Måndag igen!

AVSNITTETS ÖVNING · TYSTNADEN

När väntan tar över

Fem steg när orostankarna tar över. Med råd från psykologen Erik Andersson, Karolinska Institutet.

Att vänta på svar är jobbigt. Det är normalt att oroa sig. Men när tankarna maler hela dagen kommer du inte framåt. De här fem stegen hjälper dig att ta hand om oron.

1 Skilj ut hjälpsam oro från ohjälpsam oro

Skriv ner dina orostankar under några dagar: när de kommer och vad de handlar om. Fråga dig sedan: hjälper tanken mig framåt?

Hjälpsam oro

"Det är deadline i morgon för ansökan."

Den får dig att agera. Sätt igång!

Ohjälpsam oro

"Varför tyckte de inte att jag var bra?"

Den maler bara runt. Gå vidare till steg 2–5.

Är du anhörig?

Fråga: *"Finns det något jag kan göra för att hjälpa dig att få feedback?"* Bestäm gärna dagens mål tillsammans på morgonen och följ upp senare. Ni tar er an det tillsammans: **du och jag mot arbetslösheten.**

2 Lös det som går att lösa

Vissa orostankar handlar om något du kan göra något åt, till exempel *"Borde jag höra av mig till arbetsgivaren?"* Bestäm en tid för att tänka på saken, till exempel klockan 13. Om tanken kommer innan dess, säg:

> ***"Kul att du kom. Välkommen tillbaka klockan 13."***

När det är dags, sätt dig ner och gör en konkret plan:

Vad talar för?

Vad talar emot?

Vad gör jag, och när?

Min nya deadline:

3 Kontrollera lagom

Ju oftare du kollar mejlen, desto mer orolig blir du. Minska kollandet:

- **Schemalägg** när du kollar mejlen.
- **Vänta 30 sekunder** när du vill kolla. Fråga dig sedan: *Kan jag stå ut 30 sekunder till, eller måste jag kolla nu?*
- **Skjut upp det lite längre** för varje gång.

4 Släpp taget om det som inte går att lösa

Vissa tankar går inte att lösa, till exempel *"Tänk om jag aldrig får ett jobb?"* Börja inte diskutera med dem. Säg i stället:

> ***"Framtiden får utvisa. Jag får chansa."***

Det är svårt och kräver övning.

5 Konkurrera ut oron

När dagarna är tomma fyller hjärnan dem med oro. Ge den något annat att göra:

- **Gå hemifrån.** Sök jobb på till exempel biblioteket vissa tider, som om det vore ett jobb. Ta paus när du kommer hem.
- **Skaffa dig feedback.** Sms:a en vän på morgonen: *"I dag ska jag göra det här."* Ett *"Snyggt jobbat!"* tillbaka räcker långt.

Kom ihåg: det är tufft att vara mellan jobb, hur du än gör. Ovissheten om ekonomin och framtiden gör att det känns tungt, och det är helt naturligt. Stegen löser inte allt, men de kan hjälpa dig att hantera väntan bättre.

Behöver du mer hjälp?
Om oron tar över nästan hela dygnet, om du sover dåligt eller missar saker i livet: prata med din vårdcentral eller gå in på 1177.se.

Om stegen
De fem stegen kommer från **Orosboken – ta hand om din oro i fem steg** av Erik Andersson och Tove Wahlund (Natur & Kultur). Där hittar du fler övningar.

Måndag igen!

Lyssna på hela avsnittet
"Tystnaden" med Erik Andersson. Finns där poddar finns.