

Bekymringer

Årsagen til vi bekymrer os og bekymrings-håndtering

(Af Psykiater og Ledende Overlæge på Psykoterapeutisk Klinik, Psykiatrisk Center København, Sebastian Swane)

(Januar 2019)

Hvad er årsagen eller hensigten med at bekymre sig?

Der er overordnet to forskellige grunde til, at man bekymrer sig, og man kan have overvejende den ene eller dem begge:

- 1. Følelsen af at det er godt eller vigtigt at bekymre sig**, fordi det opleves som, at man er på forkant med det, man bekymrer sig over og derfor bedre kan håndtere og forhindre indholdet af de invaderende tanker og kontrollere eller forhindre noget dårligt og farligt i at ske eller blive skuffet.

I virkeligheden løser bekymringen intet, da man ikke kan kontrollere fremtiden eller forudse, hvad der vil ske. Desuden har man kun fokus på det negative, der kan gå galt, hvorfor bekymringen medfører angst og frygt. Angsten bliver en slags selvbekræftelse på, at der er noget at bekymre sig over og vedligeholder adfærden. Det er karakteristisk at bekymringen forværres, fordi de ting man bekymrer sig om, ikke kan besvares og man kan ikke acceptere tvivlen. Dette får så en til at blive ved med at bekymre sig, fordi man tror, man så på et tidspunkt løser bekymringen og fjerner uroen og angsten og får kontrol.

Nogle tror, at bekymringer er noget ukontrollabelt, og man derfor bare bliver nødt til at underkaste sig bekymringskæderne. Denne tolkning eller ansvarsfralæggelse opretholder og vedligeholder bekymringer. Det er imidlertid kun det, der trigger

bekymringerne og får dem til at opstå, man ikke kan kontrollere, men på sigt vil man også indirekte kunne komme til at påvirke, at de opstår automatisk.

- 2. Følelsen af at det er farligt eller skadeligt at bekymre sig**, da det kan give stress, angst, depression, sygdom mm. Hvis man samtidigt føler, det er vigtigt at bekymre sig for at have kontrol, bliver det særligt pinagtigt, når man også er bange for at bekymre sig.

Der er forskel på bekymringer og problemer:

Problemer kan man enten løse ved handling, eller også må man lære at acceptere, at man må leve med dem. I stedet kan man bruge sin energi på det, man kan gøre noget ved og få mere fokus på konstruktive alternativer end at bruge energi på det, man alligevel ikke kan ændre.

Eksempler på den første type bekymring: *"Bare det ikke regner til mit bryllup"* (bekymringen kan ikke forhindre, at det regner, og resultatet er uro, stress og angst).

Eksempel på den anden type bekymring: *"Bare jeg ikke tager skade af at bekymre mig"* (Man kan lære at standse irrationelle bekymringer ved at øve sig dagligt, og over tid vil man blive mindre urolig, stresset eller angst).

Eksempel på et problem: *"Det er et problem, hvis det regner til mit bryllup, da gæsterne skal spise udendørs i haven".* Løsning: *"Jeg laver en nødplan og lejer nogle telte, som vi kan stille op, hvis det skulle regne".*

Folk med generaliseret-angst eller OCD (tvangstanker og tvangshandlinger) har mange bekymringer og invaderende tanker, som de føler, de skal spekulere over i en uendelighed. Forskellen på bekymringer og OCD er, at indholdet af bekymringer opleves som en del af ens verdensbillede, mens OCD-indholdet føles som mere fremmed for en selv. Eksempel på en typisk OCD-tanke: *"Selvom jeg aldrig har følt mig tiltrukket seksuelt til børn, hvad så hvis jeg alligevel var pædofil og forgreb mig på mit barn eller andre, selvom det er det sidste,*

jeg ville gøre i verden". Ved OCD forsøger man at bekæmpe tankerne, da man ikke er enig i dem, men oftest uden held, hvilket er meget plagsomt, da det opretholder en følelse af tvivl. OCD-tvivl og bekymringstanker har det tilfælles at de ønsker 100% sikkerhed for, at det der frygtes ikke sker. En garanti som aldrig kan stilles. OCD eksemplet ovenover var et typisk eksempel på aggressive eller seksuelle OCD-tanker, men der er også mange andre former for OCD hvor bekymrings OCD'en går på smittefrygt, forurening, symmetri og orden, tælle ting, religiøse tanker, sygdomstanker mm..

Har man OCD vil man også ofte forsøge at neutralisere tankerne ved at udføre nogle tvangshandlinger eller tests, da det giver en falsk følelse af tryghed og magisk kontrol over det, man frygter. Imidlertid dæmper det kun ubehaget midlertidigt, men opretholder OCD-tankerne på længere sigt. Eks: Hvis man bekymrer sig om, man har glemt at slukke for komfuret, trods man lige har tjekket det en gang, kan man spørge sig selv, om der er noget i vejen med ens hukommelse, eller om den kun er dårlig i forhold til komfurer. Løsningen er ikke at gå tilbage til komfuret og tjekke, for det er det, der er problemet og ikke komfuret. Indholdet af bekymringer er ikke problemet, men det at man bekymrer sig.

Generaliseret-angst kommer primært af bekymringstendens, men her opleves bekymringerne som mere meningsfulde og reelle. Paradokset er dog, at bekymringer er lige så meningsløse og forkerte som OCD-tankerne. Denne artikel går primært på bekymringer men har mange lighedspunkter med behandling af OCD-tanker og vil berøre nogle i flæng.

Redskaber til at håndtere bekymringer

Øv dig først i at blive bevidst om det er et reelt problem, du kan handle på, eller om det er den ene eller anden slags bekymring eller OCD-tanker.

