



Senter for Krisepsykologi AS

Fortunen 7, 5013 Bergen
Tlf. +47 55 59 61 80, Fax. +47 55 59 61 90
www.krisepsyk.no

SELVHJELPSMETODER

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov
Senter for Krisepsykologi, Bergen
Fortunen 7
5013 Bergen
atle@uib.no

© Dyregrov 2005 (2010)

Materialet er ikke lov å kopiere. Kun til personlig bruk.

INNLEDNING

I dette heftet beskrives en del selvhjelpsmetoder som kan anvendes for å håndtere plagsomme ettervirkninger av den hendelsen du har opplevd. Jeg har skrevet dette lille heftet på en måte som gjør at det kan benyttes i forhold til ulike dramatiske livshendelser som voldtekt, vold, ulykker, eller andre sterke opplevelser som innebærer sterke sanseintrykk. På www.krisepsyk.no og www.kriser.no har vi lagt ut mye informasjonsmateriell om psykologiske reaksjoner på ulike krisesituasjoner som utfyller det som her er skrevet.

HVORDAN TA KONTROLL MED PÅTRENGENDE MINNESMATERIALE?

Ved å nytte ulike forestillingsmetoder kan du ta kontroll over påtrengende minner som plager deg. Dette er et supplement til mer aktive traumeterapeutiske metoder, og kan anvendes før eller parallelt med oppfølging hos psykolog eller annen behandler hvor slike traumespesifikke metoder anvendes. Dette er metoder som andre har hatt stor nytte av etter dramatiske livshendelser. Det er viktig å vite at ikke alle får kontroll med minner første gang de anvender metodene og at de vanligvis må trenes på flere ganger. Flere ulike metoder vil foreslås og det gjelder for deg å finne den metoden som virker best for deg.

De fleste påtrengende minner er knyttet til sanseintrykk, med gjenopplevelser av synsintrykk som de mest hyppige. Vi tenker sjelden på hvor mange dimensjoner et sanseintrykk kan ha. For eksempel kan et synsintrykk blant annet endres langs følgende dimensjoner:

- klarhet
- kontrast
- fokus
- bevegelse
- distanse
- hurtighet
- farge
- sted
- dybde
- varighet
- posisjon

Når du skal lære å endre de påtrengende minnene ved hjelp av forestillingsteknikker, er det nyttig å vite at alle sansekanaler har slike ulike dimensjoner som kan nyttes i forandringsarbeidet.

Skjermteknikken

En metode som mange har hatt stor nytte av gjennom mange år er skjermteknikken. Den har litt ulike utforminger og kan varieres og tilpasses den enkelte. Her er det som du skal gjøre:

Tenk deg at du ser på en TV-skjerm, et filmlerret eller en dataskjerm. Hent frem det bildet som plager deg og plasser det på skjermen foran deg. Det tar kanskje litt tid å hente det frem og få det på plass på skjermen. Legg merke til om det er i farger eller sort hvitt. Du kan så endre på fargene, gjøre det mer grått eller la det bare være i sort og hvitt. Så kan du forsøke å flytte deg slik at du ser bildet fra en annen kant. Om det er vanskelig, forsøker du flere ganger. Kanskje du kan se på det ovenfra eller fra siden? Så kan du forsøke noe annet. Tenk deg at du sitter med en fjernkontroll i hånden. Når du har bildet fremme, så trykker du på avknappen og skrur bildet av. Om det kommer på igjen så trykker du på avknappen en gang til. Går det bra? Ta bildet frem igjen og gjør det samme noen ganger, skru bildet av og på. Dette må en vanligvis trene på flere ganger for å få til. Sett av litt tid hver dag i dagene som følger til å sjonglere med bildene. Det vil gi deg kontroll over bildene i stedet for at de kontrollerer deg. Det er best at du gjør dette i god tid før du legger deg, gjerne på ettermiddagen.

En videreutvikling av denne metoden som ytterligere øker kontrollen med minnet er følgende:

Se det påtrengende minnet på skjermen igjen. Du har sikkert sett skiskyting på TV. Da er blinken plassert oppe i høyre hjørne slik at en kan følge med hvor mange treff skytteren får. Nå skal du plassere et godt bilde oppe i hjørnet av skjermen, slik at det tar litt av plassen fra det plagsomme bildet. Når du har greid det, så lar du hurtig de to bildene skifte plass, slik at det gode bildet får det meste av skjermen og det plagsomme bildet er plassert oppe i høyre hjørne av skjermen. Flytt så det plagsomme bildet ned i høyre hjørne, så bort i venstre nedre hjørne og deretter opp i venstre hjørne. Ta så det plagsomme bildet helt vekk fra skjermen. Om du er vant til å jobbe med data kan du tenke på at du lukker programmet med det plagsomme bildet og deretter legger det i papirkurven (søppelbøtten).

Om du ikke ser et enkelt bilde men en film eller serie med bilder, så varierer du metoden. Da kan du tenke deg at du har en video- eller DVD-spiller koblet til TV-apparatet. I fantasien tenker du deg at du setter inn en kassett eller CD. Like før du starter filmen på TV så trykker du på opptaksknappen og setter i gang opptaket. Så spiller du inn hele filmen. Da filmen er ferdig tenker du at du tar ut kassetten/CD-en og legger den i en låsbar skuff. Etter å ha låst skuffen legger du nøkkelen på et sted du vet du kan hente den om du trenger å se på noe i filmen senere. Noen ganger er en av sekvensene innen "filmen" vanskeligere å spille inn enn de andre. Da kan du stoppe filmen, fryse den akkurat ved den sekvensen, og så bruke prosedyren beskrevet over. Du kan også kjøre filmen baklengs og forlengs forbi dette punktet noen ganger, og på denne måten ta mer kontroll med denne sekvensen.

Flytte- eller håndmetoden

Vi har lært mange personer flyttemetoder for å ta kontroll med påtrengende bilder. Her er instruksjonen:

Kan du se for deg det plagsomme minnet? Jeg vet det kan være vanskelig å hente det frem, men jeg vil at du skal prøve noe som andre personer har fortalt har hjulpet dem til å få kontroll over slike bilder. Ser du det for deg? Hvor langt ute ser du det? Vanligvis er det nokså nært. Kan du forsøke å flytte det lengre bort fra deg? Får du det til? Fint. Bare la det flytte seg lengre og lengre vekk fra deg. Blir det mindre? Endrer det seg? Bare flytt det helt ut til det treffer veggen. Når det kommer til veggen, kan du tenke deg at det blir slik som du kanskje har sett på TV, et flak som kan sendes gjennom veggen? Gjør det en gang til. Når du gjør dette, så tar du kontroll med bildet i stedet for at det har kontroll med deg.

Dersom du har problemer med å flytte bildet utover i rommet kan du benytte håndmetoden som har følgende instruksjon:

Kan du se for deg det plagsomme minnet? Jeg vet det kan være vondt eller ekkelt, men jeg vil du skal prøve noe som andre personer har fortalt har hjulpet dem til å få kontroll over bildet. Ser du det for deg? Hvor langt ute ser du det? Du kan så tenke deg at du ser en hånd i den avstanden du ser bildet og la bildet holdes av hånden før hånden tar det med lengre vekk fra deg. Om du har noen du stoler helt på så kan du la dem hjelpe deg med å holde hånden i den avstanden der du ser bildet og deretter flytte hånden utover med bildet.

