

MENTAL TRÄNING VID ÖRO

**ECHO
ECHO
ECHO BRAVO**

Illustrationer: Malin Sundberg/@anomalinjewelry



Känslor finns för att hjälpa oss i olika situationer, vårt sätt att signalera ”här vill jag vara”, ”ta mig härifrån” eller ”något är fel”. Ibland känner vi känslor som hot eller oro trots att omgivningen inte kräver det - vi läser in saker baserat på erfarenheter och förväntan. Andra gånger är vi i situationer där de känslorna hjälper oss att agera och ta oss därifrån. Det svåra är att skilja på vad som är vad.

Oro är en av de känslor vi kan känna när vi upplever en förlorad känsla av kontroll, vid ovisshet eller när det är svårt att veta vad som förväntas av en. Ibland känner vi oro utan att kunna härleda orsaken till det och ibland vet vi exakt vad som sätter igång oron men utan att veta vad vi ska göra med den.

Det luriga med känslor är att roten kan vara en sak men uttrycket något annat. Då är det svårt att komma vidare och hantera situationen - eftersom man helt enkelt inte vet vad det är som händer. Det är mycket vanligt, till exempel kan grunden vara oro men det visar sig som ledsamhet. Det kan också vara rädsla som yttrar sig som ilska, eller kanske en känsla av förlorad kontroll som uttrycker sig som envishet/svårighet att ta in andras

perspektiv. I princip alla människor har den här typen av tankemönster, det är helt naturligt. För att kunna gå vidare med mental träning kring obekväma och svåra känslor är ett första steg att identifiera vad man känner och hur man reagerar på det.

”Det luriga med känslor är att roten kan vara en sak men uttrycket något annat.”

IDENTIFIERA KÄNSLOR

Hur gör man för att identifiera känslor man inte vet att man känner? Ett steg är att kartlägga reaktioner man känner till, på det sättet blir reaktionsmönster tydligare att härleda. Då kan man börja reflektera kring om det är en primärkänsla som man agerar på eller en sekundärkänsla. Matrisen nedan kan vara en hjälp att börja förstå sina egna reaktionsmönster. Fyll gärna i för att ha kvar senare i det mentala träningspasset.

NÄR JAG KÄNNER MIG: BLIR JAG:

DÅ BEHÖVER JAG KÄNNA:

OCH MÅR BRA IGEN NÄR:

RÄDD

ARG

LEDSEN

FÖRLORAR

KONTROLL

ORO

NERVÖS

EGEN KÄNSLA

Exempel: När jag känner mig rädd blir jag arg. Då behöver jag känna att andra har respekt för min situation och mår bra igen när jag har kontroll över situationen. När jag känner mig arg blir jag högljudd, utåtagerande och behöver få säga mitt. Då vill jag känna mig lyssnad på och mår bra igen när jag bemöts med förståelse.



Människans psyke gör att vi ibland vill fly från känslor. De kan vara för jobbiga att hantera eller så är man rädd att de ska väcka obehag.

I perioder är vår förmåga att ”trycka undan” känslor nödvändiga för att vi ska kunna komma vidare. Det är som att vi pausar kaoset runt oss (eller i oss) för att få möjligheten att ta oss ur situationen och hantera det efteråt, när läget är mer stabilt. Trycker man undan under för lång tid eller inte själv har verktygen att hantera känslorna finns det en rad olika sätt som det kan yttra sig på.

Kanske var det någon av känslorna på förra sidan som du inte kan känna? Det är relativt vanligt att man inte kan bli arg- kanske har det varit så att man inte haft utrymme att ”få” känna känslan? Personer i ens omgivning kan ha reagerat hotande på det eller så har det inte funnits ett emotionellt utrymme för att kunna känna? På samma sätt kanske vissa ”aldrig gråter”. Om det inte har varit tryggt att visa sig ledsen och sårbar så tar det sig i uttryck på andra sätt. Det är en del av vårt överlevnadssystem. För vissa kan det resultera i konsekvenser som ångest och ångestrelaterade sjukdomar (som hypokondri, ätstörningar och missbruk). För andra kan det yttra sig i att man tar ut det på sin omgivning, blir elak eller kritisk eller ger sina egna känslor tolkningsföreträde över någon annans. Att arbeta med att lära känna sina egna känslor är att ta ansvar både för sig själv och sin omgivning.



