



Universitetet i Bergen  
Senter for krisepsykologi

---

## Hva kan dempe frykt og grubling når vi oversvømmes av informasjon om farer og risiko vi ikke kan gjøre så mye med.

Som mennesker er vi skapt til å være på vakt mot trusler, og kjempe eller flykte når vi oppfatter fare. Å stå overfor en trussel vi kun kan beskytte oss imot ved å holde oss i ro og gjemme oss, er krevende.

For mange av oss er det vanskelig å holde bekymringer og engstelse i sjakk når vi kontinuerlig oppdateres om smittespredning, antall syke og døde. De største TV kanalene følger utviklingen av koronapandemien hele dagen, og slår vi på TV eller PC blir vi bombardert av informasjon nesten uansett hva vi fokuserer på. Selv om budskapet om at korona som regel har et mildt / nesten umerkelig forløp, slås denne informasjonen i hjel av stadige drypp om hvor syk man faktisk kan bli.

I kombinasjon med de meget drastiske tiltakene som er satt i verk, er stadige varsler om kommende katastrofe egnet til å skremme selv de roligste av oss. Kombinasjonen av sosial isolasjon, brudd på vante rutiner og stadige oppdateringer om risiko kan mentalt sett bli svært krevende. Denne situasjonen kan føre til både opplevelse av frykt, panikk og mental utmattelse. Ekstra krevende er det at man ikke kan få sikker informasjon hverken om hvor lenge denne unntakstilstanden kan komme til å vare. Det eneste trøsten å få, er forsikringer om at det kommer til å gå bra før eller senere.

Situasjonen med en usynlig trussel som et virus som sprer seg på en uforutsigbar måte skaper lett en opplevelse av maktesløshet og mangel på kontroll. Når omstendigheten i tillegg tar fra oss andre viktig element som bidrar til å gi oss kontrollopplevelsen tilbake, som faste daglige rutiner og sosial kontakt, kan situasjonen bli ekstra krevende. Vi sitter alene hjemme, med pc og tv som eneste kontakt. «Jeg kjemper med panikken her jeg sitter i hjemme karantene», skriver en god bekjent til meg, «jeg klarer å dempe den inni mellom, men så bobler den opp igjen.» Jeg bekymrer meg for barna mine, foreldrene mine, venner, meg selv, verdensøkonomien, alt!»

Når det ikke er mulig å finne sikker informasjon, eller når den informasjonen vi får stadig inneholder varsler om fare, fører dette lett til redsel, grubling og katastrofetanker. Grubling og helseangst vekker beredskapsreaksjoner og svekker over tid både mental kapasitet og immunforsvar. Dette rammer selvfølgelig først de om i utgangspunktet grubler og engster seg mye, men i den situasjonen vi befinner oss i nå, kan også flere av de som vanligvis ikke bekymrer seg så mye, kjenne at de gradvis blir mer engstelige. Noe befinner seg i særlig krevende situasjoner med familiemedlemmer og venner som er i særlig risiko, eller tilhører risikogrupper selv.

Er det mulig å gjøre noe for å dempe panikk og grubling? Gode råd av typen: «Slapp av», «ikke bekymre deg så mye», «fokuser på noe annet», har ofte liten effekt fordi mange av oss opplever at måten vi mestrer belastninger på er automatisk, og ikke noe vi kan gjøre så mye med. Er vi vanligvis grublende og engstelige, så er det umulig å endre.

Men dette stemmer heldigvis ikke helt. Selv om det er vanskelig å endre, er vi alle utstyrt med et mentalt apparat som kan utvikles og reguleres. Tankene våre, og hvordan vi styrer dem kan trenes. Det er nettopp dette som er bakgrunnen for begrepet mental trening, som med stort hell benyttes av toppidrettsfolk og andre som stadig må prestere.

Fundamentet i mental trening er relativt enkle men systematiske teknikker som hjelper oss til å styre fokus og tanker bort fra det som tapper oss for energi og stjeler kapasitet, og over på tanker som bidrar til å roe oss ned og frigjør energi. Rådene over fungerer ofte ikke fordi de ikke inneholder noen konkret veiledning om hvordan vi skal slappe av, fokusere på noe annet og ikke bekymre oss så mye.

Dersom vi får noen gjennomførbare strategier som vi kan øve på, vil vi oppdage at det faktisk er mulig å trene opp det mentale apparatet slik at vi gradvis blir bedre til å dempe bekymringer og katastrofetanker. Vi kan trene opp tankemønstrene vår til å bli motstandsdyktige på samme måte som vi trener opp muskler og kondisjon.

I en situasjon som er så uavklart som den vi er inne i nå, kan det være vanskelig å holde fokuset på positive tanker, men det kan være til hjelp å trene på å dempe uro, grubling og på å få distraksjon. Metodene er enkle og kan virke selvfølgelige, men nettopp fordi de er enkle, er de mulige å gjennomføre regelmessig og dermed øke i effekt.