Det kan ta litt tid før du opplever at du virkelig får det helt til, og at det er ubehagelig å hente frem noe du helst vil glemme, men øver du kan det hjelpe deg til å bli kvitt eller redusere de plagsomme minnene.

Endring av andre påtrengende sanseinntrykk

De samme prinsippene anvendes i forhold til andre påtrengende sanseinntrykk. Om det er **hørselsinntrykk** som er plagsomme kan du forestille deg at du hører dem fra en radio, en mp3spiller eller lignende. Så kan du manipulere med lydinntrykkene ved å skru dem lavere, endre hastighet, legge hyggelig musikk over dem, etc. Du kan også tenke deg at du har en fjernkontroll hvor du skrur av og på lyden.

Smaksinntrykk og lukteinntrykk kommer sjeldnere tilbake uten at det er noen ytre stimuli som trigger dem, slik at det er mer sjelden at en trenger hjelp på dette området. For **smaksinntrykk** kan du bruke en motsmak, for eksempel bruke en drops eller noe annet som motvekt til den smaken du gjenopplever som ubehagelig. Du kan også bruke fantasien til å kalle frem en god smak som for eksempel fra god mat, is, m.m. Tenk deg denne smaken og beskriv for deg selv hvordan den smaker og samtidig kan du stille spørsmål til deg selv som: ”Er den salt eller sur?”, ”Hvor i munnen kjenner jeg smaken best?” ”Hvordan ville jeg beskrive denne smaken til en annen person”.

Det er også mulig når du har det gode smaksminnet fremme, å presse eller trykke på et bestemt punkt på kroppen for eksempel midt oppe på langfingeren. Dette punktet kan du bruke til å presse på uansett hvilken positiv situasjon du opplever, slik at du knytter punktet til alt som er positivt. Hvis du kaller frem gode minner av ulik art kan du opprette en forbindelse mellom punktet og disse opplevelsene. Om du gjør dette ofte kan du til slutt presse eller trykke på dette stedet og det vil fremkalle en god opplevelse i kroppen. Senere kan du når du tenker på eller kjenner den ubehagelige smaken (eller noe annet ubehagelig) presse på langfingerpunktet og fremkalle en god opplevelse. Dette kalles for motbetinging og kan anvendes på samme vis for å dempe ubehag knyttet til andre plagsomme minner.

For **lukteinntrykk** er bruk av motlukter i neseborene en mulighet. Det betyr at du smører deg med en godlukt ytterst i neseboret for å motvirke den ubehagelige lukten. I tillegg kan du bruke din egen fantasi og innkapsle den påtrengende lukten. Du kan tenke deg at du senker en beholder over den, bruker en støvsuger til å suge opp alt det ubehagelige, eller lar sterk vind blåse den bort. Du kan også tenke deg at du tenner et bål i fantasien og lar varmen og røyken fordrive den ubehagelige lukten. Å la lukten strømme inn i en ballong som du så lar bli mindre og mindre kan også brukes for å håndtere lukten. En mer positiv variant er å kalle frem en god lukt og ”legge den over” den ubehagelige. Det du kan gjøre er å følge denne instruksjonen:

Tenk på en lukt du synes er spesielt god (gi eksempler). Kan du kjenne den? Legg merke til hvor god den er og hvordan den kan fylle hele nesen. La denne lukten erstatte den

ubehagelige. Tenk på den gode lukten som en sterk lukt som vinner kampen mot andre lukter. Bruk fantasien din til å la denne lukten få stor kraft og bli den dominerende.

Kroppsinntrykk kan også få påtrengende karakter, men gjenopplevelsene utløses vanligvis av stimuli som forbindes med det som skjedde. Pustemetoder og andre spenningsdempende metoder som blir gjennomgått senere kan dempe slike inntrykk.

Andre forestillingsteknikker

I arbeidet med påtrengende minner kan du selv finne måter å variere metodene som er nevnt over om disse ikke gir den ønskede virkning. Da forsøker du å endre en av de mange dimensjonene et sanseinntrykk har, for eksempel ved å visualisere at konturene skifter eller at formen endrer seg, at du snur situasjonen rundt, trekker ned en rullegardin eller lage en ramme rundt bildet, bruker viskelær til å ta det bort, låser det ned i et arkiv eller oppbevarer det i en container, m.m. Om du har brukt et fotoprogram på datamaskinen kan du tenke det at du bruker redigeringsfunksjonene også i fantasien og endrer på kvalitetene i et minne.

METODER FOR Å DEMPE KROPPSLIG URO OG SPENNING

Dyp pust metoden

Denne metoden er en tradisjonell metode innen meditasjon/yoga. Det er blant annet en metode som nyttes av politi og brannfolk under utrykning for å dempe uro i kroppen, slik at de kan greie de oppgavene de møter best mulig. Når du trekker inn luft gjennom nesen så vil luften gå inn i nesegangen og opp i kraniet og passere nær et senter som regulerer grad av uro i kroppen (hypotalamus). Det fører til en hurtig ”nedkjøling” av senteret og hjerteraten din vil automatisk senkes. Du kan følge denne instruksjonen:

Nå vil jeg at du skal benytte en spesiell måte å puste på som gjør at du raskt kan bli roligere om du kjenner deg urolig i kroppen. Først skal du puste dypt inn gjennom nesen med lukket munn. Gjør dette så kraftig, men samtidig rolig, at du hører luften gå inn gjennom nesen. Du kan telle rolig til 5 mens du trekker inn pusten. Så holder du pusten i noen sekunder, tell gjerne rolig til 5 igjen, og så puster du rolig ut gjennom munnen mens du på nytt teller til 5. Så venter du noen sekunder uten å puste inn, gjerne mens du på nytt teller til 5 og så gjør du alt sammen på nytt igjen. Trekk pusten dypt ned i magen. Du skal puste slik 4 til 5 ganger og da vil du merke at du blir roligere. Det er ofte lettere å gjennomføre dette om du lukker øynene, men om du ikke ønsker det er det ok.

Husk at dette er akkurat som i sport, at du må trene på metodene gjentatte ganger for å bli god, men om du trener så kan du lære deg til å ta kontroll med kroppen på denne

måten. Til å begynne med kan det være vanskelig å holde tankene på pusten, men det er en treningssak. Om det kommer andre tanker inn skal du bare si til deg selv at de kan vente og konsentrere deg om pustingene igjen.

Bensons avspenningsmetode

Den amerikanske legen Herbert Benson har utviklet en avspenningsmetode basert på en serie undersøkelser av ulike avspennings- og avslapningsmetoder hvor han fant frem til de felleselementene som var virksomme ved ulike metoder. Disse benyttet han i utviklingen av sin egen metode.

