skjer i kroppen og våre handlinger. Nå vil vi beskrive en annen modell: *ABCD-modellen*.

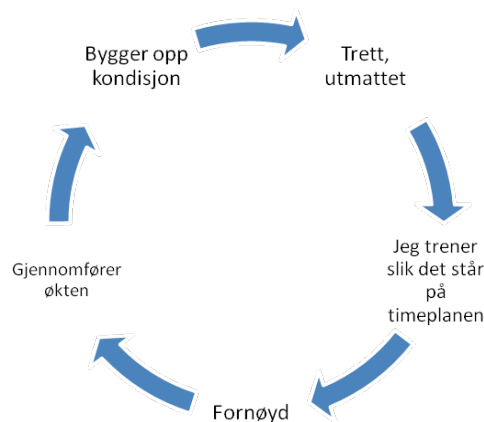
Dersom en person tenker: ”Jeg kommer aldri til å bli bedre”, vil denne tanken påvirke hvordan personen føler seg, for eksempel fortvilelse og håpløshet. Personen vil føle seg enda mer utmattet og kraftløs. Dessuten er sannsynligheten stor for at personen ikke går ut, men blir værende hjemme, kanskje sittende passiv i en stol, tynget ned av utmattelse og smerter. Det å sitte uvirksom, kan tjene som en bekreftelse på tanken om at personen ikke vil bli bedre, noe som ytterligere forsterker følelsen av motløshet og likeså smerter og utmattelse i kroppen. Den negative tanken blir som en selvoppfyllende profeti, og en ond sirkel utvikles.

Nedenfor er et eksempel på en ond sirkel der redusert fysisk kapasitet, kondisjon og muskelkraft, bidrar til å opprettholde utmattelse. Marie, som har revmatisk sykdom, trenger aktivitet og tilrettelagt trening, men lar signalene fra kroppen bestemme og velger bort trening. Tanken: ”Jeg er så sliten, orker ingenting” fører til at hun blir liggende på sofaen. Det

er svært forståelig at dette skjer, hun er jo så sliten, men ved å la tanken bestemme, klarer hun ikke gjøre det som er bra for henne – det er en uhensiktsmessig tanke når Marie trenger å bygge opp fysisk kapasitet.



Hvis du er i en tilsvarende situasjon som Marie, og signalene du får fra kroppen din er tretthet og utmattelse, er det naturlig at disse plagene også fyller tankene dine. Din utfordring er å ikke lytte til tankene uten forbehold, for de tapper deg for krefter. Gjennom mental trening kan du lete etter de tankene som gjør at du klarer å trene. Hva er støttetanker for å komme inn i de gode sirklene?



Tankene om tretthet og utmattelse vil fortsette å komme. Kunsten er å akseptere tankene uten å gå inn i dem og la de være førende for hva du gjør. Tanken ”Jeg er så sliten” er en høyst forståelig tanke, hvis tilstedeværelse må aksepteres. På samme måte er det nødvendig å akseptere tilstedeværelsen av utmattelse og ubehag i kroppen slik du kjenner det akkurat nå. Samtidig er din oppgave å ikke kjenne *for* mye på slitenheten i kroppen og ikke la tankene om hvor sliten du er få for stor plass.

I det følgende kommer vi med råd om hvordan du kan bruke ABCD-modellen til å bli bevisst og til å etterprøve gyldigheten av negative automatiske tanker. I **Kvernetanker som stjeler energi** gir vi 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.

### **ABCD-modellen**

For å endre negative tankemønstre er det ofte nødvendig med systematisk arbeid. Denne jobben kan ta utgangspunkt i en modell som inneholder følgende punkter:

A – Hva er situasjonen?

B – Hvilke tanker eller bilder farer gjennom hodet?

C – Hvilke følelser dukker opp, hvordan reagerer kroppen, og hva gjør du?

D – Finnes det en annen måte å forstå situasjonen på?

Hvis du står i en kø og personen foran deg trækker deg hardt og smertefullt på tærne, er det ikke rart at du blir irritert. Hendelsen kan settes opp en ABC-form på denne måten:

A – Noen trækker meg hardt på tærne mens jeg står i kø.

B – Det var da som ... at folk ikke kan se seg for!

C – Irritasjon, spente muskler og det er like før jeg sier noe veldig stygt.

Dersom det imidlertid viser seg at personen har en hvit spaserstokk i hånden, som tegn på at vedkommende er blind, er det trolig at du vil tenke annerledes om det som har skjedd. Dette kan settes opp som punkt D, alternativ tanke, i ABC-modellen:

D – Det er ikke lett å se seg for når man er blind. Det er bare sånt som skjer. Ikke noe å ta på vei for, selv om det gjør vondt i tærne.

