

Tiltak mot kvernetanker ved sykdom

Sykdom og plager medfører ofte mye usikkerhet. Denne usikkerheten gjør oss særlig utsatt for kvernetanker. Grubletanker og bekymringer kan bli kvernetanker som tapper oss for krefter, og gjøre oss anspente og motløse. Her kan du lese om hvordan du kan gjenkjenne kvernetanker og om nyttige strategier for å håndtere dem.

Hva kjennetegner kvernetanker?

Kvernetanker er gjerne på sitt mest påtrengende når vi er stresset og ute av balanse, for eksempel når vi ligger om natten og ikke får sove eller når vi er utmattet eller har smerter. De kommer i form av bekymring eller grubling. Bekymring er fremtidsrettet, med vekt på hva som kan gå galt – «tenk om tanker». Grubling er fortidsrettet, med vekt på hvorfor ting er som de er og alt det som oppleves negativt – «hvorfor tanker».

Bekymring vekker uro og engstelse og gjør at vi hele tiden er litt på vakt for hva som kan komme til å skje. Grubling er som en magnet på nedstemthet og en følelse av oppgitthet.

Jo mer tankene spinner rundt problemene, jo vanskeligere blir det ofte å forstå hva vi kan gjøre med dem. Vi prøver å tenke oss ut av problemene, men blir sittende fast i dem. Tenker vi for mye, «overtenker», svekker vi evnen til å løse problemer. Tankene blir forurenset og mister klarhet og dybde. Det blir tyngre å komme i en løsningsorientert sinnsstemning. Men likevel er det ofte vanskelig å slutte å gruble. Grubling er selvforsterkende. Når vi først er i en grubletilstand, kan det føles riktig og nyttig å dvele ved problemene, selv om vi sitter fast.

Vi kan gjøre et skille mellom kvernetanker og refleksjon. Refleksjon er å tenke avbalansert og klokt. Vi bestemmer selv tid og sted for når og hvor lenge vi vil tenke på et problem. Når vi mentalt er i balanse og ikke frustrert og stresset, er det vanligvis lettere å være åpen og kunne se et problem fra flere sider. Ofte er det lurt å reflektere sammen med en person vi stoler på.

Ha en konstruktiv holdning til egen bekymring

En vanlig bekymring for de som har lett for 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. Problemet øker dersom de 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. Aksepter heller at dette er tanker som du faktisk har mange av, og rett oppmerksomheten mot tiltak som kan gi deg mer kontroll over dem.

Skaff deg oversikt over kvernetankene

Et godt utgangspunkt er å bli kjent med kvernetankene, «kjenne lusa på gangen». Start med å sette av en dag eller to til å observere dem, og svar på følgende spørsmål:

Hvor mye tid bruker jeg på å kverne – hvor lenge har kvernetankene min oppmerksomhet?

1. I hvilke situasjoner kommer kvernetankene?
2. Hvilke temaer dreier kvernetankene seg typisk om?
3. Hva gjør jeg for å kontrollere kvernetankene? Prøver jeg å skyve tankene vekk?

En vanlig trigger for bekymring og grubling ved sykdom og plager, er nettopp plagene. Å kjenne seg sliten, kan trigge tanken: «Hva om det blir for mye for meg?» eller «Hvorfor er jeg så sliten nå?». På samme måte kan smerter utløse «smertekvernen»: «Hvorfor har jeg så vondt nå? Skal det aldri bli bedre?».

Reflekter også rundt dine egne holdninger til kvernetankene: Hvilke fordeler tenker du at bekymring kan gi, og hva er ulempene? Både for positive og for negative holdninger kan forsterke kvernetanker, fordi de innebærer at tankene får mer oppmerksomhet.

Det å ha en holdning om at kvernetankene ikke lar seg styre, at en er maktesløse ovenfor dem, kan være særlig uheldig. Heldigvis har man vanligvis mer kontroll enn man tror, ikke ved å gå til kamp mot dem, men tvert om ved å gi dem mindre oppmerksomhet. Aksepter at de melder seg, uten å prøve å presse dem vekk, og flytt oppmerksomheten over på gjøremålene dine. Bare la tankene være der de er, uten å engasjere deg i dem.