Bensons metode er følgende:

- 1) Sitt rolig i en behagelig posisjon.
- 2) Lukk øynene.
- 3) Slapp godt av i alle muskler, begynn med bena og gå så gradvis opp til ansiktet.
Hold dem avslappet.
- 4) Pust gjennom nesen. Bli klar over hvordan du puster. Mens du puster ut, si ordet «en» stille inni deg. For eksempel: pust inn ... ut, «en»; inn ... ut, «en», etc. Pust lett og naturlig.
- 5) Fortsett i 10 til 20 minutter. Du kan åpne øynene for å sjekke tiden, men ikke bruk noen vekkerklokke. Når du er ferdig, sitter du rolig i flere minutter, først med øynene lukket og senere med øynene åpne. Om du benytter metoden i sengen, vil du forhåpentlig gå fra avslapning til søvn. Om du er nært søvnen, fortsetter du bare å holde tankene fast, og fokuserer på pusten til du sovner.
- 6) Ikke bry deg med om du lykkes i å oppnå en dyp avslapning. Oppretthold en passiv holdning og la avspenningen komme i sitt eget tempo. Når distraherende tanker kommer, prøv å overse dem ved å gjenta «en» og ikke feste deg ved dem. Med øving vil avspenningen komme uten mye arbeid fra din side. Bruk metoden en til to ganger daglig, men ikke like etter et måltid.

Trygg plass metoden

Dette er en annen metode hvor du ved hjelp av et mentalt bilde skaper ro i kroppen. Her skal du tenke på en plass eller et sted som gjør at du føler seg rolig og trygg. Dette kan være et sted du har vært på i en ferie eller på en reise, et sted du har hørt om eller sett på film, eller et sted du finner opp og skaper selv. Det kan være fra en fin fjelltur, et fint sommerminne, et deilig familieminne, m.m. Når du har funnet frem til en slik trygg

situasjon eller plass, så skal du gå til denne plassen i fantasien. Her er så instruksjonen for hva du skal gjøre:

”Nå vil jeg at du bruker fantasien og virkelig forsøker å gå til dette stedet med hele deg. Om du vil ha øynene åpne eller lukket er opp til deg, men mange synes det er lettest å få dette til med øynene lukket. Bring opp bildet av stedet og forestill deg at du er der med hele deg. Ta en titt rundt deg og legg merke til hva du ser. Se på detaljene og se ulike farger og former rundt deg. La øynene hvile på behagelige ting du ser rundt deg. Hva ser du om du ser litt lengre bort? La det du ser være med å gjøre at du føler deg behagelig avslappet. Husk at dette er din spesielle plass som du kan gå til i fantasien når som helst. Kjenn etter om du kan hente frem noen kjente, gode lukter som du forbinder med dette stedet. Kjenn hvordan de strømmer inn i neseborene, samtidig som du hører lydene du forbinder med stedet. Gode kjente lyder som ytterligere gjør deg mer rolig og trygg. Kjenn etter hvordan det er å sitte, stå eller ligge der, hvordan kroppen din er i kontakt med stedet. Om det er et sted hvor du ikke ligger ned så gå litt rundt og kjenn hvor godt det kjennes ut. Legg merke til ting rundt deg, se hvordan det ser ut. Kanskje er du et sted hvor du kan kjenne vinden leke rundt ansiktet, eller solen som varmer deg, kanskje er det fugler i luften, eller blomsterduft du kjenner eller lukten fra god mat eller stemmen fra en du er glad i som får deg til å føle deg trygg? På din trygge plass kan du se, høre, kjenne, lukte og føle akkurat det du ønsker og det gjør at du føler deg rolig og trygg. Til dette stedet kan du gå når du vil og bare ved å tenke på det så kan du kjenne deg mer rolig og trygg.”

Gjennom slike tankebilder kan du trene opp evnen til å kontrollere hvordan kroppen føles, og på denne måten greie å dempe uro og spenning.

Hvilken avslapningsmetode du velger avhenger av flere forhold. Dyp pust teknikken kan gi en rask virkning i situasjoner hvor du trenger den, mens de andre metodene trenger mer tid for å gjennomføres. Hovedmålet er uansett å kunne dempe kroppslig uro. I tillegg til disse metodene bør du nytte aktiviteter du tidligere har merket har hatt en god roende effekt på deg. Her har jeg lyst til å nevne musikk spesielt. Innen stressmestring har både musikk og fysisk aktivitet vist seg anvendelige som spenningsdempere og kanskje du allerede har interesser i denne retning som du kan utnytte. For enkelte kan dans kombineres med musikk og fysisk aktivitet og således gi en fin spenningsdemping.

METODER FOR Å FORBEDRE SØVN

Mange personer sliter med søvnen i forbindelse med traumatiske hendelser. I boken ”Den lille søvnboken” (Dyregrov, Fagbokforlaget, Bergen 2002) finnes mer utfyllende informasjon om ulike psykologiske metoder for å sove bedre. Om du sliter med å sove kan

noen enkle råd formidles:

- Ikke være i høy aktivitet eller utsette deg for stressfylte aktiviteter like før leggetid – roe ned i den siste timen før leggetid
- Ha det stille der du sover. Om dette ikke er mulig, bruk «sov i ro» eller øreplugger.
- Lytte til rolig musikk. Å lytte til rolig musikk har vist seg å være svært effektivt for å dempe spenning og således fremme søvn.
- Unngå sterkt lys like før og etter at du er gått til sengs. Gå til sengs til samme tid hver dag. Om du har søvnproblemer, er det ikke lurt å sove innpå i helgene, fordi det forstyrrer rutinen. Det er best å ha den samme rytmen dag ut og dag inn.
- En fysisk trett kropp sovner lettere enn en kropp som ikke er trett. Når kroppen har vært i bruk, produseres stoffer som naturlig løser opp musklene og det blir lettere å sovne.
- Noe av det viktigste er å unngå mye kaffe, te, cola, brus eller ting med mye sukker i om kvelden. Dette gjør kroppen mer urolig og søvnen kommer senere.
- Varm melk eller annen varm drikke (ikke te /kaffe) kan gjøre en søvnig siden varmevirkningen har en søvndyssende effekt.
Unngå store, tunge måltider sent på kvelden. Da vil en ofte få mer urolig søvn fordi magen er for full. Banan kan være bra fordi den inneholder et stoff som bevirker døsighet (melatonin).
Et varmt bad eller dusj sender blodet vekk fra hjernen til hudoverflaten, og gjør en både avslappet og søvnig.

Som oftest er det påtrengende minner eller tanker som holder en våken, og da kan tankestopping, skjermmetoden eller noen av de andre metodene som beskrives i dette heftet benyttes. I tillegg til tankestopping (se senere) har jeg bedt personer som sliter med søvnen sette av tid tidlig på kvelden til å gå igjennom de tankene som ellers kommer når de legger seg. Om du har søvnproblemer kan du også skrive ned plagsomme tanker og så ”snakke til hjernen” når du legger deg, for eksempel ved å si følgende: ”Nå må de delene av hjernen som kontrollerer søvn og hvile sørge for at jeg sovner fort og får en god natts søvn. Tankene som uroer meg har fått sin plass tidligere på kvelden, nå er det tid for å sove”. Slike selvinstruksjoner kan gjentas regelmessig og rolig slik at oppmerksomheten holdes vekke fra de plagsomme tankene.

