BEKYMRINGENS KUNST

Lær at give slip og slappe af

INDHOLD

01	Hvorfor bekymre sig om bekymring?	4
02	Hvor kommer al den bekymring fra?	9
03	Hvordan kan du skrue ned for bekymringerne?	13
04	Øvelse, energi og velvære	19
05	Hold gang i den gode udvikling	23
	Kontakt	27

Redaktion: Studenterrådgivningen v/ Helle Lausen, Freja Petersen og Nina Schive
Tekst: Freja Petersen
Layout: Nina Schive
Tryk: Grafix, Fountain House
Studenterrådgivningen, 2020

HVORFOR BEKYMRE SIG OM BEKYMRING?

01

Har du svært ved at nyde øjeblikket, fordi dine tanker kredser om alle de ting, der kan gå galt, eller som er usikre?

Alle bekymrer sig. For det meste giver det mening at tænke koncentreret på livssituationer, problemer, og udfordringer, fordi det giver os mulighed for at analysere, forstå, og måske lære at håndtere eller løse dem. Men sommetider kommer tankerne til at fylde mere, end vi har lyst til, og mere end vi synes er hjælpsomt. Tankerne kører i cirkler, problemerne føles større frem for mindre, og usikkerheden og tvivlen vokser, jo mere tid og energi vi bruger på bekymringerne.

Hvis du læser manualen her, er der god sandsynlighed for, at du ønsker at begrænse din bekymring: Måske har du måske *svært ved at koncentrere dig, måske føler du dig ofte ængstelig,* fordi de bekymrede tanker bryder ind i dit hoved hver gang, der er et stille øjeblik. Eller måske er det blevet *svært at slappe af eller falde i søvn* på grund af tanker, der kører i ring.

I Studenterrådgivningen hjælper vi studerende til at øge deres trivsel og lære teknikker til at håndtere deres udfordringer. Bekymring er et velkendt problem for os, og mange studerende ønsker at begrænse tiden og energien, de bruger på grublerierne.

Denne manual er et værktøj, som kan hjælpe dig til at forstå, hvilken funktion bekymringen varetager i dit liv – og lære teknikker til at begrænse den, når den fylder for meget. Vi har baseret den på vores erfaring med studerende, og på psykologisk viden om, hvad der virker. Vi foreslår, at du bevæger dig igennem afsnittene et ad gangen, bruger redskaberne til selverkendelse og forandring, og se hvad der sker. Hvis du ikke føler dig i stand til at gøre det alene, eller du bare gerne vil have støtte i processen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os, så vi kan hjælpe.

Først skal vi se nærmere på dine bekymringer – hvad de kredser om, hvornår de sætter ind, og hvilke konsekvenser de har for dig. Det er vigtigt at bruge redskaberne her, fordi de gør dig i stand til at genkende bekymringerne, når de kommer – og det gør dig i stand til at sætte ind med de strategier, du vil lære i de næste kapitel.

Hvad bekymrer dig, og hvor meget fylder hver bekymring for dig, på en skala fra 1-10?

Mit helbred	
Mine sociale relationer	
Min faglige præstation	
Min familie	
Klimaet	
Økonomi	
Fremtiden	
Fortiden	
Logistiske udfordringer (f.eks. at tage bussen/at nå pa arbejde efter forelæsning...)	
At tage beslutninger	
-	

-	
-	

På hvilke tidspunkter/situationer oplever du mest bekymring?

Dag	Tid	Aktivitet	Bekymring
Ex: Mandag	Kl. 7	Vågner op	Undervisning kl 9 - jeg kommer sikkert for sent

Skriv bekymringerne ned i listeform (helbred/familie) eller som sætninger, f.eks. "hvad nu hvis..." så du kan holde øje med gentagne temaer og sætninger, der går igen.

HVAD ER KONSEKVENSERNE AF DIN BEKYMRING?

Læg mærke til hvordan du får det, når bekymringerne rammer – giver de fysisk ubehag (anspændthed, kvalme, hovedpine, rastløshed, irritation), svære følelser (angst, vrede, håbløshed), eller handlinger som ikke er ideelle for dig (isolation, undgåelse, distraktion, skænderier med andre, selvkritik)?