Hvis det er bekymringer, kan du lære at stoppe dem ved at se det meningsløse i at fortsætte. Prøv at gennemgå hvert eneste spørgsmål til hver eneste af dine bekymringer, indtil det er helt tydeligt, at bekymringerne er ufrugtbare og uhjælpsomme. Selvom du rationelt er klar over, at bekymringer ikke hjælper, så er vanen fortsat ikke lagt ned. Bekymringerne skal derfor hele tiden udfordres og bombarderes med nedenstående spørgsmål, indtil det er så

tydeligt og oplagt, at det er meningsløst at fortsætte dem. Spørgsmålene vil også hjælpe med at give mere indsigt i processen bag ved bekymringer, og hvorfor man bekymrer sig på et dybere psykologisk plan. Bekymringer er blot gammel vane, men kan aflæres. At tanken kommer op hele tiden, gør den ikke mere rigtig eller vigtig, hvis det er en bekymring eller OCD-tanke.

Det vil således hjælpe dig til bevidst at stoppe at gå ind i bekymringerne (eller OCD-tankerne), når de automatisk dukker op og prøver at kapre dit sind. Nogle af spørgsmålene vil måske ikke være aktuelle for lige dit bekymrings-fokus, men skal blot forstås som eksempler. Udvælg lige de spørgsmål, som du kan bruge og understreg dem og lav evt. dine egne spørgsmål og stil dem til dig selv igen og igen, hver gang du har en bekymring.

Bekymringen eller OCD-tanken bliver ikke mere sand af, at den kommer igen og igen, og hvis du føler noget meget kraftigt (f.eks. angst eller usikkerhed), så er det nemt at tro, at det er rigtigt. Følelser kan imidlertid have lært at reagere på noget ufarligt, og derfor er det svært og kontra-intuitivt at gå imod dem eller ignorere dem.

I starten vil det føles meget utrygt, ikke at måtte bekymre sig, da det før har givet en falsk tryghed. Men i virkeligheden er det ikke indholdet af bekymringen (eller OCD-tanken), som er problemet, men det at du bekymrer dig. Det er angsten, som vedligeholder bekymringsprocessen, og farver bekymringen i overdreven negativ retning. Det er derfor vigtigt at lære at frakoble sig og distancere sig til følelsen i stedet for at holde den ved lige ved at prøve at løse den ved at spekulere. Man kan lære at betragte tankerne og lade dem være i stedet for at kæmpe mod og prøve at kontrollere dem. Man skal stå af bekymringstoget. Hvis du er bange for angsten, kan artiklen: *"Angsten for at miste kontrol og blive sindssyg"* af undertegnede være hjælpsom. Det er ikke angsten, der er problemet, men den mening du tillægger den i form af bekymringer eller angsten for, at den er farlig.

Det at bekymre sig kan også give en falsk følelse af, at det er fordi, du bekymrer dig, at de mange ulykker du frygter næsten aldrig sker. Men sandsynligheden for at alle de ulykker, du har bekymret dig over sker, er nok tæt på nul.

Hvis du er bange for at stoppe bekymringen, kan du også øve dig i at udskyde dem til et bestemt tidspunkt tidligt på aftenen. Her må du så bekymre dig bevidst i 10 minutter over alt det, du har bekymret dig over i løbet af dagen. Meningen med dette bekymringsrum er, at du så opdager, at du ikke kan huske alle de mange bekymringer, du har haft i løbet af dagen, hvilket lærer dig, at de så nok ikke er så vigtige. De bekymringer, du kan huske, bevirker kun uro og angst, og det bliver mere tydeligt, hvor meningsløst det er, når du bliver bevidst om, at du bekymrer dig. På sigt bliver det derfor nemmere at aflægge sig bekymringsvanerne. Bekymringsrummet bør ligge efter man har dyrket sport og spist, så man har mere overskud.

Det at bekymringstanken kommer igen og igen er ikke noget, man selv kan styre, men man kan lære ikke at gå ind i den. Hvis man prøver at forhindre en tanke i at komme op, bliver resultatet ofte det modsatte. Prøv f.eks. at lade være med at tænke på Eiffeltårnet og lad være med at se det for dig? Dette er ikke muligt, for hjernen er programmeret til at bringe ting op, som kunne være vigtige, og det ville derfor være livsfarligt, hvis vi blot kunne undertrykke dem. Men hjernen kan også lære, at hvis vi lader være med at gå ind i bekymringen, som den hele tiden bringer op, fordi den har fejlindlært sig, at en bekymring er farlig, så vil den også efterhånden udslukke aktiveringen af den. Du kan således lære at stoppe bekymringskæden men ikke triggeren.

Mindfulnessøvelser og meditation kan også være en god afstresning til bekymringer, men det er vigtigt, at de ikke bruges som en form for undvigeadfærd, så man ikke er nødt til at meditere, hver gang man har en bekymring. Der er 3 måder at håndtere bekymringer på: Man kan dyrke dem, acceptere dem (mindfulness) eller lade være med at gå ind i dem.

Hvis man hele tiden går i dialog med nedenstående spørgsmål og konstant har indre dialoger med bekymringen, vil man derimod fortsætte med at forstærke både den og angsten. Det er derfor vigtigt, at spørgsmålene hjælper en til overordnet at se, at bekymringer er meningsløse, og man derfor ikke skal gå i dialog med alle spørgsmålene. Det er altså primært processen at bekymre sig, som skal stoppes i stedet for, at man fokuserer på indholdet af bekymringerne. Man skal ikke gå i dialog med en indre diktator.

Når du efterhånden lærer, at det ikke er farligt at lade være med at bekymre sig, vil angsten og uroen også gradvist forsvinde, men dette sker oftest først noget senere.

