

## Oppsummering time 7

### Mentale strategier – tiltak mot kvernetanker

- Kvernetanker er uhensiktsmessige bekymringer og grubling
- Bekymring er tanker om hva som kan gå galt i fremtiden, og grubling er tanker om hva som har gått galt i fortiden og hvorfor du har plagene du har nå
- Plager fra kroppen stjeler oppmerksomhet, og oppmerksomhet forsterker plagene og gjør at det blir mindre plass til andre ting
- En strategi mot kvernetanker starter med at du skaffer deg en oversikt over dem, aksepterer at de er der, men spør deg selv hvor nyttig det er for deg å tenke på de nå
- Prøv ikke å presse vekk tankene, la dem bare være der og flytt samtidig oppmerksomheten din over på noe annet
- Gjør noe aktivt som bringer tankene over på andre ting – bruk gjerne aktivitetsplanen
- Skriv ned tankene (bruk eventuelt ABCD-metoden på tanker du føler enda ikke er ferdigdiskutert)
- Skill mellom tenkte og reelle trusler
- Lag deg bekymringsfrie soner og sett eventuelt av en egen fast bekymringstid
- Tenk deg at du står på et busstoppested. Mange busser kommer, men du hopper ikke på dem alle – kun de som tar deg dit du skal. De andre lar du kjøre forbi. Slik er det med tanker også – det er klokest bare å hoppe på dem som tar deg dit du vil!