Fysiske fornemmelser:

Følelser:

Handlinger:

For mange gør bekymringen ingen skade som sådan. Deres liv fortsætter uforstyrret, dog med den mentale vægt af bekymringerne, som trætter og distraherer. Forskning har da også vist, at bekymring ikke (som nogen bekymrer sig om!) er sundhedsskadeligt. Men konstante bekymringer kan tage glæden og nydelsen ud af gode tider, fordi fokus flyttes væk fra nuet og over i en hypotetisk negativ eller usikker fremtid eller tilbage til fortiden. Således kan bekymring påvirke din oplevelse af livet i en negativ retning – ved at få det til at føles som om, noget allerede er gået galt. Det kan føles som om, du lever i et uendeligt worst case scenario.

HVOR KOMMER AL DEN BEKYMRING FRA?

02

Som regel er der god grund til bekymring. Vi lever så relativt komplekse liv, at der næsten altid er potentiale for, at noget kan gå galt, der kan gøre livet svært for os. Men alligevel formår mange mennesker at leve uden at drukne i bekymring, for alt det der kunne ske. Så hvorfor bekymrer nogle sig mere end andre?

Der er to store faktorer i bekymring: Dine livsoplevelser, og din biologi. De fleste, som bekymrer sig, har gjort det siden sent i barndommen eller de tidlige teenageår.

Måske har du oplevet at blive overrumplet af verden – at kriser er opstået som lyn fra en klar himmel, at du er blevet slået ud af kurs af uforudsete begivenheder, eller at du har stået alene med problemer, der voksede dig over hovedet.

Eller måske du har været udsat for kritik eller blevet stillet til ansvar i en grad, der var urimelig, situationerne og din alder taget i betragtning.

Eller, du kan have oplevet at de voksne i dit liv var sårbare og ikke kunne håndtere udfordringer.

Ofte bekymrer vi os for at beskytte os selv eller andre. Vi ønsker at foregribe begivenhederne så de ikke kan overrumple eller overvælde os og for at være forberedt på at håndtere alle eventualiteter. Det giver mening at søge sikkerhed og forudsigelighed, især når vi før har oplevet kaos og usikkerhed. Så på en måde er bekymringen et forsøg på at skabe et sikkerhedsnet, og give os en mulighed for at være på forkant med verdens udfordringer.

Bekymringen var måske det bedste værn, du kunne komme op med på et tidspunkt i dit liv, hvor dine handlemuligheder var begrænsede.

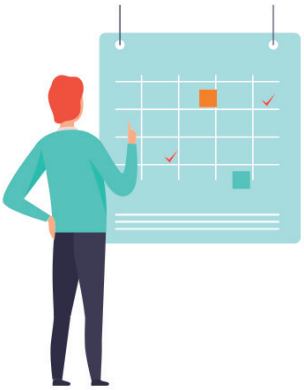
Problemet er bare, at der er SÅ mange potentielle problemer og udfordringer, at uanset hvor lang tid vi bruger på at foregribe dem, vil der altid være flere at gruble over. Og at meget af den tid, vi bruger på at forudsige katastrofer (små og store), ikke bliver brugt på faktiske forberedelser, men i stedet på mentalt at gennemgå katastroferne igen og igen.

Vi ved det godt, men alligevel er det svært at slippe bekymringerne. Måske fordi de bringer stærke følelser med sig, som trækker i vores opmærksomhed. Og måske fordi vi inderst inde tror, at det er nødvendigt eller fordelagtigt at gennemtænke tingene. Det er tilfældet for selv de mest rationelle af os, og vores skjulte antagelser om det gode ved at bekymre sig, holder os fast i vanen.

Så tag et par minutter til at overveje:

Hvad er fordelene ved at bekymre dig?

Jeg er forberedt på eventuelle problemer	
Verden kan ikke overraske mig	
Jeg undgår ubehagelige situationer	
Jeg er bevidst om mange forskellige perspektiver	
Det hjælper mig til at være betænksom og hensynsfuld	
Jeg undgår konflikt	
Bekymringen sikrer at jeg gør det rigtige/træffer gode valg	
Andet:	



Hvis du oplever, at bekymringen er hjælpsom for dig, er det vigtigt at se på, hvornår og i hvilken udstrækning. Er der for eksempel emner, du gerne vil blive ved med at bekymre dig om? Eller tidspunkter, hvor det er positivt at give plads til bekymring?
Og er der tidspunkter og situationer, hvor du gerne vil gøre dig fri af bekymringerne, eller ting du ikke ønsker at bruge tid på at bekymre dig om?
I så fald kan du sætte ind med teknikkerne i næste afsnit.

HVORDAN KAN DU SKRUE NED FOR BEKYMRINGEN?