11 eksempler på underliggende irrationelle følelsesantagelser som resulterer i, at man bekymrer sig unødvendigt:

1. ”Bekymringer hjælper mig med at forhindre sygdomme eller ulykker i at ske”:

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Hvor mange potentielle ulykker kan ske? Hvor mange sygdomme kan du fejle eller få? Kan du løse dem ved at bekymre dig, eller er det blot en dårlig vane, som giver en falsk følelse af mere sikkerhed?
- b. Vil du sige til en ven/veninde, forældre eller dine børn, at de skal udtænke en liste over alle mulige ulykker eller sygdomme og så sætte sig og bekymre sig over dem? Hvis nej, hvorfor ikke? Gælder der andre regler for dig?
- c. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så være i mindre fare for sygdomme eller ulykker med dig selv eller andre?
- d. Hvis bekymringer forhindrer sygdomme eller ulykker i at ske, skal du så ikke bekymre dig dobbelt så meget, og skal du ikke også hjælpe andre med at bekymre sig mere?
- e. Er der sket flere ulykker de gange, hvor du ikke har bekymret dig? Var du mere syg?
- f. Hvis du konstant bekymrer dig over at fejle noget eller tolker på kropslige symptomer, hvordan udnytter du så den tid du har, mens du er rask?
- g. Kender du nogen som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre, men som ikke kommer ud for flere sygdomme eller ulykker af den grund?
- h. Hvis du forholder dig fornuftigt og problemløsende til kropslige symptomer, vil du så være i mere fare for at dø, end hvis du bekymrer dig over dem?
- i. Er folk der bekymrer sig mere sikre, og undgår de flere ulykker og sygdomme end folk, der ikke bekymrer sig? Har de også et bedre liv?

- j. Har folk der ikke bekymrer sig det bedre psykisk, end folk der hele tiden bekymrer sig?
- k. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan hjælper det mod ulykker og sygdomme?
- l. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med at forhindre sygdomme og ulykker?
- m. Ville du nemmere kunne klare tingene, hvis du var mere pragmatisk og mindre angst?
- n. Hvis man lægger alle de bekymringer sammen, som du har haft i dit liv, hvor mange er reelt så blevet til noget? Var det det tiden værd?
- o. Hvis de fleste ulykker eller sygdomme du har bekymret dig om ikke er indtruffet, hvordan ville det så være i fremtiden at erstatte dine bekymringer med et mere realistisk livssyn, og at du opvejede hver negativ bekymring med et positivt muligt alternativ? Kunne du øve det bevidst?
- p. Hvor meget tid har du brugt i dit liv på bekymringer? Hvor meget af den tid har det mindsket sygdomme og ulykker i fremtiden?
- q. Skelner du mellem bekymringer og problemer?
- r. Er din bekymringstendens et bevidst valg, du tager, eller er det bekymringerne, som styrer dig? Er det at have bekymringen, det samme som den er sand, eller føles det bare sådan?
- s. Har bekymringer om sygdomme og potentielle ulykker i fremtiden forhindret dig i at sove? Har det hjulpet på fremtiden og gav det ro, tryghed og god nattesøvn?
- t. Hvordan klarer du tingene, hvis ikke du får sovet eller er urolig, nervøs og usikker? Hvis det giver mindre overskud, hvordan forhindrer det så sygdom og ulykker?
- u. Har man godt af at slappe af og hvile og ikke bekymre sig? Ville det hjælpe mere på ikke at blive syg, og ville det give mere overskud til at håndtere evt. ulykker, når de sker?
- v. Hvordan ville dit liv være, hvis ikke du bekymrede dig, og ville der nu indtræde flere dårlige ting, sygdomme og ulykker i dit liv?
- w. Hvis vi kan forhindre ulykker og sygdomme i at ske, skal vi så ikke indføre bekymringstimer på skoleskemaet til vores børn? Hvis du kan sende dit barn i en

klasse, hvor læreren hele tiden bekymrer sig eller i en klasse, hvor læreren er støttende, optimistisk, aktiv handlende og løsningsorienteret, hvilken klasse vil du så helst sætte dit barn i? Hvilken lærer er du over for dig selv?

- x. Ville det være bedre at håndtere sygdomme og ulykker, når de sker end at bruge hele livet på at forberede sig på dem?
- y. Har du opdaget, at de mange frygtelige ting, man kan bekymre sig om, ofte slet ikke sker, og fremtiden udvikler sig på en helt anden måde, som var uforudsigeligt?
- z. Hvis du har et reelt problem, eller du er i fare for en ulykke, hvad vil så bedst hjælpe dig: At bekymre sig over det eller prøve at problemløse det?
- æ. Hvis du har haft 1000 bekymringer, har du så også haft 1000 ulykker? Hvis ikke, hvad er der så galt i den måde, du estimerer og kalkulerer risiko? Får det mere vægt, tid og opmærksomhed end rimeligt? Er din dømmekraft helt realistisk?
- ø. Hvordan ville det være, hvis du havde mere kontrol på bekymringsakten end forsøg på at kontrollere ulykker eller sygdomme?
- å. Bruger du din indre uro og angst som bevis på, at du må bekymre dig endnu mere? Vil det hjælpe på din angst eller give dig mere angst?

2. ”Hvis jeg bekymrer mig, har jeg mere kontrol over fremtiden og mine tanker, og jeg er således mere forberedt”

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Kan man forberede sig på alt, og hvad er omkostningen ved at prøve?
- b. Hvis man ikke bekymrer sig, kan man så være lige så godt forberedt?
- c. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så være mere forberedt og mere beroliget?
- d. Hvis det hjælper at være mere forberedt ved at bekymre sig, skal du så ikke bekymre dig endnu mere eller hele tiden?
- e. Kan man forudse fremtiden og kontrollere den ved at bekymre sig? Kan man forudse fremtiden? Hvis du kan kontrollere den, hvorfor så bekymre sig? Hvis du ikke kan, hvorfor så bekymre sig?

