

Slap af

det er bare stress!

Seks dage til at slippe angst og stress? Det lyder næsten for godt til at være sandt, men ifølge ny forskning er det værste ved stress, at vi er blevet så bange for at blive stressede og gå ned med flaget, at vi nærmest stresser over dét. Hvad hvis stress slet ikke er farligt? femina sprang på et seksdages metakognitiv gruppeforløb, som burde være obligatorisk.

AF CHRISTINA BØLLING. FOTO: PANTHERMEDIA OG HEYFACE

Er der nogen af jer, der tænker meget på problemer? Er bekymrede? Som har prøvet i årevis at tænke positivt for at komme op af det negative, sorte hul? Og er der mon også nogen af jer, der lider af søvnløshed, og starter hver dag med en ambition om, at i dag skal alting være helt anderledes. Men så ender I alligevel med at gruble over alting og aldrig rigtig finde en løsning? Øh ... ja. Ifølge den engelske professor i metakognitiv psykologi Adrian Wells fra Manchester University er årsagen til de fleste psykiske problemer som angst og depression – og stress – vores tendens til at gruble. Det er derfor grubleriet, psykolog Sisse Find Nielsen, der er uddannet af Adrian Wells, har fokus på at nedbryde på seks dage i sit metakognitive gruppeforløb i Bredgade i København.

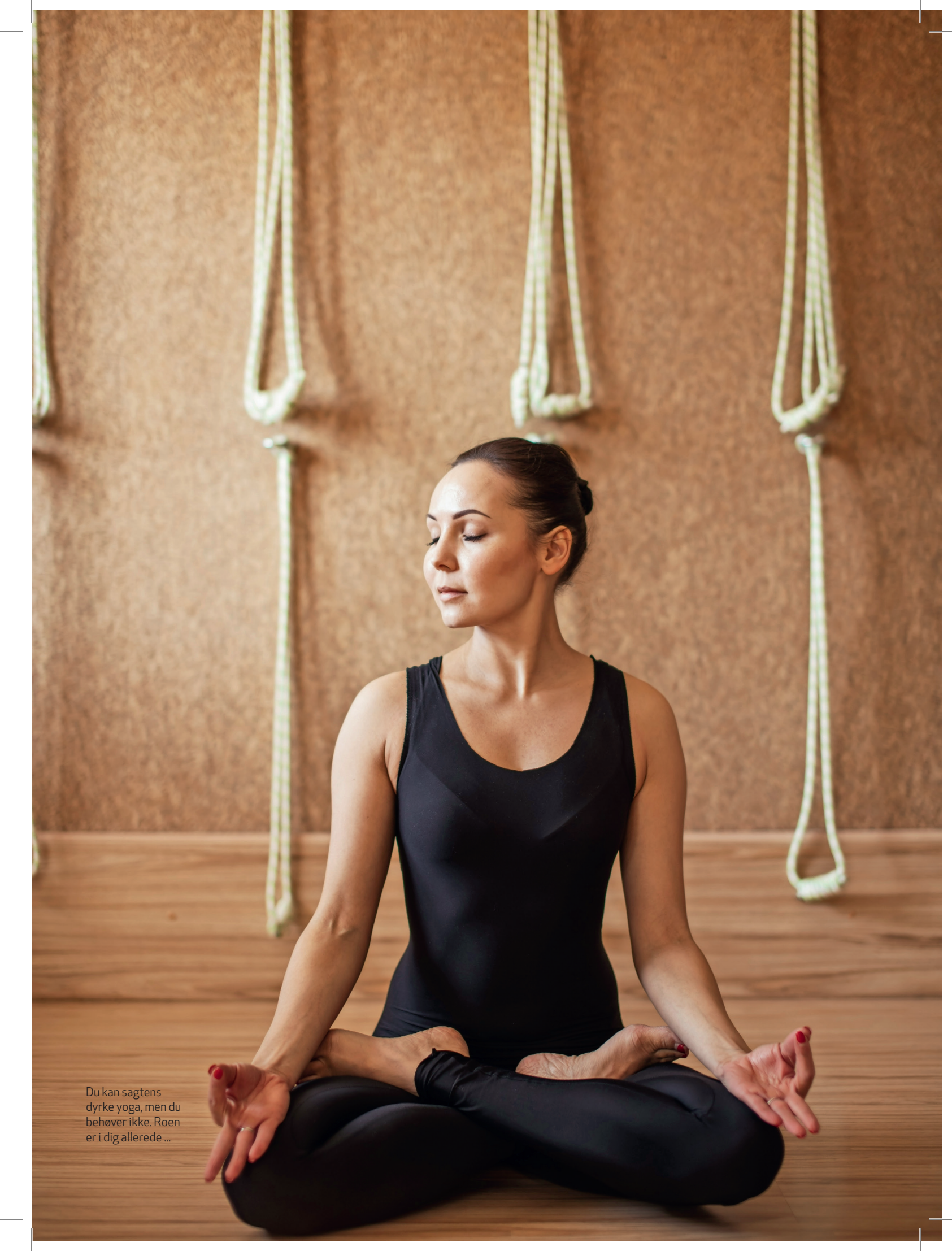
– Bare rolig, det er ikke gruppeterapi, som de fleste kender det, skynder hun sig at understrege for os.