03

DINE STYRKER: ERFARINGER, RESSOURCER OG STØTTER

Du behøver ikke at holde op med at bekymre dig. Faktisk kan det betale sig at lære, hvordan du kan bekymre dig *bedre*. Ofte, når vi bekymrer os, fokuserer vi på det negative, det der truer, og risici. Det er naturligt at ville afklare alle problemerne, men nogle gange gør det, at vi glemmer det, der hjælper os i svære situationer: Vores styrker, vores livserfaring, vores emotionelle og praktiske ressourcer, og de mennesker som kan støtte os, hvis noget går galt. Så hvis du vil gøre din bekymring mere nuanceret og mere virkelighedsnær, kan du øve dig på at tage hver bekymring, og spørge dig selv:

- Hvilke muligheder har jeg for at håndtere det, hvis det her virkelig sker?
- Hvilke erfaringer fra mit liv kan jeg trække på?
- Hvilke styrker og evner har jeg, som kan gøre mig i stand til at klare problemerne?
- Hvem kan hjælpe mig, enten praktisk eller ved at være der og støtte mig gennem vanskelighederne?
- Hvordan kan jeg, hvis det værste sker, leve videre og sørge for, at livet bliver godt igen?

Denne tilgang til bekymring sørger for, at du kommer ordentligt omkring de udfordringer, du står foran, således at du kan føle dig bedre forberedt i stedet for at føle dig angst og handlingslammet. Hvis det er svært at komme på styrker og muligheder, så tag en snak med en ven eller et familiemedlem om det – ofte kan andre bedre få overblik og se andre perspektiver, fordi de ikke er lige så angste og fastlåste som os selv. Du kan også overveje, hvad du ville sige til en ven, som fortalte om de samme bekymringer, som du har.

Uanset hvilke temaer dine bekymringer er fokuseret på, kan de deles op i to kategorier: *Hypotetiske problemer* og *konkrete udfordringer.* Det er vigtigt at kende forskel på dem, fordi de to skal hånderes forskelligt.

Hypotetiske problemer: Ting der endnu ikke er sket og ligger langt ude i fremtiden, situationer som rationelt set er usandsynlige, og situationer du ikke har magt til at påvirke.

Konkrete udfordringer: Problemer, som kan løses af dine handlinger (nu eller i den nære fremtid). Brug skemaet til problemløsning bagerst i pjecen til at understøtte din indsats for at finde konkrete måder at komme udfordringerne til livs.
De to kategorier af bekymring er forskellige og kræver forskellige teknikker for at give slip.

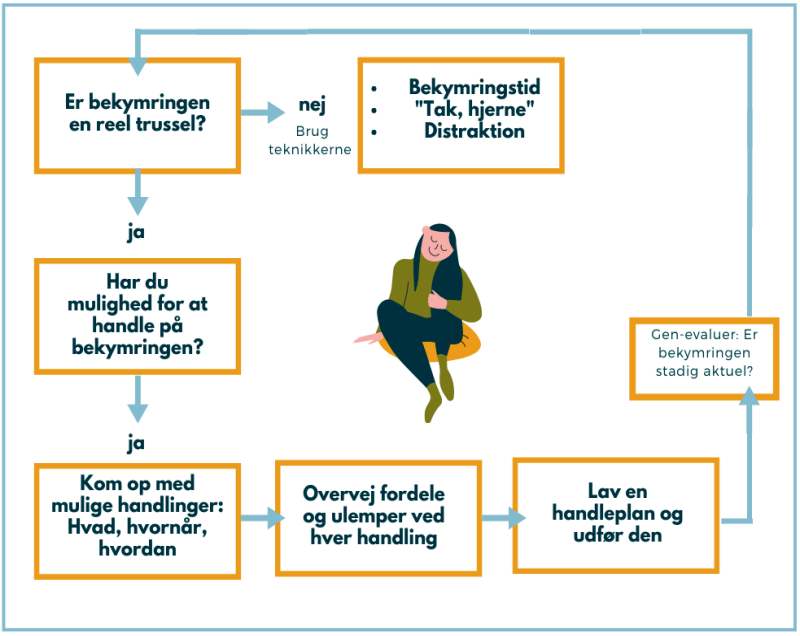
Konkrete udfordringer er praktiske problemer, der kræver løsninger. For eksempel *"Eksamen er om en måned, og jeg er ikke begyndt at forberede mig"*. Denne type bekymring vil blive ved med at spøge, indtil den er blevet løst, eller tiden er løbet fra den (som f.eks. en eksamen der er blevet afholdt, uanset om du nåede at forberede dig eller ej). Men den kan løses gennem din handling: *"Jeg printer pensumlisten, laver en læseplan, og bruger x antal timer om ugen indtil eksamen"*. Denne type bekymring giver slip, når du går i gang med at løse problemet, og når den ankommer igen alligevel, kan du minde dig selv om, at du er i gang.