- f. Har du tidligere tacklet problemer, som opstod uventet? Kunne du tackle det? Havde du tacklet det bedre, hvis du havde bekymret dig om det?
- g. Var du mindre forberedt de gange, hvor du ikke bekymrede dig? Og burde du have bekymret dig i stedet?
- h. Kender du nogen som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre, men som ikke er specielt mindre forberedte af den grund?
- i. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan skulle det kunne gøre dig bedre forberedt?
- j. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med at være mere forberedt og have kontrol?
- k. Er det bedre at være forberedt ved at være udhvilet, afslappet, og fuld af gå på mod? Bliver du det af at bekymre dig?
- l. Hvis du bruger hele dit liv på at bekymre dig, ville dit liv så være mere forberedt på en god og tryk måde? Hvad ville det være på bekostning af?
- m. Kunne det være lige så vigtigt at arbejde med din tillid til, at du kan løse problemerne i situationen, når de opstår, frem for at udmatte dig selv med bekymringer resten af dit liv?
- n. Hvem har det sjovest: dem der bekymrer sig og hele tiden prøver at kontrollere, eller dem som tager tingene mere, som de kommer og er pragmatiske? Er de sidste i mere fare?
- o. Hvis man skal være forberedt på det værste, bliver man nødt til at erstatte den ene bekymring med den næste og drøvtygge på dem en for en. Men er "hvis så" eller "hvad hvis nu" sætninger - som hele tiden kører i ring - og hele tiden bliver besvaret negativt og aldrig realistisk eller positivt - være objektive og hjælpsomme?
- p. Har du mere kontrol over dine tanker, ved at prøve at kontrollere dem, eller dukker de blot mere op og bliver endnu mere påtrængende, når du gør det?
- q. Omsætter du bekymringerne til at gøre noget ved det, eller bekymrer du dig bare?
- r. Bliver du mindre bekymret af at bekymre dig eller mere? Hvis mere, hvordan kan det så give kontrol over fremtiden?

- s. Er du bekymret over, at hvis du mister kontrol, så bliver du sindssyg? Har du tænkt over at sindssyge ikke har noget at gøre med, eller udløses af, om man kontrollerer sig selv eller bekymrer sig?
- t. Har du bekymret dig om, at hvis du tænker noget mærkeligt eller ikke forstår, hvorfor du pludselig tænker noget skræmmende, om du så er ved at blive sindssyg? Tror du kun, at det er dig, der tænker mærkelige eller underlige tanker ind imellem, eller er det, fordi du bekymrer dig over det, at du bliver bange for tankerne, mens andre bare er ligeglade med at de også tænker "skøre" ting ind i mellem?
- u. Føler du, at det er vigtigt at bekymre sig for at have kontrol? Kender du nogen hvor kontrol ikke betyder noget særligt, og som klarer sig fint alligevel? Hvornår har man det sjovest, når man slipper kontrollen, eller når man har fokus på kontrol? Handler dine bekymringer om kontrol om noget, som du slet ikke kan kontrollere, som fremtiden, kropslige symptomer, sygdomme, ulykker, skuffelser? Hvordan vil det i stedet være, at lære at kunne kontrollere noget, der er muligt at kontrollere, nemlig ikke at gå ind i bekymringerne og blot betragte dem og derefter skifte fokus til noget mere konstruktivt?
- v. Hvad hvis du i stedet for at bekymre dig om alt det, du ikke kan ændre, gør noget som du i stedet kan gøre noget ved og kan kontrollere, i stedet for at holde dit fokus på det, du ikke kan kontrollere?

3. *"Jeg er nødt til at bekymre mig om, jeg nu også har taget det rigtige valg, for tænk hvis jeg har taget det forkerte".*

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Er det muligt på forhånd at vide, om man tager det rigtige valg? Har du oplevet at valg, du tog og tvivlede på - senere viste sig at være fantastiske, og valg du tog, som du var sikker på var gode- senere viste sig at være uheldige?
- b. Hvis ikke du kan vide, om valget vil give dig sikkerhed og tryghed, kan du så ikke ligeså godt kaste dig ud i det, som du nu umiddelbart tænker er mest i tråd med

dit behov, uden det skal farves af en tvivl, som du alligevel ikke får mere sikkerhed af at bekymre dig om?

- c. Hvor meget hænger din bekymringer om at tage det rigtige valg sammen med tidligere dårlige valg, og hvis det gør, skal de så have magt over alle dine fremtidige valg?
- d. Hvor meget hænger dine bekymringer om at tage det rigtige valg sammen med, at du er bange for at fejle, ikke at slå til eller at andre skal dømme dig for dine valg? Hvis det gør, vil det at bekymre sig om det så hjælpe, eller er det en måde at slippe for at tage valget og undvige beslutningen, så du undgår et nederlag? Men hvis du ikke må tage valg, der viser sig at være dårlige, og du udskyder dem, ved at bekymre dig, hvad er så prisen og omkostningerne? Vil du også opdrage et barn til ikke at tage valg, fordi det ikke må fejle og skal være bange for hvad andre tænker? Gælder der andre regler for dig, eller er det blot en uhensigtsmæssig følelse, der styrer dig?
- e. Handler dine bekymringer om, at du føler dig (over)ansvarlig for konsekvenserne af et dårligt valg, og du således kan komme til at stå til regnskab for det? Hvis ja, vil så det at bekymre sig, kunne forhindre det? Hvor mange af dine valg i hele dit liv, har været katastrofale for andre? Undervurderer du andres evne til at kunne håndtere dine valg, og overvurderer du dit ansvar i forhold til andre af angst for konsekvenser, som sandsynligvis ikke sker? Vil alle komme til at tage uhensigtsmæssige valg ind i mellem? Skal det afholde dem eller dig i så at tage valg og i stedet bekymre sig?