### **Metode nummer 1:**

Fokuser på noe godt, systematisk og flere ganger om dagen. Fantasier om de mest behagelige og gode tingene du kan: Et sted du har vært, en flott opplevelse, en person du setter spesielt pris på (må ikke være noen du er bekymret for). Kjenne etter hvordan du har det når du har disse gode fantasiene, hvordan kjennes det i kroppen, hvordan du puster. Blir du mer eller mindre avslappet, blir du glad. Forsøk å hold på det som kjennes behagelig. Målet er å skape et tankesett som gjør deg trygg og komfortabel. Med trening kan fantasien brukes til å roe ned og dempe uro.

Sørg også for å ha minst en skikkelig god opplevelse hver dag, planlegg den og gjennomfør den: Spill vakker musikk, tilbered et godt måltid, forsøk å lære deg noe nytt, ha en samtale på mobil, epost eller sosiale media med noen du bryr deg om og som gir deg energi å snakke med.

### **Metode nummer 2:**

Ro ned kroppslig uro. Tren på å puste rolig og regelmessig, la luften gå helt ned i magen, hold og pust ut. Gjør pusteøvelsen til du kjenner at hjerteraten går ned og du føler deg roligere. Kombiner gjerne med de gode fantasiene fra metode 1.

Om du liker det, benytt alt du har tilgang til av fysisk trening. I en krisesituasjon vil det ofte være vanskelig å innarbeide nye vaner, men for noen er nettopp en slik situasjon det som skal til for å begynne å trene. Om du ikke vil eller kan trene er det helt ok, systematisk muskelavslapning fungerer også bra. Det finnes en rekke gode instruksjoner på YouTube og andre kanaler. Felles for dem er at de må øves på før de virker skikkelig.

### **Metode nummer 3:**

Øv på å få kontroll over bekymringstanker og grubling. Sette av en fast tid hver dag til å tenke på og/ eller skrive ned alt som bekymrer deg. Sett av 15 til 20 minutter til dette, og bruk tiden hver dag. Når tiden er omme skal du avbryte med å distrahere deg med noe behagelig, ringe en bekjent, spille et dataspill eller se på noe hyggelig på TV/ PC (Obs: ikke nyheter!!!!) Når bekymringstankene dukker opp utenom bekymringstiden skal du skyve dem bort, eventuelt si til deg selv: La tanken fare, den skal jeg tenke på i bekymringstiden. Du kan også si til deg selv STOPP!

Begrens også fokuset på nyheter. En til to ganger for dagen er nok for å holde deg oppdatert. Slå av, koble deg fra å unngå at TV/ PC står og surrer med nyheter og oppdateringer hele dagen, det blir en vedvarende støy som trigger bekymringene og engstelsen.

### **Metode nummer 4:**

Sørg for distraksjon. Se en film eller en TV serie, kom deg ut av stuen, gå en tur og få andre

sanseinntrykk. Gjør det selv om du til å begynne med ikke klarer å konsentrere deg om det du ser på, eller opplever det som et ork å komme deg ut: Gjør det! Det vil bli mer lystbetont etter hvert.

#### **Metode nummer 5:**

Del tankene og bekymringene dine gjennom de kanalene du har tilgjengelig. Enten ved å snakke med andre på telefon eller Skype, eller ved å skrive om dem i en epost til noen du stoler på. Bekymringer blir ofte mindre når vi får dem litt på avstand, som ved å sette ord på dem og snakke om dem til andre. Unntaket er dersom de du snakker med bidrar til å øke frykt ved å sørge for å fokusere på siste skremmende nytt. Gjensidig uttrykk av støtte og sympati og en opplevelse av at dette skal vi klare sammen, har derimot en lindrende effekt.

#### **Metode nummer 6:**

Skriv om det du tenker og føler for deg selv. Når du skriver om bekymringen dine er det selve skrivingen som er til hjelp, du trenger ikke lese det du har skrevet om du ikke ønsker det. Ofte er det selve skrivingen som er det hjelpsomme. Skriv gjerne i en kort økt hver dag. Før du legger bort det du har skrevet og gjør en aktivitet som får fokuset ditt over på noe annet.

#### **Til slutt:**

Disse metodene fungerer som alle andre hjelpetiltak: de må brukes for virke. De har få bivirkninger, og tar lite tid: Prøv!!!

#### Referanser:

Jerath, Ravinder ; Crawford, Molly ; Barnes, Vernon ; Harden, Kyler (2015) Self-Regulation of Breathing as a Primary Treatment for Anxiety. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, Vol.40 (2), pp.107-115

Morgan, Amy J ; Chittleborough, Philip ; Jorm, Anthony F (2016) Self-help strategies for sub-threshold anxiety: A Delphi consensus study to find messages suitable for population-wide promotion. *Journal of Affective Disorders*, Vol.206, pp.68-76

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions, revised edition*. New York: Guilford Press.