ACCEPTANS - hjärnans superkraft

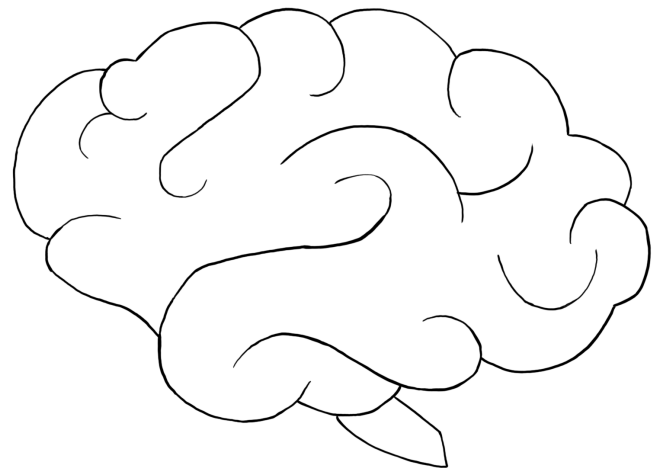
För att kunna arbeta igenom svåra känslor är en av nycklarna att kunna finna acceptans: för situationen, för känslorna och för framtiden. Att nå acceptans är bland det svåraste man kan göra eftersom det innebär att man adresserar svåra och obehagliga känslor och situationer runt dem. Det kräver att man lär sig att känna empati för sig själv och sin situation och att man tar ansvar för det man kan ta ansvar för. Beroende på vad det är man går igenom och vem man är som person så finns det olika verktyg för att nå acceptans. Ibland går det utmärkt att klara av själv och ibland behöver man professionell hjälp.

TANKEFÄLLOR

- eller hur man lägger fällben för sig själv

Har du varit med om att "fastna" i en tanke? Det är vanligt och kallas för "tankefällor". Det kan exempelvis vara att man tänker "det där kommer jag aldrig klara", "den personen tycker inte om mig", "jag borde inte vara orolig, andra har det sämre" eller "jag känner mig dum, alltså är jag det". Katastroftankar, allt eller inget, förutsätta att allt kommer gå dåligt, diskvalificerande av det positiva och att tro sig veta vad andra tänker är olika typer av tankefällor. Alla människor har tankefällor: antaganden som inte är logiska kring olika situationer och personer.

För vissa styr dessa tankefällorna ens liv, de kan bli så starka att man aldrig vågar göra en förändring eftersom det mentala antagandet är "det där kommer jag aldrig klara". Tankefällor kan vara små och bara innebära att man är lite elak mot sig själv en stund eller växa sig så stora att de begränsar och hämmar ens liv. Som tur är finns det sätt att träna upp nya tankebanor och ändra de beteenden man vill ändra på.



HUR KAN MAN REGLERA TANKEFÄLLOR?

Vissa tankefällor sitter så djupt att man kan ha svårt att själv identifiera dem. Då kan det vara bra att söka professionell hjälp. Andra är enklare och då kan man börja sin mentala träning på alternativa tankar genom övningen nedan.

GE EXEMPEL PÅ EN HÄNDELSE
ELLER OMSTÄNDIGHET:

Exempel: Jag skulle vilja gå en kurs inom ett helt nytt ämne.

DÅ BLIR MIN TANKEFÄLLA:

Jag är alldeles för korkad för det, jag är inte som de som kan "sånt".

OM NÅGON NÄRA MIG TÄNKTE
SÅ, VAD HADE JAG SAGT FÖR ATT
HJÄLPA?

Det kan du inte veta förrän du testat. Är det inte din grej har du åtminstone försökt - värre än så är det inte.

Du har redan kommit en lång bit på vägen. Nu har du dels identifierat vad du behöver för att må bra igen när du har tuffa känslor och du har dessutom en lista över vad du behöver för att må bra igen. Det gör att du i lugn och ro kan kommunicera med personer nära dig hur du reagerar i olika situationer och vad du behöver.