Du vil sikkert også oppleve at den nye forståelsen av situasjonen fører til at følelsene dine brått vil endre seg – kanskje blir du beskjemmet over at du ble sint i utgangspunktet. Uansett om det fortsatt gjør vondt i foten, har din tolkning av situasjonen endret seg radikalt, og dermed også dine følelser.

Du kan bruke ABCD-modellen for å trene deg til å identifisere negative tolkninger og lære å utfordre tanker som er ubegrunnede, fordreide eller lite hjelpsomme. Da får du et kraftfullt

verktøy for å håndtere symptomer fra kroppen, stress og negative følelser. Du kan bruke **ABCD-skjemaet**, og fylle ut stikkord som beskriver de ulike komponentene i modellen.

Vi vil komme med forslag til hvordan du kan etterprøve negative tanker og kanskje erstatte dem med mer hjelpsomme tanker. Dette er viktig, fordi negative tanker kan føre til at du reagerer sterkt kroppslig og blir enda mer sliten. Under er noen eksempler på tanker som stjeler energi.

- Tanken: ”Jeg vil aldri bli bedre”, gir deg økt uro og bekymring, noe som øker mengden av stresshormonet adrenalin og hever blodtrykket, og gjør det enda vanskeligere å slappe av.
- Tanken: ”Jeg prøver ikke hardt nok”, medfører at du presser deg selv for langt og overbelaster kroppen din.
- Tanken: ”Ingenting av det jeg gjør er til hjelp”, gjør deg nedtrykt, svekker motivasjonen din og reduserer energinivået ditt.
- Tanken: ”Jeg svikter andre”, gir deg økt skyldfølelse og uro, og en sterk følelsesmessig aktivering som er svært energitappende.

### **Situasjon, tanke og følelse**

La oss utdype hva ABCD-modellen innebærer. A, altså *situasjonen*, er hendelser i hverdagen som du tenker har betydning for arbeidet du gjør for å få det bedre. Det er situasjoner der utmattelsen er særlig sterk eller situasjoner som du tror bidrar til å gjøre deg sliten. Det er også situasjoner preget av vanskelige følelser, som irritasjon og sinne, skam- og skyldfølelse, fortvilelse og motløshet. Dessuten er det situasjoner som involverer andre mennesker, for eksempel noen du har en konflikt med eller som du opplever ikke å strekke til ovenfor. Situasjonen du velger å fokusere på kan også være hendelser som har skjedd tidligere, kanskje for lenge siden, men som dukker opp som vonde minner og påvirker hvordan du har det nå.

I løpet av en dag er det hundrevis av situasjoner, så derfor er det viktig at du vurderer hvilke av dem du vil prioritere for bruk av ABCD-modellen. Kriterier for en slik prioritering kan være å velge situasjoner som du tenker er:

- med på å gjøre deg sliten og motløs

- typiske for de utfordringene du møter i hverdagen din
- forbundet med vanskelige følelser
- uavklarte og vanskelige å forstå

B, altså *tankene*, er hvordan du tolker det som skjer i situasjonen. Det er to nivåer av slike tanker.

1. *Negative automatiske tanker* er ”lyntanker” som dukker opp av seg selv i situasjonen. Slike tanker kan også ta form av mentale bilder, for eksempel at du ser for deg at andre er skuffet over deg.
2. *Negative antakelser eller leveregler* bidrar til produsere negative automatiske tanker. Eksempler på leveregler som kan bidra til utmattelse er:
  - Ingen må bli sinte på meg
  - Dersom jeg ikke fullfører det jeg har begynt på, vil andre bli irriterte på meg.
  - Det er viktig å være travel, hvis ikke, er du lat.

C er *konsekvensene* av å tolke situasjonen slik du gjør. Det er tre typer av konsekvenser: hva som skjer i kroppen, hva du føler og hva du gjør. Eksempler på *kroppreaksjoner* er å miste matlysten, bli mer sliten, få smerter eller ha hjertebank. Tanker har også *følelsmessige* konsekvenser. Ved å bruke ABCD-modellen kan du trene på å kjenne igjen hvilke følelser som er involvert i situasjonen. Det er ofte ikke lett, fordi det er så mange ulike typer av følelser og de kan komme samtidig, slik at du opplever en blanding av dem. Det er dessuten ofte vanskelig å skille mellom følelse og tanker. Utsagnet ”Jeg føler meg dum” synes umiddelbart å være en beskrivelse av en følelse. Men ”dum” er jo ikke en følelse, som å være redd, glad eller sint. Det er heller en tanke: ”Jeg *er* dum”.