Forventningsfulde og skeptiske er vi samlet en eftermiddag for at blive bedre til at håndtere stress.

– I skal netop ikke sidde og høre hinandens lange historier og pille navle. Det er nærmere omvendt, at man skal slippe sine historier og holde op med at mærke efter, forklarer Sisse Find Nielsen.

– Stort set alle, der har det psykisk svært, har nogle fællestræk. Det væsentligste er, at de grubler. Grublerier og bekymring er altid en del af det at have angst, depression og stress.

– Inden for metakognitiv terapi kaldes det *cognitive attentional syndrom* (CAS). CAS er en form for opmærksomhedssyndrom, hvor man nærmest er gået i hak i forhold til at tænke over og analysere alting. Mange tror vitterlig, at ”verden falder sammen, hvis ikke de bekymrer sig om den”, men man kan ikke tænke sig ud af problemerne, forklarer Sisse Find Nielsen, der selv har været stresset og instinktivt →



Du kan sagtens
dyrke yoga, men du
behøver ikke. Roen
er i dig allerede ...



sådan er det formentlig også med hjernen, siger Sisse Find Nielsen.

Men hvordan holder man op med at bekymre sig?

– Man øver sig i gruble mindre, og det er en disciplin, alle kan lære. Det gælder om at bryde de negative tankemønstre, man er havnet i. Hvorfor kan jeg ikke klare det? Hvorfor er jeg angst? Hvorfor kan jeg ikke sove? Hvorfor er jeg deprimeret? Det sidste spørgsmål er faktisk det spørgsmål, deprimerede bruger aller mest tid på at gruble over, og som gør dem deprimerede over ikke at kunne finde svar på det.

– Der er ikke svar på alt. Til gengæld er det dokumenteret, at selve bestræbelserne på at finde ét svar på komplekse problemstillinger, der ikke findes et entydigt svar på, gør os deprimerede.

”DET ER IKKE DIN BARNDOM”

En af de ting, Sisse Find Nielsen bruger tid på, er at aflive monstre. Angsten for stress er et af monsterne, et andet er frygten for, at man ikke kan kontrollere sine tanker og ender med at blive skør. Men man kan ikke blive sindssyg af at tænke og være bekymret, understreger psykologen.

– Mange går rundt og tror, deres tanker har overtaget magten, men det passer slet ikke. De kan stoppe tankerne og dermed alle de ubehagelige følelser, der følger med dem. Tanker er bare tanker, og når man opdager, at man sagtens kan styre sine tanker og ofte gør det uden at vide det, bliver folk megalettede, siger Sisse Find Nielsen, som egentlig også mener, at de sidste 10 års fokus på stress, på forebyggelse og stresshåndtering er med til at fastholde os i fortællingen om, at stress er ved at tage ”livet af os”.

– Den omsorg, psykologer traditionelt er trænet i og vant til at give, er velment. Men desværre risikerer behandlingen at blive en del af problemet. Det gælder også alle de gode råd, vi giver os selv og hinanden – såsom: Husk nu at tage det roligt; sig pyt, træk vejret og mærk efter – det bliver stressende oveni. For nu skal man OGSÅ kunne det! Og det underliggende budskab

→ vidste, at løsningen ikke var en masse samtaler hos en kollega.

– Jeg vidste jo godt, hvad der var galt i mit liv, og det gør de fleste stressede mennesker også. Men jeg kunne ikke gøre noget ved problemet lige dér.

– Det, jeg lærte i stedet, var at få styr på grublerierne, og så fik jeg det øjeblikkelig bedre, forklarer Sisse Find Nielsen.

HJERNEN ER MEGA STÆRK

Det er farligt. Hjernen skrumper. Din krop bliver slidt op. Du risikerer at få angst. Og depression. Og har man sagt depression, er næste skridt sygemelding.

Du kan garanteret selv fortsætte listen over frygtelige ting, der rammer mennesker med stress. Men hvad hvis stress i sig selv ikke er så farligt, som vi går og bilder os selv og hinanden ind?

Ifølge Sisse Find Nielsen viser nye undersøgelser, at det ikke er stress, men alt det,

vi tænker og tror om stress, der paradoksalt nok gør os til en nation af stressede.