Inte nog med det! Du har dessutom börjat arbetet med att identifiera några tankefällor och alternativa tankesätt. Bara att se alternativen framför sig gör att hjärnan börjar arbeta med att hamra in det nya budskapet. Det tar tid och kräver att man aktivt reglerar tanken när tankefällorna slår till, vilket inte är helt enkelt utan kräver beslutsamhet och en vilja att göra förändringen.

När man testar nytt är det viktigt att komma ihåg att vara snäll mot sig själv, att bryta vanor tar tid. Men varje gång man upprepar de alternativa tankarna växer sig den verkligheten starkare tills den gamla äts upp.

”När man testar nytt är det viktigt att komma ihåg att vara snäll mot sig själv, att bryta vanor tar tid.”



STÖD PÅ MAIL, CHATT OCH TELEFON

Det finns alltid någon som lyssnar. - oavsett tid på dygnet. Klipp ut och spara i plånboken så är du redo för din egen eller någon närståendes skull.

Röda korsets stödtelefon

Extra stödlinje under coronakrisen

0771 900 800

Mån - fre 12.00 - 16.99

www.rodakorset.se

Jourhavande medmänniska

Här kan du både chatta och ringa om du behöver stöd på natten.

08 - 702 16 80

www.jourhavande-medmänniska.se

Jourhavande präst

Alla är välkomna att prata om man behöver medmänskligt stöd på natten. Ring 112 och be att få prata med jourhavande präst. Det går också att maila eller chatta.

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Kyrkans SOS

Oavsett tro eller sexuell läggning kan du kontakta kyrkans SOS via telefon. Det är vanliga medmänniskor med tystnadsplikt som tar emot ditt samtal. Skriver du till SOS-brevlådan får du svar inom 72 timmar.

0771 - 80 06 50

www.svenskakyrkan.se/kyrkans-sos

Kvinnofridslinjen

Anonym stödtelefon som är kostnadsfri och syns inte på telefonräkningen för dig om utsätts för hot eller våld, eller är närstående.

020 - 50 50 50

www.kvinnofridslinjen.se

Självordslinjen

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Om du eller någon närstående har tankar på att ta sitt liv kan ringa eller chatta anonymt.

901 01

www.mind.se

Om du har tankar eller planer på att avsluta ditt liv eller är närstående till någon som mår så dåligt att hen vill skada sig själv eller någon annan ring 112.

TIPS VID ORO

Här finns lite tips på enkla saker att göra om du känner dig orolig.

Andning

Genom att kontrollera andningen slappnar vår kropp av och kan "lura" hjärnan att börja känna sig lugn igen. Här är några enkla andningstips. Upprepa tio gånger.

- Räkna till fyra när du andas in, håll andan och räkna till fyra och andas ut genom munnen och räkna till sex.

- Andas in genom näsan och föreställ dig att du andas in lugn. Andas ut genom munnen och föreställ dig att du andas ut oro.

Matens roll vid oro

Viss typ av mat kan faktiskt öka oroskänslor och det luriga med den är att vi exakt när vi äter den kan uppleva att den lugnar. Är du i en period där du känner mycket oro kan det vara bra att se över intaget av raffinerat socker/koffein/alkohol/snabba kolhydrater/skräpmap. De sätter igång stressreaktioner i kroppen. Ett knep för att dra ner på intaget är att lägga till något annat - ingen mår bra av totalförbud. Känner du att du dricker för mycket kaffe, energidryck eller läsk? Drick ett glas vatten före för att lura hjärnan lite. Äter du snabba kolhydrater eller skräpmat till middag så försök att äta en lunch och frukost utan. Är smågodis livets krydda så försök att äta det när du är mätt, kanske du behöver ett mellanmål före du hugger in på godispåsen?

Rörelse

När kroppen rör på sig skickas och skapas massor av goa må-braämnen i hjärnan. Det behöver inte ens vara ett gympass - 30 minuters promenad ger hjärnan en kickstart. Om du gör det ca tre gånger i veckan hjälper du hjärnan långsiktigt.

Berätta för någon

Ibland när man känner oro så kan det hjälpa att säga det högt och att få stöd av någon annan. Det kan räcka med att säga "jag vet inte riktigt vad det är men idag känner jag mig orolig" eller "jag känner mig orolig på grund av...". Om du inte har någon du känner som du vill dela din oro med finns det en rad olika organisationer och föreningar, listade här bredvid.