En distraksjonsbasert metode som kan motvirke at uvedkommende tanker holder en våken, er den som på engelsk kalles «*articulatory suppression*». Instruksjonen er følgende:

”Når du ligger i sengen og ikke får sove skal du gjøre følgende. Si ordet ”den” (eller en annen kort stavelse som ikke gir assosiasjoner til andre ord) 3–4 ganger i sekundet. Pass på at du ikke sier ordet med for langt mellomrom, for da begynner andre tanker å komme inn, og du blir lettere avsporet. Selv om du sier ordet inni deg, så skal du bevege munnen og tungen som om du sa det høyt. Er du alene og ikke forstyrrer andre, kan du si det høyt. Hold på helt til du sovner. Om du likevel tenker på noe annet mens du sier dette ordet så skal du gjøre det litt vanskeligere for deg selv. Da kan du endre tempoet og tonehøyden, eller du kan ta inn et annet kort ord som ”om” hver tredje gang du sier ordet. Hvis heller ikke dette er tilstrekkelig, kan du gjøre det enda mer vanskelig ved å gå igjennom i alfabetisk rekkefølge alle de fotballagene eller landene du kjenner. Når du er opptatt med dette, er det vanskelig samtidig å tenke på de plagsomme tankene”.

Om det er et visuelt bilde som hindrer søvnen finnes som nevnt skjermmetoden til rådighet, men en annen enkel metode som du kan nytte er at du forestiller deg en figur, for eksempel et triangel, en firkant eller en sirkel, og så skal du følge den med øynene. Dette bildet aktiverer du hver gang et ”plagsomt” bilde dukker opp, slik at det motvirker eller undertrykker uønskede synsinntrykk.

Bruk av pusten for å sovne

En annen nyttig metode er utviklet av den spanske psykologen Mariano Chóliz (1995). Han har beskrevet en pusteprosedyre til bruk for søvnløse som har vist seg svært effektiv. Metoden benytter seg av en del naturlige endringer som skjer i blodets oksygenblanding under søvn. Under søvn finner det sted en økning av karbondioksid (CO²) i blodet, som fører til en søvndyssende effekt. Chóliz’ metode igangsetter, eller kanskje det er riktigere å si fremtvinger, denne virkningen ved at du puster på en måte som øker CO²-konsentrasjonen og gjennom dette produserer den søvndyssende effekten. Her er instruksjonen:

Nå skal du få lære en metode å puste på som gjør at du kan sovne raskt. Når du puster på denne måten så vil hjernen automatisk gjøre deg døsig og du vil sovne lettere. Noen synes den er litt vanskelig å lære, og den krever trening for å virke. Når du har lagt deg og lukket øynene skal du finne en behagelig stilling, helst liggende på ryggen uten at du har store puter under hodet. Så puster du rolig inn. Ikke pust for dypt. Så puster du ut. Dette gjør du tre ganger. Når du puster ut for tredje gang puster du ekstra godt ut, og så venter du så lenge du kan før du puster inn igjen. Du kan gjerne telle rolig oppover fra 1 mens du venter på å puste inn igjen. Når du ikke klarer å vente lenger, så puster du inn og puster så vanlig som du greier tre ganger og deretter gjør du det samme igjen. Altså etter tredje utpusting så lar du være å puste inn så lenge du kan. Når du har pustet slik noen ganger, vil

du kjenne deg søvning. Mange sovner etter en fem til åtte serier med pusting tre ganger og så en pustepause.

Chóliz dokumenterte denne metoden ved å få 46 voksne frivillige som slet med søvnløshet og store innsøvningsproblemer (insomnia) med i en vitenskapelig undersøkelse. Søvnproblemen de opplevde, hadde vart i minimum seks måneder. Gruppen ble så delt i to, og 23 personer fikk trening i pustemetoden som er beskrevet over, mens resten ble benyttet som en kontrollgruppe. Resultatene viste såkalt statistisk signifikante forskjeller mellom de to gruppene. De som benyttet metoden, sovnet mye fortere enn de som ikke benyttet den. Mens de tidligere hadde brukt 70 minutter på å sovne, hadde dette sunket til 13 minutter etter treningen. I kontrollgruppen skjedde det ingen endring. Vi har nyttet metoden for mennesker som har slitt med søvnen etter ulike typer traumatiske hendelser og fått svært gode tilbakemeldinger på dens gode virkning

Ta kontroll med mareritt

Mareritt er ikke uvanlig blant mennesker etter traumatiske hendelser. Det kan være eksakte gjenopplevelser av det som skjedde som kommer i drømmen, variasjoner av det som skjedde, eller andre katastrofedrømmer som opptrer. Selv om det antas at drømmer kan være med på å bearbeide traumatisk minnesmateriale, er det åpenbart at ved gjentatte, repeterte mareritt er de til liten hjelp i bearbeidingen og øker mer enn demper spenning. Dersom marerittene endrer innhold fra natt til natt, og ikke har vart i mer enn en ukes tid, er det liten grunn til å gjøre noe. Det er mareritt som gjentar seg fra natt til natt uten å endre innhold (og som har vart i mer enn en uke), eller når en har et knippe mareritt som stadig opptrer, at det er grunn til å gjøre noe.

Endring av marerittet

Det er flere ulike måter å gå frem på for å skape endring i marerittet. Metodene som er beskrevet under har i flere undersøkelser dramatisk redusert frekvensen av mareritt. Her er hva du skal gjøre:

- 1) Ta elementene fra marerittet og lag en ny versjon som ikke lenger er et mareritt men en drøm. Det betyr at du forandrer på marerittet akkurat som du ønsker, spesielt kan du endre på slutten.
- 2) Skriv så ned den endrede versjonen.

Øv på eller gjennomgå den endrede versjonen i avslappet tilstand i god tid før du legger deg. Gjenta versjonen flere ganger, slik at den fester seg. Når du legger deg, sier du

til deg selv at om du får en drøm, så skal den nye versjonen velges. Gi mental instruksjon til hjernen: ”Nå må de delene av hjernen som styrer drømmene sørge for at den ”nye” versjonen velges”.

I tillegg til regissørarbeidet kan du gjøre noe med marerittet gjennom en symbolsk handling, for eksempel ved å krølle arket sammen, rive det i stykker eller brenne det opp. Kanskje vet du hva en såkalt «drømmefanger» er for noe? Om du ikke vet hva dette er kan du se på et bilde på internett eller gå i en alternativ butikk og be om å få se en. Indianere henger en drømmefanger over sengen fordi den slipper de gode drømmene igjennom og fanger opp de vonde drømmene før de når den sovende. Kanskje du ønsker å skaffe deg en slik?

TANKESTOPPINGS- OG TANKEKONTROLLMETODER

Sett av tid til bekymring/grubling

Noen ganger er det ikke påtrengende minnesbilder som er plagsomme, men tanker som kjører rundt i hodet uten at en får kontroll med dem. Dette kan være tanker om hva du skulle gjort eller ikke gjort, hva du tenkte eller ikke tenkte på, eller tanker på hva du gjorde i en spesiell situasjon. Det kan være redde tanker om hva som kan skje fremover, selv om du nå er trygg, eller andre plagsomme tanker. Ikke sjelden kommer slike tanker når det er stille rundt deg, når du skal lese eller konsentrere deg om noe, eller når du legger deg om kvelden og det er rolig rundt deg.