4. *"Jeg føler mig kun sikker, hvis jeg bekymrer mig, da jeg ikke kan leve i uvished og tvivl"*

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Kan man være lige så sikker uden at bekymre sig?
- b. Hvis du har haft 1000 bekymringer, har du så også haft 1000 ulykker? Hvis ikke, hvad er der så galt i den måde, du estimerer og kalkulerer med at få sikkerhed? Får det mere vægt, tid og opmærksomhed end rimeligt? Er din dømmekraft helt

realistisk i forhold til fremtiden? Bliver fremtiden således mere sikker af at bekymre sig?

- c. Hvor mange af dine bekymringer er reelt blevet til noget, ud af alle de bekymringer du har haft? Stod al den tid du har bekymret dig mål med det, som det skulle forhindre og gjorde det dig mere sikker?
- d. Kunne det tænkes, at du overvurderer faren, og bekymringen farver din objektive vurdering af truslen, og det er det, der gør dig usikker og konstant i tvivl? Hvor meget ser du på objektive eller positive udfald, hvis du kun har selektiv fokus på det, der kan gå galt?
- e. Giver det reelt en følelse af sikkerhed, når du bekymrer dig, eller bliver du blot endnu mere usikker?
- f. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så være mere sikker og mere beroliget?
- g. Alt har en positiv og negativ side, så hvordan ville de være, hvis du i stedet for at hobe bekymringer op om, hvad der kan gå galt i stedet erstattede hver bekymring med et realistisk positivt alternativ og så lukkede bekymringen?
- h. De gange, hvor du ikke har bekymret dig, var du da mindre sikker? Skete der flere usikre hændelser af den grund?
- i. Kender du nogen som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre? Oplever du, at de føler sig mindre sikre, og er de mindre sikre af den grund?
- j. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan skulle det kunne bidrage til at holde dig mere sikker?
- k. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med at føle dig mere sikker?
- l. Er det også en måde at sikre sig på, at være udhvilet, afslappet, og fuld af gå på mod? Bliver du det af at bekymre dig?
- m. Må du ikke tvivle, og skal du have 100% kontrol og være helt sikker? Hvor meget bekymrer man sig, hvis man skal leve op til disse leveregler og standarder? Giver reglerne dig en falsk tryghed i forhold til, at hvis du lever op til dem, så er du garderet mod tvivl og fejltagelser? Hvad er problemet med reglerne? Sætter du

en for høj standard, som giver nederlag gang på gang og afføder flere bekymringer?

- n. Har du oplevelsen af, at hvis du tænker noget dårligt, så føles det næsten som, at det nok også sker, men for at forhindre det, forsøger du at kontrollere, hvad du må tænke og ikke tænke? Oplever du så, at jo mere du forsøger at styre dine tanker, jo mere tvivler du og bekymrer dig? Har du overvejet at det ikke er tankens indhold, der styrer dig, men angsten for tanken? Gør angsten tvivlen mere sand, fordi du føler den? Skal følelsen styre mere end logikken? Kan ting ske rent magisk, blot fordi du tænker det? Kan man godt tænke noget frygteligt, umoralsk, ondt, sadistisk, hævnfuldt uden overhovedet at ville handle på det og være et dårligt menneske af den grund? Hvis en person sværger af en i trafikken og siger: *"Jeg kører ind i ham og slår ham ihjel"*, er det så det samme, som man rent faktisk vil gøre det? Hvis du konstant bekymrer dig over, at der er ting du ikke må tænke for at føle dig sikker og tryk og et moralsk godt menneske, hvor meget tænker du så faktisk på det, du føler, du ikke må tænke? Tænker alle mennesker onde, mærkelige og skøre tanker? Er de onde, mærkelige og skøre af den grund?
- o. Når du bekymrer dig, bliver du så mere i tvivl eller mere sikker? Har du tænkt over, at når det man er bange for sker, så er man ikke i tvivl? Er tvivl så noget værd og avler den kun mere usikkerhed og flere bekymringer?
- p. Tager du alle tanker alvorligt, eller er det kun dem, du er bange for og bekymrer dig om? Bliver tanker mere rigtige af, du er bange for dem og bekymrer dig om dem?

5. *"Jeg får håndteret bekymringerne ved at bekymre mig, og det hjælper mig til at få handlet på dem"*

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. De gange, hvor du ikke har bekymret dig, fik du da gjort færre ting eller var det lige omvendt?
- b. Kender du nogen som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre, men som alligevel får tingene gjort?

- c. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så få gjort flere ting, og fik du udnyttet tiden aktivt?
- d. Hvis det hjælper dig med at få tingene gjort ved at bekymre dig, skal du så ikke bekymre dig endnu mere?
- e. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan skulle det kunne bidrage til, at du får tingene gjort?
- f. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med at få tingene gjort?
- g. Vil det være nemmere at få tingene gjort, når du er udhvilet, afslappet, og fuld af gå på mod? Bliver du det af at bekymre dig?
- h. Omsætter du bekymringerne til at gøre noget ved det, eller grubler du bare?

6. "Når jeg bekymrer mig, forhindrer jeg dårlige ting i at ske".