Hypotetiske problemer er tankespind og grublerier, som relaterer sig til temaer, der er vigtige for dig, men som enten ikke har klare løsninger, eller som ikke er i din magt at løse på nuværende tidspunkt. For eksempel er *"Hvad nu hvis min kæreste slår op med mig, og jeg aldrig finder en anden partner?"* en bekymring, som repræsenterer en potentiel trussel af din lykke, men som du næppe kan gøre så meget ved. Så længe I stadig er sammen, gør bekymringen ingen gavn, fordi den ikke fortæller dig noget om, hvad du skal gøre for at forhindre katastrofen. Hvis du derimod tænker *"Jeg møder ikke min kærestes behov for tid sammen"* og vurderer, at det er et reelt problem, hører det til under konkrete udfordringer, fordi der er en løsning = *"brug mere tid sammen med min kæreste"* eller *"snak med min kæreste om, hvordan vi møder hinandens behov".* Så nogle gange kan et hypotetisk problem omformuleres til en konkret udfordring og løses på den måde. Generelt set løser vi ikke problemer med tankens kraft alene, så det er en god huskeregel, at hvis ikke du kan **se** en potentiel handling, er du faldet tilbage i hypotetiske overvejelser.

I bekymringstræet herunder kan du få hjælp til at kategorisere din bekymring, så du ved hvilke teknikker, du kan ty til. Teknikkerne følger på de næste sider.

Det er vigtigt at fremhæve, at noget sagtens kan være et validt problem, selv om det er uden for din rækkevidde. For eksempel er miljøkrisen en bekymrende realitet. Men gentagne bekymringer om miljøet, som ikke leder til direkte handlinger (eller som du allerede handler på i den udstrækning, du kan), er uproduktive, og klassificeres derfor som hypotetiske problemer.

BEKYMRINGSTRÆ: HVAD SLAGS BEKYMRING ER DET, OG HVAD VIRKER?



Når en bekymring er gentagende og skaber ængstelse og distraktion, men du er klar over at den ikke er en konkret udfordring, kan det hjælpe at begrænse den tid, du bruger på den. Bekymringstid er en yderst effektiv strategi.

Redskab: Bekymringstid

Sæt tid af dagligt eller hver anden dag til at bekymre dig. Din hjerne har besluttet sig for, at der er grund til bekymring, og den kan åbenbart ikke overbevises om det modsatte. Men du behøver ikke tillade den at bruge hver eneste ledige stund på det eller at acceptere, at dit fokus bliver flyttet fra sjove, vigtige eller afslappende aktiviteter. I stedet kan du beslutte dig for, hvornår du vil bekymre dig og så følge op på det:

Sæt en timer til 10 minutter. Sæt dig ned med et stykke papir og skriv alle de bekymringer, du kan komme i tanke om, ned. Og tillad dig så at blive opslugt af dem en efter en. Gennemgå alle dine worst case scenarier og forudsigelser om død, ødelæggelse, pinligheder og fejltagelser. Hvis du opdager konkrete udfordringer i processen, så sæt dem til side til problemløsning senere. Når de ti minutter er gået, lægger du papiret til side og siger "tak for nu".

Du har givet bekymringerne tid. Så når de dukker op igen som ubudne gæster, kan du med god samvittighed sige nej tak og henvise til den næste bekymringstid.

Nogle gange kan det tage mere energi at afvise bekymringerne end bare at lade dem være. Det kan føles som om, du skændes med dig selv, og du kan blive frustreret og skuffet, når du ikke kan styre tankerne (det kan ingen af os!). Hvis det er tilfældet, kan det hjælpe at opøve en mere empatisk og anerkendende måde at håndtere din bekymrede hjerne på:

Redskab: "Tak, hjerne"

Som nævnt i kapitel 2 har vi tit gode grunde til at bekymre os - og gode hensigter med det. Så i stedet for at skælde dig selv ud for igen at falde hen til bekymring, så sig "Tak, hjerne" for at anerkende hensigten. Og fortsæt så med din dag uden at blive trukket ind i bekymringsspiralen.