En metode som er til hjelp da er å sette av en fast tid hver dag (til du har fått kontroll med det som plager deg) til å tenke. Bruk 10-15 minutter på dette. Da kan du gjøre følgende: Neste gang du merker at du bekymrer deg eller grubler over noe, skal du legge merke til at bekymringstanken kommer, men ikke gå inn i den. Bare legg merke til hva tankene går ut på og si til deg selv at du skal ikke bekymre deg nå, men skal tenke på dette senere i bekymrings- eller grubletiden. Så lar du bare tanken gradvis forsvinne av seg selv. Ikke bli irritert om den kommer opp igjen, bare gjenta at dette skal du ta i bekymringstiden. Så setter du av de 10 - 15 minuttene, eller mer hvis du trenger det, tidlig på kvelden, senest 2 timer før du legger deg, hvor du tenker på det du bekymrer deg for. Her kan du bekymre deg så mye du vil, men du er ikke nødt til å bekymre deg om du ikke vil eller får det til. I ”bekymringstiden” skal du tenke på bekymringstankene og spørre deg selv hvor sant du tror det er at det du bekymrer deg for vil skje. Du kan skrive bekymringstankene ned og finne fem grunner til at det du bekymrer deg for vil skje og fem grunner til at det ikke vil skje. Kanskje du vil bli litt forbauset over hvor fort du greier å flytte bekymringstankene til den faste bekymringstiden og jeg tipper du blir enda mer overrasket over hvor vanskelig det kan

være å bekymre seg på kommando, slik at du alt i alt bekymrer deg mye mindre.

Tankestopping

Tankestoppingsmetoden ble først utviklet for å stoppe tvangstanker. Mange personer opplever at tankene kommer nesten automatisk, at de har liten kontroll over dem og at de derfor er vanskelige å stoppe. Tankene gjør en urolig og kan derfor inngå i en ond sirkel. Målet med metoden er å bygge nye automatiske tanker, dvs. å etablere nye, automatiserte forbindelser i hjernen som bryter med de gamle.

Når jeg lærer personer denne metoden, har jeg funnet det nyttig å forklare metoden ved å sammenligne den med da de lærte å sykle. Om du tenker på den gang da du lærte å sykle så husker du sikkert at det var mange ting du måtte tenke på på en gang. Du skulle holde balansen, samtidig som du skulle trø pedalene. Kanskje hadde du et støttehjul eller en voksen som støttet deg. Du husker at det var vanskelig til å begynne med. Men jeg er sikker på at om du nå setter deg på en sykkel så slipper du å tenke på hva du skal gjøre. Det du først måtte tenke mye på, skjer nå automatisk. Når du først startet på sykkellæringen, så brukte du øvre deler av hjernen og måtte tenke på hver del av det du skulle gjøre, men etter hvert som dette ble lært så var det dypere deler av hjernen som tok over, og automatiserte tanker eller handlinger overtok. Tankestoppingsmetoden benytter et slikt automatiseringsprinsipp: til å begynne med må du tenke på å stoppe uønskede tanker hver gang de kommer, men etter hvert så vil det skje automatisk fordi sentre i hjernen vil hjelpe deg, akkurat som da du lærte å sykle. Her er hvordan du trener på denne metoden:

Her er det best om du er alene i leiligheten eller huset ditt når du trener første gang fordi du blir bedt om å rope "stopp" høyt. Hent frem den tanken som plager deg og rop høyt "Stopp" med det samme du har tanken fremme. Du skal rope så høyt at det høres – om det er andre i leiligheten eller huset du oppholder deg i, forbereder du dem på stopp-ropene. Du skal gjenta denne prosedyren med å hente fram den uønskede tanken og deretter rope "stopp" 4 til 5 ganger. Etter at du har trent på dette noen ganger skal du finne frem til en "erstatningstanke" som du kan tenke på etter at du har ropt stopp. Hva som velges avhenger av hvilken type tanke du plages av. For mange plagsomme tanker pleier vi å finne beroligende eller gode erstatningstanker eller setninger som en kan si etter at stopp er ropt. Jeg kaller dem "sterke tanker" fordi de er gode og kraftige og kan motvirke de uønskede tankene. Det kan være tanker som "Dette greier du fint", "Jeg er rolig og avslappet", "Jeg greier ting", "Jeg kan kontrollere tankene mine", "Det gikk bra", "Nå er jeg trygg", osv. Det er også mulig å hente frem et visuelt bilde. Så skal du igjen kalle fram den uønskede tanken 4 til 5 ganger og hver gang rope "stopp" og deretter la dette følges av

erstatningstanken. Deretter blir oppgaven å rope stopp inni deg hver eneste gang tanken dukker opp, men uten at du selv aktivt kaller frem den uønskede tanken. Det er viktig at du gjør dette ofte ellers blir det ikke laget noen automatisk tanke. Om du gjør dette hver gang den uønskede tanken kommer, lages det en ny "bane" i hjernen og snart vil tanken automatisk bli stoppet.

Tankestopping har blitt kritisert ut fra den forskning som viser at tanker vi bevisst forsøker å undertrykke har en tendens til å komme tilbake med ekstra styrke. For eksempel er det slik at om en bes om å la være å tenke på en hvit elefant i de neste minuttene, så vil en tenke mer på dette enn noen gang før. Noen tanker representerer et tankeinnhold som personer trenger å gi plass. Det betyr at det kan være fornuftig at du parallelt med å trene på tankestopping setter av tid en eller flere ganger i uken (ca 15 minutter) hvor du kan gå nær tankeinnholdet du vil stoppe, for eksempel ved å skrive om det du ellers bruker tankestoppingen til å unngå.

Håndtering av skyldfølelser og selvbebreidelser

Skyldfølelser og selvbebreidelser er svært utbredte også blant dem som har gjort alt det de kunne og som rasjonelt sett ikke har noe å bebreide seg selv for. Jeg vil gjerne ta med noen ord her om hvorfor vi ofte bebreider oss selv i ettertid. Når vi som mennesker opplever dramatiske situasjoner eller situasjoner som er av stor viktighet for oss, er vi utstyrt med mentale mekanismer som har hatt stor betydning for vår overlevelse som art. For at vi skal kunne lære fra vår erfaring vil vi nesten automatisk se på situasjonen i etterkant for å se om det var noe vi kunne ha gjort, sagt, eller tenkt annerledes, eller ikke ha gjort, sagt eller tenkt. På denne måten vil vi kunne akkumulere erfaring som vi så kan benytte om vi skulle komme ut for en lignende situasjon. Denne mekanismen kobles inn uavhengig av om vi har grunn til å kritisere oss selv eller ikke, det er rett og slett en mekanisme som sikrer at vi utvider vårt handlingsrepertoar og erfaringsbredde slik at vi er bedre rustet til å møte farer og vanskelige situasjoner i fremtiden. Dessverre er det slik at for noen fortsetter denne måten å tenke på også etter at erfaring er hentet ut, slik at høyst konstruktive mekanismer fortsetter som grubling og tenkning med skyld og selvbebreidelser som resultat. Da er det viktig å kunne stille konstruktive spørsmål til seg selv som kan bryte denne sirkelen fra innsiden.

Det er viktig at du ikke bare fokuserer på det negative du kritiserer deg selv for, men også bygger videre på det du greidde å gjøre eller på det konstruktive som kan ligge i hva du ikke gjorde. Det at du unnlot å gjøre noe kan ha vært med å berge ditt liv og det du gjorde kan reflektere konstruktiv tenkning i en situasjon hvor det var svært kaotisk for deg.