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejllantagelse:

- a. Er det at bekymre sig, måden man forhindrer dårlige ting i at ske?
- b. Sker dårlige ting ikke alligevel?
- c. Sker der færre dårlige ting, når man bekymrer sig, eller er det at bekymre sig ikke allerede dårligt?
- d. Skal andre så ikke hjælpes til at bekymre sig mere, hvis det er en god "ulykkesforsikring"?
- e. Kan politikere også forhindre krige, menneskelige katastrofer og andet dårligt, ved at bekymre sig? Vil du anbefale folketinget at bekymre sig i stedet for at løse problemer?
- f. De gange, hvor du ikke har bekymret dig, skete der da flere dårlige ting, eller var det lige omvendt?
- g. Kender du nogen, som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre, men som ikke kommer ud for flere dårlige ting af den grund?

- h. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan skulle det afholde dårlige ting fra at ske?
- i. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med, at der sker noget dårligt? Er det ikke det at bekymre sig, der er det dårlige?
- j. Sker der færre dårlige ting, når du er udhvilet, afslappet, og fuld af gå på mod?

7. ”Jeg løser problemerne ved at bekymre mig”

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. De gange, hvor du ikke har bekymret dig, fik du da løst færre problemer eller var det lige omvendt?
- b. Er der forskel på bekymringer og problemløsninger?
- c. Kender du nogen, som ikke bekymrer sig eller bekymrer sig meget mindre, men som godt kan løse og klare problemer alligevel?
- d. Kører dine tanker i ring, når du bekymrer dig, og dukker de samme tanker op hele tiden? Hvordan hjælper det med at løse problemer?
- e. Hvis det virkelig hjælper med at løse problemer ved at bekymre sig, skal du så ikke bekymre dig endnu mere?
- f. Hvis nogen har et problem, ville du så råde dem til at løse det ved at sige, de skal bekymre sig?
- g. Hvad gør det ved dig, når du bekymrer dig? Bliver du mere rolig og afslappet eller derimod mere bekymret bange, nervøs, usikker og tilbageholdende? Hvordan hjælper det dig med at løse problemer?
- h. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så få løst flere ting, og fik du udnyttet tiden aktivt?
- i. Hvis dårlige ting kan afhjælpes ved at bekymre sig, skal du så ikke hjælpe dine venner og evt. børn med at bekymre sig mere?
- j. Hvis du slapper af og bekymrer dig mindre, vil du så reelt have mere overskud til at håndtere problemer, når de opstår?

- k. Vil problemløsning og beslutninger ikke hjælpe dig bedre med at klare tingene i stedet for bekymringer?
- l. Afviser du løsningen, fordi den ikke er perfekt og bekymrer dig i stedet? Kan og skal ting være perfekte? Hvis ja, hvad bliver det så på bekostning af?

8. ”Jeg bør bekymre mig om andre og verdens tilstand og problemer, for ellers er jeg et dårligt menneske”

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Hvordan tilgodeser man egne behov, hvis man skal ofre sig for andre og verden ved at bekymre sig om den?
- b. Ændrer verden sig, ved at du bekymrer dig eller kræver det mere handling?
- c. Kan du løse andres og verdens problemer ved bekymringer?
- d. Er det grundlæggende, fordi du føler dig som et dårligt menneske, hvis ikke du bekymrer dig om andre og verden? Bliver man et bedre menneske af at bekymre sig? Har du lært at dulme dårlig samvittighed ved at bekymre dig?
- e. Hvis du vil hjælpe med alt og ofre dig for andre og verden, hvad bliver det så på bekostning af, og er det muligt?
- f. Vil du også sige til dine venner eller børn, at de skal ofre sig for andre og verden og ikke lytte til egne behov? Gælder der andre regler for dig?
- g. Hvad gør det ved dit humør, energi og samvittighed, når du bekymrer dig om andre og verden?
- h. Hvis du bekymrer dig 5 minutter yderligere, vil du så være tættere på en løsning af andres problemer og verdens?
- i. Er du overinvolveret i andre eller dine børn og mener, at de ikke kan undvære din støtte, og du derfor hele tiden må bekymre dig om dem? Hvordan føles det, når andre er overinvolveret i dig og blander sig i dine sager ved at sige: ”Jeg gør det jo, fordi jeg er bekymret for dig og for din egen skyld? Tænker du, det er anderledes for andre, hvis du gør det? Hvordan skal dine børn lære

selvstændighed og realistiske og relevante grænser, hvis ikke de selv skal øve sig uden konstant bekymret indblanding og ikke må gøre sig egne erfaringer?

9. ”Bekymringer forhindrer mig i at blive skuffet, og det er farligt at tænke positivt”.

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Kan man forhindre at blive skuffet ved at bekymre sig?
- b. Skal man udfylde sit liv med bekymringer for at forhindre ind imellem at blive skuffet?
- c. Skal skuffelser fylde så meget i ens liv, og er de så forfærdelige, at man skal forberede sig på dem hele tiden ved at bekymre sig om dem?
- d. Når man har bekymret sig, er man så immun over for skuffelser?
- e. Hvordan bliver et liv, hvor man sætter skuffelser i fokus ved at bekymre sig over dem?
- f. Hvor spontan og impulsiv bliver ens liv, hvis man på baggrund af nogle tidligere skuffelser eller svigt nu skal løse alle fremtidige ved at bekymre sig?
- g. Kender du nogen, som godt kan håndtere skuffelser uden at bekymre sig over dem?
- h. Giver det psykisk overskud til at håndtere skuffelserne ved at bekymre sig om dem?
- i. Er bekymringer blot dårlig vane og kan reelt ikke forhindre noget som helst?
- j. Bekymrer du dig også over at komme til at tænke positivt af frygt for, at du så bliver skuffet, eller det positive så vil blive efterfulgt af en umiddelbar dårlig ting eller ulykke, og du så selv er skyld i det? Der vil altid ske både gode og dårlige ting, men er de gode og positive ting skyld i, at der kommer dårlige ting bagefter, eller ville dårlige ting ske ind imellem alligevel?
- k. Hvis man gør gode oplevelser lig med at de efterfølges af dårlige, og man derfor ikke må glæde sig men i stedet bekymre sig, vil konsekvensen så ikke være endnu dårligere, da der så kun er dårlige ting og ingen glæde?

