

Orosstund

För att begränsa oron och inte låta den äta upp all vår tid kan man testa att schemalägga sin oro till en speciell tid på dagen. Detta kallas för orosstund, och precis som det låter är det en stund där du samlar alla dina orostankar. Olika personer kan behöva ha olika lång tid. Bestäm hur lång tid du vill att din orosstund ska vara, den kan vara mellan 10-30 minuter.

Min orosstund ska vara _____ minuter lång.

Så här funkar en orosstund:

- Orostankar kan ju dyka upp lite när som under dagen, får du en orostanke så skriv upp den på ett papper eller i mobilen och spara det till din orosstund.
- Försök att göra något annat när oroande tankar kommer, stanna i oron men låt den inte styra vad du gör.
- Det kan vara bra att bestämma en speciell plats att sitta på, på det sättet blir det tydligt att nu börjar och slutar min orosstund. Välj ett ställe du inte brukar sitta på i vanliga fall och där du kan få sitta ostört, exempelvis kan en stol i hallen vara ett bra ställe.
- Bestäm vilken tid orosstunden ska vara på, det är viktigt att det inte är precis innan du ska gå och lägga dig.
- Vissa tankar kanske man direkt känner igen som orostankar, men det kan ju även komma upp nya tankar man inte känner igen. Om det kommer upp oroande tankar så ge det 2 minuter, märker du att du inte kommer framåt i dina tankar så kan detta vara tankar som får pausas till orosstunden.

Min orosstund ska vara klockan _____ varje dag.

Jag ska sitta _____.

Efter orostunden kan det ibland vara svårt att släppa orostankarna, här kommer lite förslag på saker du kan testa att göra direkt efter för att fokusera på något annat än oron:

- Lyssna på musik
- Ta en promenad
- Skriv en bucket-list
- Titta på ett roligt klipp på Youtube
- Måla
- Pyssla
- Baka en kaka eller laga mat
- Spela spel
- Gör en ny spellista med bra låtar
- Skriv ett brev till någon du tycker om
- Gå ut och cykla
- Hitta på något med en kompis
- Städa ditt rum eller hjälp till med en syssla hemma
- Träna
- Gör något snällt för någon i din närhet
- Gosa med ett husdjur
- Lägg pussel
- Ge dig själv en handmassage i 10 minuter
- Umgås med din familj
- Spela någon sport exempelvis fotboll eller basket
- Läs en bok