Personer som kritiserer seg selv gjør ofte den tankefeil at de tar med seg kunnskap de først

har fått i ettertid med seg inn til det tidspunkt da hendelsen startet eller utspant seg og de ikke hadde denne viten. Samtidig er det viktig å understreke at når vi i ettertid har en mekanisme som forsøker å hente ut erfaring fra det vi skulle ha gjort eller tenkt annerledes, kan en forsøke å motvirke en slik negativ fokusering ved å bevisst også foreta en gjennomgang av hva en gjorde bra, hvilke valg en gjorde for å overleve, eller andre konstruktive tanker og handlinger en maktet å tenke eller utføre i situasjonen.

Mange vil overse hvor mange viktige og riktige valg de gjorde på basis av livserfaringer som hjernen utnyttet uten at det var tid til å rette oppmerksomheten sin mot dem. Når vi i ettertid sier om at vi ”intuitivt” gjorde det riktige, betyr det vanligvis at vår hjerne i løpet av kort tid har benyttet all vår akkumulerte erfaring til å skyve frem en løsning som vi fulgte. Det er ofte ikke tid til å tenke ut hva en skal gjøre, så hjernens behandling av denne informasjonen skjer ofte uten at vi bevisst tenker på det. Dette betyr også at vi handler optimalt selv om vi etterpå stiller spørsmål ved det vi gjorde. I ro og mak kan du hjemme hos deg selv gjøre en ny gjennomgang av de positive eller konstruktive tankene du tenkte og de handlingene du utførte, og kanskje kan du få et annet syn på hva du gjorde. Der du ikke våget å gjøre noe kan du vektlegge at det kan hende at det ville kunne gjort situasjonen enda mer farlig. Ikke minst kan en ”analyse” av hva du tenkte i selve situasjonen – og etterpå – danne grunnlag for en ny måte å tenke på det som skjedde. Det at vi kan tenke på hva vi skulle gjort etterpå, betyr ikke at det alltid ville vært smart å gjøre dette, og vi kan også i ettertid glemme hvor redde vi var og at vår redsel ga oss klar beskjed om at det var farlig å gjøre noe. Følelsene hjelper oss noen ganger til å forbli rolig i en situasjon hvor det å gjøre noe kunne gjort situasjonen enda mer farlig.

Blant spørsmål som du kan stille til seg selv er:

- Hvor lett var det for meg å påvirke det som skjedde?
- Om du i ettertid kritiserer deg selv for noe, hvordan opplevde du dette midt oppe i situasjonen?
- Hva var det tid til å tenke på da?
- Hva var grunnen til at du gjorde det du gjorde?
- Tenkte du på at du skulle gjøre eller si noe av dette da det skjedde?
- Hvordan kunne du vite hva som skulle skje?
- Hvor mye tid hadde du til å bestemme deg for hva du skulle gjøre?
- Hva gjorde du som du synes var ok?
- Hvis det hadde vært en annen enn deg som var med da det skjedde, hva tror du den personen ville ha gjort?

- Hva ville du tenkt om en annen hadde gjort hva du gjorde? Ville du kritisert han/hun for dette?

Slike sokratiske spørsmål kan bryte negative tankesirkler som medfører selvbekreftelser og skyldfølelser. Men det er svært viktig å si at dersom slike destruktive tankemønstre fortsetter over tid så bør du oppsøke faglig hjelp.

DISTRAKSJONSMETODER

Mennesker gjør naturlig bruk av ulike distraksjonsmetoder når de har opplevd traumatiske stressituasjoner. Ved å sette seg i gang med en aktivitet, gjøre noe annet eller låse tankene i noe, kan en unngå å tenke på det som skjedde. Det betyr ikke at jeg vil oppmuntre deg til å unngå å konfrontere det du trenger å ta kontroll over, slik som overdreven frykt for at det som skjedde skal gjenta seg, men at du kan utvikle ferdigheter som kan hjelpe deg til bedre kontroll med påtrengende minner og tanker som ikke tjener noen konstruktiv funksjon lengre.

Du har sikkert lagt merke til situasjoner, aktiviteter eller tidspunkt når du tenker lite på det som skjedde. Hva er det du gjør eller tenker i disse situasjonene? Slike situasjoner eller aktiviteter virker som distraksjon og hjelper deg til å ta tankene vekk fra negative tanker og gir deg kontroll over de tankene som går gjennom hodet. Ved å styre din oppmerksomhet kan du ta mer kontroll med hva som fyller din bevissthet. Det er ulike måter å distrahere seg på. Den vanligste er å bruke atferdsdistraksjon, altså gjøre noe aktivt, som å begynne med en sportslig aktivitet, ta kontakt med noen, se på TV, osv. Andre aktiviteter som kan distrahere er puslespill, kryssord, spille på et instrument, osv. Men det er også mulig å distrahere seg ved å styre oppmerksomheten ved å bruke sine tanker til å lage et dikt, gå inn i en fantasi, eller lignende. Oppmerksomhetsstyring kan også skje ved at du fokuserer på omgivelsene og tar for deg de ytre sanser.

Slik sansedistraksjon kan være nyttig når du trenger å ta kontroll med tanker i hverdagen. Da kan du legge merke til dine omgivelser og låse din oppmerksomhet utenfor deg selv. Hva hører du akkurat nå? Hva ser du? Hvordan er det du ser? Er det noen lukter til stede? Hvilken smak kjenner du i munnen akkurat nå? Du kan også vende oppmerksomheten innover i kroppen; Kan du merke hvordan du puster? Hvilken kontakt har du med stolen du sitter på, eller underlaget du står på? Hvilke andre ting kjenner du i kroppen akkurat nå? Ved å skifte mellom ulike sansekanaler kan du styre tankene og velge vekk traumatiske påminnere.

Et gammelt godt råd som du kan nytte er å ha en gummistrikk rundt håndleddet (ikke for stramt!), og hver gang den ubehagelige tanken eller minnet kommer, strekker du strikken

og slipper den slik at det svir litt, og tenker på noe annet. En engelsk psykolog, Paul Stallard, har gitt andre eksempler på distraksjonsmetoder som kan nyttes:

- telle baklengs fra 123 med ni om gangen
- stave navnet på alle i familien baklengs
- navngi alle spillerne på ens favorittlag i håndball eller fotball

KONFRONTERINGSMETODER

Identifisering (og håndtering) av traumatiske påminnere

Det jeg skriver om i det følgende er ofte det som er vanskeligst å gjøre og som du helst bør ha en terapeut eller hjelper å samspille med under utførelsen. Fordi så mange etter å ha opplevd traumatiske hendelser begynner å gå inn i unngåelsesmønstre, hvor de ikke kan gjøre det de før gjorde er det imidlertid svært viktig å våge å utfordre den frykt eller det ubehag som snevrer inn ens liv.

For mennesker som har vært i livstruende situasjoner kan en rekke stimuli i ettertid innvarsle fare, for eksempel lyder, bilder fra hendelsen, visse kroppsposisjoner, lukteintrykk, smaksinntrykk, osv. I det følgende vil jeg beskrive noen måter som dette kan håndteres på. I kjølvannet av en traumehendelse er det naturlig med en viss unngåelse av aktiviteter, situasjoner eller stimuli som minner om hendelsen. Likevel kan dette snart medføre unngåelse av aktiviteter som ikke er farlige og som derfor innsnevrer hva du kan gjøre i hverdagen og som samtidig opprettholder din frykt.