- I. Skal angsten for dårlige ting være så stor, at det er bedre at bruge livet på at bekymre sig og tænke negativt i stedet for at opleve glæde og så tage sorgerne, når de kommer?

10. ”Det er vigtigt at bekymre mig om alle de ting, jeg kan risikere at komme til at gøre forkert, for at forhindre jeg laver fejl, bliver fyret, at andre tænker dårligt om mig, at jeg bliver svigtet, eller andre ikke synes jeg ser godt ud eller gennemskuer mine svage sider”.

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Kan bekymringer om fejl forhindre dem, eller bevirker din angst for at begå fejl, at du ikke tør udfolde dig spontant og hele tiden bekymrer dig om, hvad andre tænker om dig? Hvis du er bange for, hvad andre tænker om dig, kan artiklen: *”Angsten for hvad andre tænker”* af undertegnede måske være hjælpsom.
- b. Hvis du bekymrer dig om at begå fejl, er det så fordi, du har for høje krav til dig selv for at forhindre, at andre skal tænke dårligt om dig?
- c. Skal bekymringer om hvad andre tænker om dig styre dit liv mere end dine egne behov? Kan du styre, hvad andre tænker ved at bekymre dig om det?
- d. Er det dit selvværd du prøver at løse, ved at andre ikke må se, at du begår fejl, og du derfor bekymrer dig så meget?
- e. Skal det, du gør være perfekt, før du kan ophøre med at bekymre dig? Kan man være perfekt? Tænker du også, at andre skal være perfekte? Gælder der andre regler for dig? Stiller du krav til dig selv, du og næsten ingen kan leve op til? Kommer det til at hjælpe dig?
- f. Hvis du hele tiden bekymrer dig om, du begår fejl, vil det så bevirke, at du laver færre fejl, eller er du i risiko for at begå flere fejl, fordi du ikke er nærværende?
- g. Bekymrer du dig over dit udseende, fordi du ikke er ”perfekt”? Er du bange for, at folk synes, du er grim, fordi du har en skæv tand eller noget andet? Er det den skæve tand, der er misæren, eller det du tænker om den? Bedømmer du også

om andre er værd at være sammen med ud fra, om de har en skæv tand eller noget lignende?

- h. Har du en følelse af eller har lært fra barn af, at hvis du stiller høje krav til dig selv og skælder dig selv ud, så vil du kunne løse dine bekymringer om ikke at performe godt nok? Har dine indre krævende og straffende stemmer så hjulpet på dine bekymringer, eller er de der stadig? Hvis du i stedet var omsorgsfuld, forstående og støttende over for dig selv, ville det så være mere hjælpsomt? Har du lært at tro på, at hvis du ikke lytter til den strenge og straffende indre krævende stemme, så ville du aldrig komme op om morgenen, og du ville blive slap og umoralsk? Hvad er mest motiverende for at stå op, straf eller lyst? Kunne man forestille sig, at du fik klaret mere, hvis du kunne ånde frit og lytte til dine egne behov og bekymringerne så blev mindre? Er din egenomsorg straffende eller støttende? Hvilken skole ville du sætte dit barn i, en straffende eller støttende? Skal dit eget indre barn gå i en straffende skole, og vil det håndtere dine bekymringer? Vurderer du også dine venner eller en, du er forelsket i, ved først at bede om at se deres eksamenskarakterer og præstationer, før du vil afgøre, om du vil være venner med dem? Vil du selv gerne vurderes ud fra dette?
- i. Hvis du bekymrer dig om at blive svigtet, hvordan vil det så påvirke dine forhold? Vil dine bekymringer bevirke, at du hele tiden skal forsikre dig hos eller kontrollere din kæreste? Kan bekymringerne risikere at blive årsagen til, at din kæreste får nok, fordi dine bekymringer, behov for bekræftelse og mistro bliver for meget? Kommer således dine bekymringer til at blive årsagen til det, du gerne ville forhindre og blive en selvopfyldende profeti? Hvordan vil din kæreste reagere, hvis du i stedet for at bekymre dig, om han/hun forlader dig, møder ham/hende med tillid og forståelse? Vil det bekræfte dig mere og gøre dig mere tryk end ved at bekymre dig?
- j. Hvis du bekymrer dig om din kæreste er utro, og han/hun er det, så har du både været ked af det, når du bekymrer dig, og når det sker, det vil sige af to omgange. Det har imidlertid ikke forhindret, at han/hun gjorde det, men du har både bekymret dig og blevet bedraget. Hvis du ikke bekymrer dig, og han/hun bedrager dig, så har du i det mindste ikke bekymret dig og bliver kun ked af det en gang. Hvis du bekymrer dig, om han/hun bedrager dig, men kæresten ikke har bedraget

dig, så har du bekymret dig forgæves. I alle tilfælde har bekymringen ikke hjulpet, kun forværret.

11. Hvis jeg bliver ved med at bekymre mig, så risikerer jeg at blive sindssyg, få stress, blive deprimeret, blive fysisk syg, tage skade mm.. Jeg kan imidlertid ikke stoppe mine bekymringer, for de er en del af min personlighed.