En meny av tiltak du kan velge mellom

Det vi ofte gjør for å slippe tanker vi ikke har lyst til å ha, er å dytte dem bort. Kanskje får vi til og med råd om det: «Ikke tenk på det» eller «Ikke ta bekymringene på forskudd». Men det er verken særlig lett eller lurt. Forsøk på å undertrykke tanker og følelser kan ha en slags boomerang-effekt, der tankene og følelsene vender tilbake med fornyet kraft. I noen studier ble forsøkspersonene først bedt om å tenke på en isbjørn i ett minutt, for så å bli bedt om ikke å tenke på en isbjørn. Paradoksalt nok førte forsøket på å ikke tenke på isbjørn til at de tenkte enda mer på den. Hvis du vil, kan du gjøre dette eksperimentet selv:

Øvelse i tankeundertrykking

Lukk øynene og se for deg en isbjørn. Se for deg den hvite pelsen og de fire beina. Forsøk å lag et tydelig indre bilde av den, og gjenta ordet «isbjørn» inni deg. Hold bildet i noen sekunder. Så kan du gjøre alt du kan for *ikke* å tenke på en isbjørn. Ikke se for deg en isbjørn. Ikke tenk på ordet isbjørn. Start nå, og gjør ditt aller beste for ikke å tenke på isbjørn. Gjør det i om lag 20 sekunder.

Gjennomførte du øvelsen? Og i så fall, hvordan gikk det?

Mange svarer at de begynte å tenke på isbjørner når de gjør øvelsen. Enten med det samme, eller en stund etterpå, som en rekyleffekt. Det å prøve å ikke tenke på noe du er betraktelig mer bekymret over enn isbjørner, er selvfølgelig enda vanskeligere.

La tankene være der, men reduser oppmerksomheten du gir dem

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, eller hvilke lyder du kan høre der du går. Kanskje du opplever at kvernetankene kommer i bakgrunnen, og etter hvert blekner og forsvinner helt.

Utgangspunktet for tiltakene du nå kan lese om, er at du, når kvernetankene dukker opp, tar et skritt tilbake og stiller spørsmål som: Er disse tankene nyttige? Dersom konklusjonen er at de har lite å bidra med, lar du dem bare bli i ytterkanten av oppmerksomheten.

- ❖ *Gjenkjenn og få oversikt over kvernetanker.*
- ❖ *Aksepter at tankene melder seg, uten å prøve å presse tankene vekk eller gå i diskusjon med dem.*
- ❖ *Flytt oppmerksomheten over på andre gjøremål, fortrinnsvis noe som engasjerer deg.*

Du kan forholde deg til påtrengende kvernetanker som ordstyrer i et debattprogram på TV. En overivrig debattant (les: kvernetanke) vifter med hånden og vil gjerne ta ordet og løfte frem et velkjent argument. På en vennlig, men bestemt måte sier du som programleder: «Vi tar ikke den diskusjonen nå», og retter søkelyset mot et annet tema. Den ivrige debattanten sitter fortsatt og prøver å få oppmerksomhet, men du lar ham bare være.

En annen metafor er at påtrengende bekymring kan være som en telefon som ringer og ringer (les: bekymring), men som du velger ikke å svare på. Du tar simpelthen ikke telefonen og lar den bare ringe.

Forhold deg til tankene som en plagsom «pop up»-reklame på nettet, prøv ikke å la deg forstyrre og rett oppmerksomheten mot det du holder på med.

Bruk aktivitet mot kverning

For noen kan det hjelpe å ha konkrete aktiviteter å engasjere seg i. Det kan være matlaging, husarbeid, aktiviteter på jobben, en telefon til en venn, en tur ut i naturen eller å trene. Frisk luft og det å bevege seg kan ofte være til hjelp, fordi kvernetanker trives best innendørs og når vi ikke har noe å gjøre. Fysisk aktivitet utendørs løfter oss over i en annen sinnsstemning.