Eksposering innebærer et møysommelig arbeid med å nærme seg situasjoner som utløser redsel og er kanskje det som er mest ubehagelig av alle metodene som presenteres. Første del av dette arbeidet består i å kartlegge hva som utløser reaksjoner hos deg nå. Hvilke stimuli er påminnere om det som hendte? Noen ganger er en seg ikke bevisst hva en reagerer på, du får reaksjoner uten å vite hva som utløser uroen. Om du nå tenker på den siste situasjonen du kjente frykt eller uro i og så tenker på om det var noen lukt, smak, noe du så eller hørte eller noe annet (for eksempel en bestemt tanke) som var tilstede like før uroen eller reaksjonen startet, kan du kanskje finne ut av dette. Listen nedenfor gir noen eksempler på traumatiske påminnere i forbindelse med voldssituasjoner:

- Plasser og ting:
 - stedet du oppholdt deg da hendelsen skjedde
 - steder som ligner på dette stedet
 - ting som er forbundet med stedet

- mennesker:
 - de du var sammen med like før dette skjedde
 - personer som minner om gjerningsmannen
 - mennesker på film som opplever eller gjør det samme som du opplevde i virkeligheten
- situasjoner:
 - situasjoner som minner om hendelsen
 - samme tid på dagen, i uken eller måneden som da hendelsen skjedde
- lyder:
 - noen med lik stemme eller dialekt til gjerningsmannen
 - lyder som minner om situasjonen
 - høye lyder
- kroppslige opplevelser:
 - skjelving
 - kroppsposisjoner
- lukter:
 - lukter som du kjente i situasjonen, for eksempel etterbarberingslukt, jordlukt eller andre lukter
- smaker:
 - smaker som du kjente i situasjonen, som blodsmak eller det munnen ble presset mot

Om du ikke kan huske hva som utløser uro eller reaksjoner, kan du legge merke til dette neste gang, gjerne også notere det ned, slik at du kan identifisere eventuelle traumatiske påminnere.

Noen vil gjennom denne identifiseringen av hva det er som trigger reaksjonene få mer kontroll over dem, men for de fleste er det nå arbeidet starter.

Gradvis eksponering eller tilnærming i fantasi og i atferd

Det er viktig at du forstår hvorfor du skal utsette deg for noe som gir ubehag eller frykt. Om du har begynt å unngå ulike situasjoner, personer eller ting, var dette viktig og nødvendig i en periode slik at du kunne komme til hektene, men dessverre så fører det som oftest til vansker for deg på lengre sikt. Det vil gradvis snevne inn livet ditt fordi det blir

stadig flere ting du ikke kan gjøre eller delta i. Ved å direkte eksponere deg selv for dine traumatiske minner og påminnere så får du kontroll over dem, og du trenger ikke lengre bruke energi på å unngå det som igangsetter minnene. Samtidig er det klart at om dette er blitt et stort problem for deg med mer omfattende unnvikelse og fobiske reaksjoner så er det viktig at du søker profesjonell hjelp.

For å bekjempe frykt og unngåelse så må en ofte konfrontere seg selv med det som er ubehagelig. Du har sikkert erfart at for å utføre oppgaver i jobb og fritid, for eksempel å snakke for en større gruppe eller våge å hoppe i strikk eller når du skulle lære noe nytt og utfordrende i voksen alder så måtte du konfrontere din frykt. Det er naturlig at en blir redd når en oppsøker det en er redd for, at redselen midlertidig kan bli borte for en stund om en unngår det en er redd for, men at den kommer tilbake og at en vil fortsette å være redd eller reagere på den tingen som gjør en redd om en ikke våger å nærme seg den. Ett eksempel illustrerer dette:

En gutt så en venn bli påkjørt av en lastebil. Han ble skadet og måtte på sykehus, men ble helt frisk igjen. Gutten ble så redd hver gang han så en lastebil som lignet den som hadde kjørt på vennen hans at han ble redd for å gå ut fordi han kunne treffe på slike lastebiler. Han fikk råd om å se på bilder av lastebiler som lignet på den som kjørte på vennen. Han måtte tvinge seg til å se på dem. Han så på bildene litt de første dagene, så øket han tiden han så på bildene. Selv om han først ble urolig av å se på bildene merket han at det etter hvert gikk bedre. Så fikk han råd om å gå ut og se på virkelige lastebiler, og det var mange som lignet den som kjørte på hans venn. Første gang han trente på dette ute merket han at redselen steg igjen, men han fikk snart kontroll over den. Han var stolt av å ha bekjempet frykten, selv om han enda kan kjenne et lite rykk i magen når han ser en slik lastebil på gaten, men det er ikke nok til å få han til å unngå trafikken mer.

Litt avhengig av hvilke traumatiske påminnere du plages av eller hva du unngår må du vurdere om du skal velge en gradvis tilnærming til påminneren eller situasjonen, eller om det er mulig å foreta en mer massiv eksponering uten først å lage en liste over gradvis vanskeligere situasjoner (hierarki). Om det er mange forskjellige påminnere kan du begynne med det som er enklest å konfrontere, for så å øke vanskelighetsgraden senere. Om du for eksempel har problemer med å gå nær det stedet der voldshendelsen skjedde og dette er et område du trenger å ferdes i, så kan du lage en liste over hvor langt borte fra området det går noenlunde bra å oppholde seg, deretter den avstand der du blir litt mer urolig, enda mer urolig og til slutt der du blir mest urolig. Det er de påminnere som sterkest griper inn i din hverdag som det er viktigst å få gjort noe med.

Det er viktig å vektlegge at frykt og uro vanligvis bekjempes litt etter litt, steg for

steg, og at du bekjemper frykten eller ubehaget gradvis gjennom mer eksponering for de traumatiske påminnerne. Det er lett å glemme de fremskritt en gjør når en stadig må flytte grensene og du fortsetter å kjenne ubehag fordi terskelen for hva du skal klare heves. Derfor må du hele tiden minne deg selv om det du har greidd å konfrontere.

Når noen skal øve på håndtering av påminnere eller på å redusere unngåelsesatferd, er det nyttig om andre familiemedlemmer eller venner forklares hvorfor dette gjøres, hva det går ut på og hvordan de kan assistere og oppmuntre.

Øving i fantasien

I første omgang kan det være riktig å forsøke å nærme seg disse påminnerne bare i fantasien, ved å snakke om og tenke på dem. Her er en instruksjon du kan bruke:

Nå vil jeg at du skal tenke på den letteste situasjonen og se for deg at du greier den. Tenk deg at du er i situasjonen du er urolig for og at du kjenner at du blir urolig. Husk på hva du skulle si til deg selv og hvordan du skulle puste for å roe deg ned. ”Det er ikke farlig lenger”, ”Dette greier jeg bra”, ”Jeg kan slappe av, ingenting vil skje”. ”Jeg skulle puste dypt inn gjennom nesen, holde pusten litt og så puste ut”. Fortsett med det til du kjenner at du blir rolig. Tenk på samme situasjon igjen og kjenn at nå takler du den. Ta ett skritt videre i fantasien, tenk på at du beveger deg videre til et sted som du kjenner enda mer uro eller frykt i forhold til. Kjenner du uroen komme? OK bare si de samme tingene til deg selv. Merk at du kan ta kontroll, at du roer deg ned. Det er opp til deg selv hvor fort du går frem, men det er viktig at du merker at du kan få dempet frykten helt før du går videre til neste trinn. Skjer ikke det så går du ett steg tilbake til du merker at frykten er helt nede igjen.