Det kan hjælpe at se din bekymringsfokuserede hjerne som en ældre tante, der igen og igen spørger, om du ikke skal have et stykke kage mere. Hun mener det godt og har glemt, du allerede har fået kage nok. Det giver ikke mening at skændes, så i stedet tager du en dyb indånding, takker hende for omsorgen, og skifter emne.

Redskab: Distraktion

Det er næsten umuligt helt at fortrænge tanker – især bekymrede tanker. I stedet kan du eksperimentere med at flytte dit fokus fra, hvad der foregår inden i dig, til det som foregår uden for:

- Scan omgivelserne omkring dig – og søg efter en bestemt farve. Stands fx ved alle røde ting, der er i lokalet, og nævn for dig selv, hvad du ser – fx en rød blomst, en rød bluse, en rød streg i et billede, en rød lampe.
- Ret din opmærksomhed på alle lydene omkring dig – både dem der er indenfor og udenfor.
- Tæl fra 100 og nedefter, du kan evt. gøre det med et spring på 3 – fx 100, 97, 94 osv. Syng din yndlingssang inde i hovedet eller sæt noget musik på, der plejer at gøre dig i godt humør.

Alle ovennævnte forslag har det til fælles, at der er en intention bag aktiviteterne, og at du får en oplevelse af selv at kunne styre dit fokus.

Selv om du bruger teknikkerne rigtigt, forhindrer de ikke bekymrede tanker i at opstå på ny. Tanker kommer og går, uden at vi har kontrol over det – det eneste vi har kontrol over er, hvordan vi forholder os til tankerne, når de er der. Man kan godt øve sig på hjælpsomme tanker, men det er ikke muligt at undgå de negative tanker – jo mere du prøver at slippe af med dem, jo mere vil de fylde. Derfor er det bedre at træde tilbage fra tankerne og se dem fra en anden vinkel end at forsøge på at fortrænge dem.

ØVELSE, ENERGI OG VELVÆRE

04

Nu har du gjort dig bekendt med forskellige strategier til at reducere bekymring. Og forhåbentlig har du gjort dig tanker om hvilke, der er brugbare for dig. Vælg en eller to og forpligt dig til at bruge dem dagligt. Mindre kan gøre det, hvis du ikke bekymrer dig så tit – et par gange om ugen, eller når bekymringerne opstår.

Brug strategien til at skelne mellem problemer og bekymringer, så du ved, hvordan du skal håndtere de tanker, der fylder. Og brug teknikkerne til at reducere fysiske angstsymptomer (afspænding, distraktion, vejrtrækning) - og hold ved.

Du må gerne skifte strategi undervejs, uden at du skal klandre dig selv for at have fejlet. Tillad dig selv at eksperimentere (så længe du er systematisk og giver strategier en chance for at virke) og være nysgerrig over for, hvad der virker og hvornår.

Uanset hvad du gør for at begrænse bekymringen, er det også vigtigt at øge de positive oplevelser i din hverdag. Når du føler dig glad og tryg har bekymringen mindre mulighed for at vokse og holde ved.

Du kan bruge redskaberne på de næste sider til at få luft og positiv energi, som kan hjælpe med at opveje frustrationen og bekymringerne og forbedre dit daglige velvære.

Tit skaber bekymring fysiske spændinger – det er kroppen, som reagerer på tilstedeværelsen af en trussel. Du kan tage noget af intensiteten ud af bekymringen, hvis du hjælper din krop med at slappe af.

Øvelse: Afspænding

1. Kryds armene over dit bryst, så albuerne peger nedad, og knyt hænderne opad. Spænd alt, hvad du kan, i brystet, armene og hænderne. Hold spændingen i ca. 20 sekunder. Slap nu af i ca. 20 sekunder, hvorefter du gentager øvelsen.

2. Spænd nu alt, hvad du kan, i maven og mellemgulvet. Hold spændingen i 20 sekunder, hvorefter du slapper af i 20 sekunder.

3. Spænd alt, hvad du kan, i benene og fødderne, hold spændingen og slap af.

4. Spænd i halsen og hele ansigtet, hold spændingen og slap af.

Gennemgå alle fire muskelgrupper to gange.

BEVÆGELSE OG VELVÆRE

Bevægelse generelt er godt imod angst, stress og bekymring – især hvis det er noget, du kan lide, og som flytter dit fokus fra dine tanker ind i din krop. Hvis du ikke ved, hvad slags bevægelse du kan lide, er det værd at prøve dig frem – begynd at gå ture eller cykle dagligt, meld dig til pilates, yoga, styrketræning, spinning, dans, HIIT, eller hvad der nu bliver udbudt lokalt – og se hvad der føles godt. Intens bevægelse forbrænder stresshormonerne i dit system og afbryder bekymringsmønsteret, så du får et mentalt frirum.