– Angsten for stress kan få os til at få det rigtig dårligt. Og den her nye måde at se stress på er opstået i forlængelse af forskning. Der er faktisk videnskabeligt bevis for, at mennesker, der får at vide, at stress ikke er farligt for dem, men derimod sundt og godt, fordi det hjælper dem til at kunne klare de udfordringer, de møder, har det udmærket, selv om de er stressede. Man taler ovenikøbet om posttraumatisk *growth*, altså at man vokser og faktisk bliver mere robust af stress. Andre undersøgelser viser, at det bedste, man kan gøre, er ingenting at gøre. At give sin hjerne fri. Noget tyder nemlig på, at psyken er selvhealende fuldkommen som kroppen – hvis du eksempelvis har et sår eller en skade, er det også smartest, at kroppen fikser det selv. Vi ved alle, hvad der sker med et sår, man hele tiden piller i ... det heler langsommere, og

i, at vi skal passe på os selv og lære ikke at stresse, er jo, at hvis vi stresser, gør vi noget, der er virkelig forkert og farligt. Og den tanke stresser folk enormt.

Sisse Find Nielsen mener som sagt, at det er grublerierne, man skal skille sig af med. Hun mener, at det, vi kalder stress, i virkeligheden er meget almindelige symptomer på angst og depression. Det er bl.a. dét, man opdager, når man kommer i en gruppe i stedet for individuel terapi.

– Man ser, at man ikke er noget specielt. På den gode måde. Det, man føler, føler de andre også. I stedet for at blive stigmatiseret og føle sig forkert oplever man, at de tanker, man gør sig, ikke er ret meget anderledes end andres. Vi har alle sammen nogle såkaldte triggertanker, som er de tanker, der udløser negative tankemønstre og får os til at gruble. Når man har identificeret dem, er man allerede halvvejs i mål.

WOW, DET ER LET!

Vi får øvelser med hjem, blandt andet opmærksomhedsøvelser, der viser, at vi ”sagens” kan kontrollere vores tanker; vi gør det hele tiden. Allerede efter fire gange lykkes det flere af os at zoomer væk fra triggertanker og skifte fokus. Det vilde er: Det er let! Faktisk er det så let, at man indimellem har lyst til at bekymre sig lidt igen ”bare for at mærke, hvordan det nu er, det er”.

– Selv om de fleste af os tror, vi har mistet vores fri vilje og ikke har andet valg end blot at løbe hurtigere, har vi langt mere

kontrol over vores liv og over vores tanker, end vi umiddelbart tror. Kontrol over sinde handler ikke om at undgå det negative og svære. Det handler om, at vi udvikler tillid til, at vi kan håndtere situationer og mennesker – og tanker – selv om de er vanskelige. Når vi lærer, at der ingen indre hændelser er, vi skal beskytte os imod,

tighed bagefter. Dårlig samvittighed trigger det negative tankemønster.

I den sidste uge af kurset svæver flere af os på en lyserød sky. Vi er ikke stressede eller bange, og de daglige øvelser hjælper virkelig. Men efter to uger sker der så det, der altid sker: Øvelserne bliver nedprioriteret, og bekymringerne begynder at snige sig

”I den sidste uge af kurset svæver flere af os på en lyserød sky. Vi er ikke stressede eller bange, og de daglige øvelser hjælper virkelig. Men efter to uger sker der så det, der altid sker: Øvelserne bliver nedprioriteret, og bekymringerne begynder at snige sig ind i tankebanerne igen”

slapper sindet af, og vi slipper for følelsen af stress og bekymring, siger Sisse Find Nielsen og peger på en række uheldige coping-strategier, som du også kan slippe for.

– Mange dulmer sig selv med at være på de sociale medier, ved at spise mad, de egentlig ikke har godt af, drikke alkohol, ryge, se TV-serier eller ”junkte” selvudvikling, og de coping-mønstre er tit med til at stresser os yderligere, fordi de giver os dårlig samvit-

ind i tankebanerne igen. Ikke fordi vi har mistet kontrollen, men fordi vi sommetider glemmer at bruge den. Her er det klogt at tage en individuel session for at komme tilbage på sporet.

Virker det? Ja, mon ikke, men du skal sørge for at passe din nye praksis. ■

Bonusinfo: Det metakognitive gruppeforløb koster 3.950 kr. Der er mulighed for tilskud fra sygeforsikringen Danmark.



OM SISSE FIND NIELSEN

Sisse Find Nielsen er psykolog og har en treårig *advanced level*-specialistuddannelse i metakognitiv terapi fra MCT Institutet i Manchester. Hendes arbejde baserer sig på nyere teorier om stress og psykopatologi, der sætter helt nye dagsordener for effektiv terapi og coaching. Hun udbyder metakognitiv gruppeterapi og kurser i en meditationsform, der lærer os at droppe vores selvbevidsthed og afhængighed af tanker. Læs mere om kurser og meditationscamps på Sissefindnielsen.dk