Aktiviteter på skjerm eller TV-titting hjelper for noen, men kan også ende opp med at vi blir sittende passivt å se på mens tankene likevel får fritt spillerom. Gjør noe som engasjerer deg, enten det er en hobby, å lese en bok, høre på musikk, spille et dataspill eller se en film som engasjerer deg.

I kamp med «grublemonsteret»

Det er vanskelig å la være å gå inn i diskusjon med grubletanker som føles viktige, for eksempel rundt mulige årsaker til utmattelse eller smerter. Se for deg at du er i en tautrekkingskamp med et svært og stygt grublemonster. Monsteret står på den andre siden av et bunnløst hull i bakken, som det prøver å trekke deg ned i. Du gjør 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. Hva ellers kan du gjøre?

Vårt forslag er at du bare slipper tauet. Da er du fri, og kan gå dit du vil. Får monsteret lurt deg tilbake til kampen, kan du vente et øyeblikk, samle deg, og så slippe tauet igjen.

Skill mellom bekymringer du kan eller ikke kan gjøre noe med

Vi har to typer bekymringer, de vi kan gjøre noe med og de vi ikke kan gjøre noe med. Ulike bekymringer krever ulike strategier. Start med å spørre deg selv: «Hva er min bekymring her og nå?»

Neste spørsmål er: «Kan jeg gjøre noe med den»? Hvis svaret er ja, kan du tenke på konkrete tiltak. Hvis svaret er nei, øver du på å flytte oppmerksomheten over på andre ting, for eksempel hverdagens gjøremål.



Flytt oppmerksomheten mot nåtiden

I tankene våre kan vi være flere steder samtidig, både i fortid, fremtid og nåtid. Kroppen derimot kan bare være et sted av gangen. Når du merker kvernetankene, kan du trene på å flytte oppmerksomheten mot kroppen og det du sanser her og nå. Hvis du sitter foran PC'n, kan du kjenne på følelsen av kroppen mot stolen, baken mot stolsetet, ryggen mot ryggstøt, føttene i gulvet. 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.

Benytt faste tider og etabler frisoner for kvernetanker

Du kan etablere bekymringsfrie soner og tider. Et eksempel er hvis du våkner tidlig om morgenen, og bekymringene presser seg på. Tren på å etablere en bekymringsfri tid frem til etter frokost, der du konsentrerer deg om det du pleier å gjøre om morgenen.

Du kan sette av tid til bekymringer til et bestemt tidspunkt hver dag. Du kan for eksempel ha 15 minutter om ettermiddagen, der du velger å ta opp det bekymringsfulle. Resten av dagen, når tankene kommer, henvises de til denne bekymringstiden. Skill mellom problemer du ikke har kontroll over og problemer du faktisk kan gjøre noe med. Kommer du ikke frem til noe nytt, så la det bare ligge.

Bruk handlingsregler mot kverning

Over tid kan grubling og bekymring bli vanemessige, der tankene kommer automatisk av seg selv. Da er det nyttig å bruke handlingsregler, i form av «hvis–så»-formuleringer» for å snu mentale vanemønstre:

Hvis grubletankene kommer, så skal jeg minne meg selv på at jeg ikke trenger å engasjere meg i dem nå, og flytte oppmerksomheten mot det jeg holder på med.

Hvis bekymringstankene kommer, så skal jeg utsette dem til bekymringstiden jeg har satt opp.

Den alternative «så-handlingen» kan være en konkret aktivitet, gjerne kombinert med en påminnelse om at dette ikke er nyttige tanker nå.

Avslutning

Hjernen pumper tanker som hjertet pumper blodet. Tanker bare kommer, og de lar seg ofte ikke styre. Men det du kan ta kontroll over, er hva du gir oppmerksomhet og hva du velger å prioritere å tenke på. Det kan kreve regelmessig mental trening. Vi håper at tiltakene vi har foreslått her, kan være til god hjelp for deg i dette viktige arbeidet.

Kilder:

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.

Versjon 10.1.24