Her er andre forslag til aktiviteter, som giver energi og velvære:

Energiskabende aktiviteter

Tid til afslapning - lav ingenting
Håndarbejde
Spis noget sundt
Stræk ud/yoga
Gå en tur
Vær i naturen
Tag en lur
Lyt til rolig eller glad musik
Yndlings-serier/film
Fritidslæsning
Familiebesøg
Madlavning
Planlæg en ferie/fridag
Tag et bad
Gå tidligt i seng
Træning, du synes om
Bagning
Ring til en ven

Prøv at udfordre dig selv til at lægge flere positive aktiviteter ind i din hverdag – ideelt er der små ting, du kan gøre dagligt, og så kan du finde plads til lidt mere tidskrævende aktiviteter på ugentlig og månedlig basis.

HOLD GANG I DEN GODE UDVIKLING

05

Nu er du nået til enden på selvhjælpsmanualen om at mestre din arbejdsproces. Flot klaret! Uanset hvilke kapitler du har læst, og hvilke øvelser du har brugt, har du gjort en indsats for at komme videre med en udfordring, som er rigtig svær for mange studerende.

Prøv at se tilbage på de mål, du satte dig i kapitel 1 - er du kommet tættere på dem? Hvilke er du lykkedes med, og hvilke kræver mere arbejde? Er du blevet opmærksom på nye områder med plads til udvikling?

Hvis du føler, du er i mål, så giv dig selv en chance for at værdsætte det: Du har sat dig noget for, har gjort en indsats, og oplevet forbedring. Det er en proces vi alle skal igennem rigtig mange gange i livet, uanset hvad vi laver. Det er en læring ud over det udannelsesfaglige, at kunne identificere udfordringer og lære nye måder, at imødegå dem på.

TAG ET PAR MINUTTER TIL AT REFLEKTERE OVER:

Hvad der gjorde forskellen for dig?:

Hvad du vil fortsætte med?

Hvad du fortsat vil være opmærksom på for at vedligeholde dit fremskridt?

Hvis du ikke føler, du har flyttet dig i den rigtige retning, har du nu mulighed for at reflektere over det:

Hvad mangler der for, at du kan føle dig godt tilpas med dig selv?

Kan du pege på noget, du ønsker at prøve for at skabe forandring?

Er der strategier, du endnu ikke har prøvet (eller ikke har prøvet nok)?

Har du brug for støtte:
Til at udforske problemet yderligere?
eller
Til at udvikle og iværksætte nye strategier?

Vi håber, at du har fundet det hjælpsomt at bruge informationen og redskaberne i selvhjælpsmanualen her. Hvis du har brug for at snakke udfordringerne igennem med nogen, er du meget velkommen til at tage kontakt til os – uanset om du har brug for nogen, der bare lytter til dig, eller om du søger gode råd. Du kan også se, om en af vores workshops, grupper eller studiefællesskaber ville være et godt match for dig – tjek på srg.dk.

HER ER ANDRE STEDER, DU KAN FINDE HJÆLP OG STØTTE:

- Bedrestudieliv.nu
- Studievejledningen
- Din læge, som kan henvise til behandlingstilbud under sygesikringen

Internetpsykiatrien.dk – et offentligt behandlingstilbud, der foregår online

Problem konkret	**Mål** konkret	**Løsningforslag** - brainstorm	**Fordele & ulemper**	**Valg af bedste løsning**	**Planlægning af handling**	**Evaluering af udført handling**

KONTAKT

Telefon
70 26 75 00

Web
srg.dk
Facebook.com/studenterraadgivningen
Instagram.com/studenterradgivningen

Om SRG
Studenterrådgivningen yder gratis social- og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Du kan få hjælp hos os, hvis du er studieaktiv på en SU-godkendt videregående uddannelse. Vi kan hjælpe med alt lige fra psykiske udfordringer til mere praktiske spørgsmål om SU, barsel eller sygdom.
Læs om, hvordan vi kan hjælpe dig på srg.dk.

App mod eksamensangst
Studenterrådgivningen har udviklet app'en 'Eksamenshjælp', som kan hjælpe dig, hvis du døjer med eksamensangst eller præstationsproblemer. Du kan downloade den gratis på App Store eller Google **Play.**

STUDENTERRÅDGIVNINGEN
Emil Holms Kanal 14, 4. sal
2300 København S
Telefon: 7026 7500