

Oro

Alla människor oroar sig då och då över olika saker. Men ibland kan det kännas som att oron lever ett eget liv och att den är svår att stoppa. En sådan oro kan vara mycket energikrävande och leda till känslor av fysisk och psykisk utmattning. Dessutom kan det bidra till magont, stela axlar, koncentrationssvårigheter och en mängd andra problem som påverkar livskvaliteten negativt.

Att oro sig innebär att föreställa sig och förbereda sig för problem som kan komma att uppstå i framtiden. Det är som att våra hjärnor försöker se in i framtiden för att vi ska kunna undvika hot och katastrofer innan de inträffar, eller åtminstone göra oss bättre förberedda om katastrofen skulle vara oundviklig. Ofta börjar det med en "tänk om...?" fråga, som sedan väcker en ny fråga och en ny fråga tills att en kedja av obehagliga tankar och bilder satts ihop. En vanlig orostanke för många är exempelvis något i stil med "tänk om jag gjort någon allvarlig miss på jobbet?". Tanken väcker obehag och hjärnan börjar anstränga sig för att på olika sätt säkerställa att det inte har hänt. Kanske dyker en tanke upp – "jag måste dubbelkolla att jag verkligen inte gjort något misstag" – och tanken gör att obehaget minskar en aning. Men snart dyker nästa tanke upp: "tänk om jag gjort en miss, men att jag är för inkompetent för att se det själv?" och obehaget ökar igen. Så kan det sedan fortsätta – när en lösning dyker upp skapar hjärnan snart nästa problem och ganska snabbt går hjärnan på högvarv.

Orsaker till oro

Vad som orsakar oro skiljer sig förstås mellan olika personer, men några vanliga teman är relationer, egen eller andras hälsa, ekonomi och jobb. Många oroar sig över flera olika saker och det är vanligt att oron hoppar mellan olika teman olika dagar. Många upplever också att oron är starkare eller mildare i olika perioder, där oron kan eskalera under stressiga perioder för att sedan försvinna nästan helt under semestern.

Varför vi fortsätter oro oss, trots att det är så jobbigt

En viktig del av psykologisk behandling handlar om att förstå vad det är som vidmakthåller våra problem. Om vi får en ökad förståelse för vad det är som gör att vi betar oss på det sätt vi gör blir det enklare att göra annorlunda nästa gång. Några av de saker som vi vet vidmakthåller oro är: intolerans för osäkerhet, positiva antaganden om oro, negativt tänkande och tankemässigt undvikande.

Intolerans för osäkerhet

En sak som som förenar all form av oro är att den bottnar i en intolerans för osäkerhet. Framtiden är oviss, oklar och osäker. Ofta vet vi inte exakt vad som kommer hända och

det är många gånger jobbigt att stå ut med eftersom våra hjärnor snabbt kan tänka ut det värsta tänkbara. Ibland kallas oro för allergi mot osäkerhet, eftersom även små mängder osäkerhet kan väcka starka reaktioner på samma sätt som en liten nöt kan ge en mycket stark reaktion för den som är nötallergiker.

Intolerans för osäkerhet gör att vi ofta vill göra vad vi kan för att öka kontrollen. Några vanliga strategier för att göra det är att:

- Ta fram så mycket information som möjligt innan en uppgift påbörjas
- Inte lita på att andra utför uppgifter korrekt (kontrollbehov)
- Ifrågasätta beslut som redan fattats
- Ställa frågor till andra för att bli lugn och få försäkran
- Dubbelkolla och göra saker flera gånger för att vara säker på att det är rätt
- Överbeskydda och "hjälpa" andra i överdrivet stor utsträckning.
- Undvika att fullt ut förbinda sig att göra saker
- Att leta efter/hitta på orsaker att inte göra saker
- Skjuta upp uppgifter till en senare tidpunkt eller undvika dem helt.