En tredje konsekvens av tanker er *handlinger*, altså hva du gjør i situasjonen. Dersom du tenker at du ikke er ønsket, vil du kanskje trekke deg unna. Hvis du oppfatter at du blir dårlig behandlet, kan du velge å si ifra om det. Ved å bruke ABCD-modellen kan du erstatte negative handlinger, for eksempel å isolere deg, med kloke og veloverveide handlinger, som å ta kontakt med en god venn. I vanskelige situasjoner kan ABCD-modellen være et nyttig hjelpemiddel til å minne deg om de planene du har lagt for å mestre utmattelse og sykdom.

*Beskriv alternative tanker*

Første fase i arbeidet er å få fatt i de tankene som vekker vonde følelser i en bestemt situasjon. Neste skritt er at du stiller gode spørsmål omkring hva du bygger de skremmende eller deprimerende tankene på. Du kan så komme med forslag til alternative tenkemåter.

I dette arbeidet er det viktig at du prøver å være din egen støttespiller. For det første trenger du en klartenkt og fornuftig indre støttespiller som kan foreslå alternativer til negativ og ubarmhjertig logikk. Tenk gjerne at du er en forsker eller en journalist som stiller spørsmål om hvilket faktagrunnlag tankene er bygget på:

- Hva er fakta?
- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Sammenlikner jeg med hva jeg var i stand til før, da jeg var frisk?
- Tenker jeg på fremtiden ut fra hvordan jeg føler meg akkurat nå, når jeg har det så vanskelig?
- Bruker jeg kategoriske ord som må, skal, aldri eller alltid?
- Hvordan ville en annen og upartisk person tenke om det som skjer nå?

I tillegg til den fornuftige indre støttespilleren, trenger du også et vennlig korrektiv. Mennesker flest har en evne til å leve seg inn i andres situasjon, forstå deres motiver, unnskyldte feilgrep de gjør, og tilgi deres synder. Du har sikkert vist denne gode siden av deg overfor dem du er glad i. Hvorfor ikke bruke litt av denne evnen i forholdet til deg selv? Forestill deg at du er din egen venn som betrakter situasjonen med så mye varm forståelse, respekt og toleranse som det er mulig for deg å mobilisere. Still deg så spørsmål som:

- Hva ville jeg sagt til en venn som var i samme situasjon?
- Hadde noen bedt meg om råd i en slik vanskelig situasjon, hva kunne jeg ha sagt til denne personen?
- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?
- Sammenlikner jeg meg selv negativt med andre, og er det rettferdig akkurat nå?

Det er viktig å snakke til seg selv på en måte som er til hjelp og ikke til skade. På samme måte som vi gir omsorg til andre, må vi også kunne gi oss selv medfølelse og omsorg når vi har det vanskelig. Det er viktig å motarbeide overdreven selvkritikk og motløshet, nettopp i en situasjon der du sliter og møter motgang. Et sentralt mål i dette arbeidet er at du styrker din evne til å gi deg selv bekræftelse og forståelse, trøst og inspirasjon.

Vi har tidligere skrevet om betydningen av å akseptere tilstedeværelsen av negative tanker. Det er viktig at du ikke prøver å undertrykke dem, da får de bare mer oppmerksomhet og blir enda sterkere. Målet er ikke å hindre negative tanker å dukke opp, det er et umulig prosjekt i en følelsesmessig vanskelig situasjon. Tanken er fri og den lar seg ikke stanse. Du har imidlertid mulighet til å påvirke hvor mye oppmerksomhet du gir dem, hvor mye du velger å tro på dem og hvilken innflytelse de får over deg.

### **Hvordan gripe tankene**

Det er ofte vanskelig å registrere og holde fast på tankeaktivitet. For det første er vi i utgangspunktet ofte ikke bevisst på hva vi tenker. Vi ser vanligvis ikke *på* tankene, men gjennom dem. En fisk har vannet som sitt naturlige miljø. Den ”vet ikke” at den er under vann; den bare svømmer. Mennesker ”svømmer” i sine tanker, vi er så involvert i dem at vi knapt merker at de er der. Derfor er det viktig å trene seg til å se *på* tankene og ikke gjennom dem. Tanker er ikke fakta, de er bare tanker. De kan være gyldige eller ugyldige, konstruktive eller nedbrytende, alt etter som. De behøver ikke tas bokstavelig.