Bruken av sterke tanker er som tidligere nevnt en viktig del av eksponeringen. Når du utsetter seg for ubehaget ved å nærme deg påminnere eller det som skaper frykt hos deg, så kan du bygge inn tankemessig kontroll ved å si slike sterke tanker til deg selv. Akkurat hva som skal sies avhenger av den situasjon eller det stimulus du skal mestre, men noen av de sterke tankene som går igjen i slike situasjoner er

- Jeg kan greie det
- Dette skal gå fint
- Ingenting farlig vil skje
- Jeg vet at jeg skal mestre dette
- Jeg skal knekke frykten min
- Det er verst til å begynne med
- Det verste er snart over

Det er nyttig å benytte god tid til å skrive ned noen sterke tanker som kjennes riktige for deg. De kan også lenkes til et sted på kroppen for eksempel oppå midtfingeren. Dette gjøres ved at du hver gang de tenker på en sterk tanke presser på dette punktet, slik som beskrevet under avsnittet om å få kontroll med ubehagelige sanseinntrykk. Når du går inn i møtet med det du frykter kan du så, i tillegg til de sterke tankene, presse på dette punktet for å aktivere det positive du har trent på.

Øving i atferd

Når du skal trene på å gå nær noe du frykter, kan følgende prosedyre følges:

- 1) Finne ut hvilken situasjon som skal konfronteres
- 2) Velge en målsituasjon hvor det du frykter er til stede i en håndterbar grad
- 3) Praktisere avslapning ved inngangen til situasjonen
- 4) Si sterke tanker til deg selv
- 5) Overvåke frykten til den er kommet ned til et akseptabelt nivå, til 3 eller mindre på SUD-skala (se nedenfor)
- 6) Rose deg selv for det du har klart
- 7) Velge en litt vanskeligere situasjon og gjenta prosedyren med denne

En SUD (subjective unit of distress) skala er en skala mellom for eksempel 0 og 10 hvor 10 betyr at ubehaget/redselen/uroen er så sterkt som det kan bli, mens 0 betyr at det ikke er noe ubehag i det hele tatt.

Her er instruksjonen:

- *Velg først en situasjon som ikke er for vanskelig*
- *Si til deg selv at dette skal du klare selv om det er litt skremmende*
- *Bruk dyp-pust metoden før du begynner – eller en annen metode du har lært for å slappe av*
- *Når du er avslappet, så går du inn i den fryktede situasjonen*
- *Hvis du blir redd, så husker du å slappe av og puste slik du har lært*
- *Si til deg selv at dette skal du greie og bruk andre sterke tanker. Press på punktet på langfingeren*
- *Sjekk hvor du er på en vurderingsskala (SUD)*
- *Vær i situasjonen. Si til deg selv at det verste er over, nå blir det bedre*
- *Legg merke til hvordan frykten avtar dess lengre du blir i situasjonen*
- *Vær i situasjonen til du minst er nede på 3 på skalaen*
- *Gratuler deg selv med hva du har klart – du har greid det. Du er i ferd med å*

få kontroll med din frykt eller uro og ta tilbake kontrollen med det du ikke kunne gjøre

Skrive om voldshendelsen

For at skriving skal ha en positiv virkning for vår helse må den skje på en systematisk måte, og den må bestå av annet enn bare en fortelling av hva som skjedde. Det er spesielt den amerikanske psykologen James Pennebaker som har forsket på slik skriving og dokumentert at den har god innvirkning på helsen til mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner. Instruksjonen er følgende:

- *Skriv daglig i fem dager etter hverandre, eller med avstand mellom dagene*
- *Skriv 15-30 minutter hver dag. Når du begynner å skrive, så fortsetter du til tiden er ute*
- *Skriv om dine innerste tanker og dypeste følelser omkring det som hendte og det du opplevde. Skriv også om de sanseinntrykkene du opplevde, inntrykk som kan være vanskelig å fortelle til andre*
- *Du kan skrive om de samme tema hver dag eller om andre tema*
- *Det du skriver skal ikke skrives for at andre skal lese det*
- *Ikke bry deg om stavemåte, setningsstruktur eller grammatikk*
- *Den eneste du skal tenke på er at når du begynner å skrive så fortsetter du til tiden er ute*
- *Etter at du har skrevet de første dagene kan du gjerne skifte perspektiv. Se det som skjedde utenfra og forsøk å beskrive det som hendte som om du står og ser på det utenfra.*
- *Etter at du har skrevet noen dager kan du se på det du skrev første dagen og se om fortellingen din har blitt mer sammenhengende etter hvert. Kanskje var den det allerede første dagen? Om den ikke er sammenhengende, så kan du kanskje forsøke å få det til de siste dagene du skriver*
- *Den siste dagen du skriver skal du forsøke å ta et steg tilbake og analysere og prøve å forstå hva som skjedde. Skriv om hva du har lært av dette og hvordan det du har lært kan være verdifullt for deg senere*
- *Du kan også skrive ned de råd du ville gi til en annen person som har opplevd det samme som deg.*
- *Dersom du vil kan du fortsette å skrive ut over de fem dagene*
- *Det kan godt hende at du kjenner på følelser både når du skriver og etterpå, men det er ufarlig og forbigående. Over tid vil skrivingen hjelpe deg*

Skrijving er en form for eksponering i fantasien. Som vi tidligere har påpekt har Pennebaker og medarbeidere klart vist at for å få effekt av skrijvingen må en i tillegg til hva en har opplevd også sette på papiret sine innerste tanker og følelser. I tillegg til det som er nevnt over kan du også skrive om:

- Hva som hendte forut for det som skjedde – hva du tenkte da du skjønnte hva som kom til å skje

- Hvordan du visste at noe var galt

- Hva som så hendte og hva du gjorde

- Hva som var de verste øyeblikkene og hva du da tenkte og kjente

- Hvordan du visste at det var over

- Hva du gjorde etterpå

- Hva andre gjorde etterpå

- Hva du gjorde eller tenkte som i ettertid var bra

- Hva du har lært fra det som hendte

Det er lurt å ha en egen bok du skriver i. Boken du skriver i skal være privat, helst kunne oppbevares i en skuff du kan låse, slik at ikke andre skal se i den. Om du skriver på en datamaskin bør du skrivebeskytte filen eller på annen måte sikre at ikke andre har innsyn.

Det er åpenbart at slike skrivemetoder ikke bare har med eksponering for hendelsen å gjøre, men også hjelper deg til å bearbeide det som har skjedd, til å skape forståelse for din situasjon og til å utvikle sammenheng og oversikt.

Referanser:

Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Avon Books.

Choliz, M. (1995). A breathing–retraining procedure in treatment of sleep–onset insomnia: theoretical basis and experimental findings. *Perceptual & Motor Skills*, 80, 507–513.

Dyregrov, A. (2002). *Den lille søvnboken*. Bergen: Fagbokforlaget.

Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up. The healing power of confiding in others*. New York: William Morrow and company.

Stallard, P. (2002). *Think good – feel good. A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd