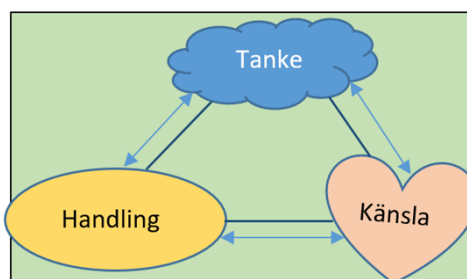


Tankar

Vi tänker saker hela tiden

Vi människor tänker saker hela tiden. Tankar kan komma automatiskt och det kan vara bra saker men även jobbiga saker. Ett exempel på en bra tanke är *"Vad roligt jag hade det på fotbollen idag"*. Ett exempel på en negativ och jobbig tanke kan vara *"Vad dåligt det gick på provet, alla andra är bättre än mig"* eller *"Tänk om jag inte hade sagt så till min kompis"*. När vi blir oroliga ökar de negativa tankarna och man utgår ofta från att det värsta ska hända. En del tankar stannar länge och det känns som de går runt i huvudet och aldrig slutar. Vi har alla ibland tankar som inte hjälper oss att må bättre eller att lösa problem.



Våra tankar påverkar hur vi känner och vad vi gör

När något händer skapar vi tankar om händelsen som påverkar hur vi känner oss och vad vi gör. Här nedan får du några exempel på hur man kan tänka om en situation, hur det får en att känna samt vad man gör. *Vad brukar du säga till dig själv i ditt huvud när du mår dåligt?*



Situation: Du ska hålla i en redovisning i skolan.

Tankar: *"Jag kommer aldrig klara det här, tänk om jag säger fel och om de andra skrattar."*

Känsla: Tänk om-tanken får oss ännu mer oroliga och stressade.

Beteende/vad vi gör: Vi kan exempelvis börja prata fort, undvika ögonkontakt och tittar ner i golvet, pratar tystare.



Situation: En kompis svarar inte på ett meddelande.

Tankar: *"Tänk om hon är sur på mig, hon vill inte vara med mig"*.

Känsla: Den tanken får dig att bli orolig och ledsen.

Beteende/vad vi gör: Det kan exempelvis göra att du blir så ledsen att du drar dig undan och fastnar i dina negativa tankar.

Våra tankar är inte alltid sanna

När vi blir oroliga överdriver ofta vår hjärna våra tankar och förstorar upp dem som mycket värre än vad som faktiskt händer i verkligheten. Vår hjärna förminskar samtidigt också hur vi ska klara av att lösa situationen. Vi är så vana vid våra tankar att vi inte tänker på dem som tankar utan som sanningar om hur vi uppfattar situationen. Detta beror på att hjärnan känner av när vi blir stressade, oroliga eller arga vilket gör att vi har svårt att tänka kloka tankar. Men man kan faktiskt tänka på olika sätt om vad som kan hända i en och samma situation.

Tankefällor

Tankefällor är olika tankefel som vi alla kan hamna i. Tankefällor är när orostänkarna gör en kullerbytta med våra tankar och får oss att snabbt tro att något hemskt ska hända. Mår man redan dåligt är det extra lätt att fastna i dessa tankar.

Det finns många olika tankefällor, här är exempel på de två vanligaste:

Tankeläsning: Är när man tror att man vet exakt vad någon annan tänker, att man kan läsa av den andras tankar, till exempel, hon vill bara umgås med mig för att hon inte har någon annan att umgås med, det måste vara något fel på mig då klasskamraten tittade konstig på mig.

Spådomar: Det är när man tror att man vet vad som kommer att hända, till exempel; det kommer inte att gå bra för mig på provet, om jag går ut med min kompis kommer det inte att bli kul.

Strategier för att hantera sina tankar

Till en början är det bra att lära sig att lägga märke till sina tankar. *Vad säger de här tankarna till dig när du mår dåligt?* Förmodligen är det tanken som får dig att må dåligt. Men om du övar kan du ändra dina tankar!

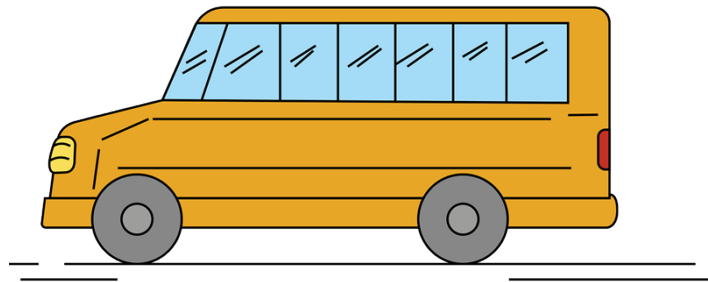
Skriv först ner en tanke som får dig att må dåligt och vad den får dig att känna. Skriv sedan ner en annan tanke som får dig att må bättre och vad den får dig att känna.



Vad skulle du göra i den första situationen? Och i den andra? Leder det du gör till olika resultat och om ja, vilket resultat är bättre för dig?

Ibland kan vi inte sluta att tänka på jobbiga saker. Det kan kännas som ett tanke-monster som dyker upp hela tiden fast vi försöker tänka på annat. Helst skulle vi bara vilja ta bort det, men det går inte för den kommer hela tiden tillbaka. Om du tränar många gånger på att låta tanken stanna kvar i huvudet och gå med på att den finns där kommer hjärnan till slut att förstå att tanken bara försöker att skrämma dig men inte kan bestämma över dig. En tanke är bara en tanke, inte en sanning.

Föreställ dig att du är en chaufför som kör buss. Du har ett bestämt mål som du är på väg till. Men du är inte ensam på bussen, utan det sitter fler passagerare där som man kan säga är dina olika tankar. En del av dem är snälla och lugna och följer med dig dit du kör. Andra är bråkiga och stökiga. De säger *"Nej, kör inte dit, kör hit!"* och säger att du kör dåligt och fel. Om du väljer att lyssna på de bråkiga passagerarna, det vill säga de negativa tankarna, kommer du inte komma dit du vill utan till en helt annan plats. Om du börjar att bråka med dem och försöker bli av med fastnar du lätt i kampen och kommer heller inte fram till den plats du önskar. Ett bättre sätt är att låta passagerarna åka med i bussen, du hör vad de säger men väljer att inte följa det. Istället fortsätter du att köra i den riktningen som du hade bestämt från början och når ditt mål!



Det är du som bestämmer, inte dina tankar!