For det andre kan negative tanker være vanskelige å gripe fatt i etterpå, fordi det rett og slett er ubehagelig å gjenkalle dem. Dessuten er at de gjerne er forbundet med situasjonen vi var i akkurat der og da, og er dermed vanskeligere tilgjengelig når vi ikke er i denne situasjonen. De er ofte så kortvarige at vi ikke er helt klar over at tankene farer gjennom hodet; de er lite gjennomtenkte og kun delvis bevisste. De kan, når vi får tenkt oss om, vise seg å være lite hensiktsmessige og realistiske, men oppleves gjerne som selvinnlysende der og da.

Negative automatiske tanker kan også fremstå som forestillingsbilder. Gjennom en serie med bilder eller en slags film for det indre øye ser vi for oss noe vi frykter skal skje eller at andre reagerer negativt på noe vi har gjort. En kvinne med kreftsykdom fortalte at hun hadde svært skremmende forestillingsbilder av hvordan kreften spiste henne opp innenfra. Hun hadde stor



hjelp i å bytte ut disse bildene med andre mentale bilder av kroppens helende og livgivende krefter.

### *Å skrive ned tankene*

Å formulere negative tanker skriftlig i en ABCD-modell er en fremgangsmåte som er til hjelp for mange. Dersom de negative tankene har form av indre forestillingsbilder, kan du beskrive dem mest mulig detaljert slik du ser situasjonen med ditt indre øye. Noen synes at det er tungt å gjøre dette på egen hånd, men makter å gjennomføre det likevel hvis de får bistand av andre. Det kan være av en terapeut, men også av en venn eller partner. Velger du å la være å skrive ned tankene, kan du uansett benytte seg av prinsippene i fremgangsmåten. Det viktigste er at du finner en måte å gå frem på som du selv tror kan fungere i arbeidet med å snu negative tankemønstre.

Hvorfor er det nyttig å skrive ned tankene? Ved å skrive dem ned vil du bli oppmerksom på dem og få økt distanse til dem. De står der på papiret, svart på hvitt, og det blir lettere å vurdere dem mer nøytralt. De er ikke lenger ”inne i hodet”, og mister noe av sin umiddelbare troverdighet. Det vil i sin tur gi deg bedre mulighet til å vurdere tankene kritisk, og til å besvare dem så snart de dukker opp i ulike situasjoner. Det er dessuten ofte lettere å se gjennom slike notater senere, når du kanskje ikke er så sliten og nedstemt og dermed kan vurdere dem i et noe annet lys.

Nedtegnelsene dine vil bli et verdifullt bidrag til arbeidet med utmattelse og plager. Du får et bedre innblikk i hvilke spesielle tanker som påvirker ditt energinivå og din sinnsstemning, og det kan danne utgangspunkt for konstruktive ideer om hva du kan gjøre.

Å skrive ned tanker er først og fremst en hjelp i begynnelsen, slik støttehjul er til hjelp når et barn skal lære å sykle. Etter en del trening blir kontrollen over negative tanker en vane. Du trener opp hjernen til å legge merke til og gjenkjenne tankene et par tidels sekunder etter at de opptrer. Dermed skaffer du deg selv rom til å forholde deg til tankene på en klok måte, enten det er ved å teste dem ut og om mulig finne alternativer til dem. Du kan også velge å ignorere tankene, kanskje fordi du har hatt dem så mange ganger før, og vet at de ikke fører noe godt med seg. I stedet kan du vende oppmerksomheten mot mulighetene i situasjonen, for eksempel hva du konkret ønsker å gjøre.

Det er best at du registrerer tanker og bilder så snart som mulig etter at de har dukket opp i bevisstheten, men det vil ofte være vanskelig å gjennomføre dette i praksis. Du kan da ”skrive tankene bak øret”, og i stedet bruke et tidspunkt senere på dagen til å notere ned viktige tanker på registreringsarket eller i notisboken din. Hvis du da ikke husker hvilke tanker som var sentrale i situasjonen, kan du tenke tilbake og reflektere over hva hendelsen innebar for deg. Sjekk særlig om du kan ha hatt tanker eller forestillingsbilder som på en eller annen måte er knyttet til en følelse av energitap og motløshet.

Mange vil oppleve en skriftlig registrering av situasjoner, tanker og følelser som både uvant, kunstig og vanskelig. Men alt er kunstig til det blir naturlig, og med litt øvelse blir det enklere. Gradvis får du innøvd en metode som kan bidra til å snu negative tankemønstre og få inn mentale strategier som kan bistå deg i møte med utmattelse og sykdom.