Positiva antaganden om oro

Många som oroar sig har positiva antaganden om sin oro. Några vanliga exempel är att oron hjälper en att lösa problem, att det ger motivation, att det förbereder en känslomässigt på negativa händelser, att det kan förhindra dåliga saker från att hända och att det gör en till en ansvarsfull person. Att ha positiva antaganden handlar *inte* om att tycka att oron är en positiv upplevelse i sig, utan att se det som ett nödvändigt ont för att slippa uppleva ännu jobbigare händelser och känslor.

Negativ problemlöslighet

Personer som oroar sig mycket har ofta en låg tilltro till sin egen förmåga att lösa problem och hantera jobbiga situationer och det leder ibland till att sådana situationer undviks. Men samtidigt har forskning visat att förmågan att lösa problem och hantera svåra situationer inte alls är sämre hos personer som oroar sig mycket. Men eftersom situationer som upplevs utmanande, svåra eller jobbiga ofta undviks så blir det få tillfällen att faktiskt få känna sig kompetent och kapabel och i längden kan det istället leda till att tilltron till den egna förmågan blir ännu lägre.

Tankemässigt undvikande

Tankemässigt undvikande är en konsekvens av två saker: vår förmåga att automatiskt tänka ut möjliga katastrofscenarion och vår benägenhet att undvika saker som väcker ångest och obehag. Katastroftankar dyker ofta upp på ett överrumplande sätt och därför gör vi gärna vad vi kan för att bli av med dem så snabbt som möjligt. Några vanliga strategier är att trycka bort tankar, återförsäkra sig själv (säga saker som "det kommer

gå bra", "det ordnar sig"), distrahera sig och att undvika situationer som kan leda till orostänkande. Dessa strategier ger ofta en lugnande effekt på kort sikt, men ett problem är att de på lång sikt minskar toleransen att stå ut med obehagliga tankar. Med tiden upplevs därför de automatiska katastroftankarna som mer och mer hotfulla, skrämmande och ångestväckande.

Olika typer av oro

Oro brukar vanligtvis delas upp i två olika typer: oro över aktuella problem och oro över hypotetiska situationer. Att oroa sig över aktuella problem innebär att oroa sig över problem som det faktiskt går att göra någonting åt här och nu. Det finns en lösning att vidta, men av olika anledningar undviks den. Ett exempel är att oroa sig över att ha ett missat telefonsamtal, men att inte ringa upp på grund av oro för att det ska vara dåliga nyheter. Att oroa sig över hypotetiska situationer handlar istället om att oroa sig över saker som eventuellt skulle kunna hända i framtiden, men där det inte finns något att göra här och nu för att förhindra det. Ett sådant exempel är att oroa sig över att en anhörig ska drabbas av en allvarlig sjukdom. Det går inte att utesluta att det *kan* hända, men det finns samtidigt inget att göra här och nu för att förhindra det. Att lära sig skilja mellan oro för aktuella problem och oro för hypotetiska situationer är ofta viktigt för att kunna minska ned sin oro.

Oro och KBT

På Moment Psykologi behandlar vi oro och GAD med kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT är en av de psykologiska behandlingar som har bäst stöd i forskning och betraktas som en evidensbaserad metod. I en KBT behandling innehåller vanligtvis flera, eller alla, av följande inslag:

- Kartläggning av din oro
- Träning i att uppmärksamma dina orostankar och att skjuta upp din oro
- Utmanande av invanda tanke- och beteendemönster
- Problemlösning
- Exponering för tankar och situationer förknippade med oro
- Vidmakthållandeplan av dina framsteg

Sammanfattning

Oro är en ström av tankar och bilder om framtiden som är negativa. Oron bottenar i en intolerans för osäkerhet och börjar vanligtvis med "tänk om..?"-frågor. Den vidmakthålls vanligtvis även av positiva antaganden om oro, negativt tänkande och tankemässigt undvikande. Ibland handlar oron om hypotetiska problem, men ibland handlar den om problem som går att göra något åt här och nu. Med hjälp av KBT kan du träna dig i att hantera dina orostankar på ett mer konstruktivt sätt.