Eksempler på opklarende og oplysende spørgsmål til en selv i forhold til denne fejlantagelse:

- a. Hvis du frygter at blive syg eller sindssyg af at bekymre dig, hvad gode grunde skulle der så være til at fortsætte, når bekymringer ikke hjælper på noget? Hvis bekymring blot er dårlig fejlindlært vane, vil det så ikke være en god idé at øve at stoppe den i stedet?
- b. Hvis du frygter at blive sindssyg af bekymringer, hvorfor er der så ikke flere sindssyge, da mange bekymrer sig rigtig meget? Har du hørt om en eneste videnskabelig undersøgelse der siger, at sindssygdom opstår pga. bekymringer, eller er det noget, du blot tror og forestiller dig?
- c. Er det følelsen af, at du ikke har kontrol sammen med dine angstsymptomer, som får dig til at tolke, at du er ved at blive sindssyg? Men har du nogensinde hørt en eneste videnskabelig undersøgelse af kontroltab eller angst er årsag til sindssyge? Har du overvejet at bekymringer/angst og sindssyge er lige så lidt beslægtede som forkølelse og sukkersyge?
- d. Har du tænkt over, at nogen sindssyge ikke er specielt bekymrede?
- e. Har du tænkt over, at det ikke er sindssygdom, der er problemet, men bekymringen om det?
- f. Hvis bekymringer er medvirkende til, at du er stresset eller har fået stress, er det så ikke en ekstra god grund til at lære, at stoppe med at bekymre sig?
- g. Er stress altid farligt, eller er det fordi, du bekymrer dig om, at det er farligt? Hvor mange mennesker i verden bestrider store stillinger med meget stress? Har de alle taget skade? Hvis nej, hvordan forklarer du så det?
- h. Hvor meget stress og hvor længe skal man have det, for at du mener, det er virkelig farligt? Har du haft så meget stress, eller bekymrer du dig blot om det?

Hvis det virkelig var sådan, at du har taget permanent skade, kan du så ændre det ved at fortsætte med at bekymre dig over det, eller vil det hjælpe at stoppe og i stedet have fokus på det, som er positivt?

- i. Hvis du er bange for at bekymringer har skadet dig, har du så overvejet, hvordan og på hvad måde? Hvis du mener, at din skade er kronisk, hvordan kan du vide det, hvis du stadig bekymrer dig og ikke har lært at stoppe dem?
- j. Hvor mange mennesker bekymrer sig, og har de alle taget skade? Er der masser af andre ting, som er farlige, og vi tager skade af, som du ikke bekymrer dig om i samme grad? Hvis ja, hvorfor skal så denne bekymring vægtes højere? Bør du ikke lave en liste over alt, hvad der potentielt kan eller har skadet dig og bekymre dig over det i samme grad?
- k. Kan du reelt vide, om det er bekymringen og de symptomer, der følger med det, der gør, at du tror, at du har taget permanent skade, eller om du reelt har taget permanent skade? Hvor mange mennesker har du hørt eller kender, som har permanente bekymrings-skader? Er det en hypotese som blot bekymrer dig?
- l. Hvis du bekymrer dig om, at det at bekymre sig er en del af din personlighed og det ikke kan stoppes, hvorfor så overhovedet interessere dig for, om man kan gøre noget og læse alt dette? Har du hørt om gener, der skulle kode for bekymrings tendens? Hvad skulle de hjælpe med til artens overlevelse, når de ikke hjælper? Hvis det er noget tillært i din personlighed, skulle det så ikke også kunne aflæres?
- m. Er du bekymret over, at du ikke kan stoppe en bekymring, og den vil tage magten over dig og gøre dig syg? Hvis ja, har du så oplevet, at en bekymring ikke stoppede? Hvis du har en samtale med en anden, kan du så ikke stoppe den? Kan du ikke gøre det samme med en bekymring?
- n. Forveksler du, at du ikke kan stoppe at bekymringen opstår eller trigges med, at du ikke behøver at gå ind i den og fortsætte den? Er du kun tilfreds, hvis du kan lukke bekymringer helt ned, fordi du sætter så høje krav til dig selv, at du kommer til at give op på forhånd, selvom en reduktion vil være langt bedre end slet ikke?
- o. Er det muligt bevidst at skifte fokus? Hvis ja, kan du så ikke også lære at slippe bekymringer tilmed uden at bekymre dig over det?

Øvelse og træning

Når du har gennemgået alle spørgsmålene i forhold til din bekymring, så prøv at lade være med at gå mere ind i den og luk den ned.

Selvom bekymringen dukker op igen og igen rent automatisk, så fej den til side med den rationelle overbevisning, som ovenstående spørgsmål hjalp dig med at fastslå, på trods af du stadig i starten vil føle en indre uro og angst.

Nogle lærer det gradvist, og for andre kan det være en kæmpe "aha-oplevelse" at opdage, at de slet ikke behøver bekymre sig, for det ændrer alligevel ikke noget, og de kan derfor næsten stoppe det øjeblikkeligt.

Det tager dog oftest tid at lære noget nyt. Øvelse gør mester. Mind dig om hvor længe du har øvet dig i at bekymre dig i forhold til ikke at gøre det, og lad være med at bekymre dig over, at det kan tage tid og er svært.

"Jeg har i mit liv haft mange bekymringer, men det er kun de færreste af dem, der er blevet til noget."

Mark Twain

"Bekymringer trækker en negativ rente. De vokser sig små, hvis man kan la' dem vente."

Piet Hein

"I mange år tog jeg sorgerne på forskud, men det har jeg nu aldrig haft glæde af."

Benny Andersen

"Bekymringer er som småbørn. Jo mere man kæler for dem, jo bedre trives de."

Douglas William Jerrold

"Bekymringer plejer ikke at forhindre de dårlige ting i at ske, det stopper dig bare i at kunne nyde de gode."

Søren Brun

I stedet for at bekymre sig over, om jeg får en parkeringsbøde, er det bedre at få en parkeringsbøde uden at have bekymret sig.

"Hvis båden synker er det ikke hensigtsmæssigt at bekymre sig over de ubetalte regninger".

Sebastian Swane. Januar 2019