

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Før vi starta dagens episode vil jeg bare bruke litt tid på de som gjør det mulig for meg å drive podcast.

Frilandsfinans er et lite godt tips til deg som drøm om å jobbe for deg selv, uten bryje med å starte og drive et eget firma.

For hvis du har drømt om å jobbe som frilanser, så er det mye mulig at du har blitt stoppet av tanken på alt

det byråkratie, papirarbeid og alt som følger med å starte et eget firma.

For meg så var det hvertfall veldig mye å si i starten.

Men med frilandsfinans så kan man få gjort det her tingene og jobbe som frilanser uten å starte et eget firma.

Du får muligheten til å fakturere som privatperson mens frilandsfinans tar seg av det kompliserte, alt fra fakturere kunden til å rapportere mom, skatte og arbeidsgiver av vift til skatteetaten.

Du får en vanlig utbetalt løn uten å bekymre deg for bokføring.

Så hvis du har en liten frilanser i magen og ønsker den friheten til å gjøre det uten stresset med å ontere alt papirarbeid selv,

så kan frilandsfinans være en god løsning for deg.

Du treng ingen folkunnskap av for å bruke tjenesten.

Og du får også personlig rådgivning, forsikring og sparing til person hvis du ønsker det.

Alt er designet for å gjøre jobben din som frilanser trygg og enkel.

Hvis du er interessert, så besøk frilandsfinans.no for mer informasjon.

Frilandsfinans.no

Hjertelig velkommen til podcasten Leger. Om livet mitt navn er Annette, er i uten av lege og har laget denne podcasten for å gjøre nyttig og spille noen av så god kunnskap om kropp, helse og syn lett tilgjengelig for oss alle.

I dag har jeg med meg en psykolog venant Lina Røstberggaard.

Hun har også videreutdanning i kognitiv og metakognitiv terapi og har i mer enn 10 år holdt mestringskurs for personer med overdøvende bekymring,

sosial angst, panikk, helseangst, overspeising, depresjon og søvnplaget.

Hun jobber også som barnefaglig sakkunder for tingretten og driver til like egen praksis.

Håline, hun har gitt ut to bøker, Søvnskolen i 2020, og snakk mindre om det, 6 steg til mindre bekymring, som kom ut i fjor.

Og den har jeg læst, og det var kjempe spennende, så jeg elsker den titten, Lina. Hjertelig velkommen.

Tusen, tusen takk.

Har du fått det mange tilbake med lenge på den titten? Snakk mindre om det. Det er liksom kontraintuitivt, for vi har jo kanskje blitt lært oppi at vi skal snakke så mye vi kan om våre bekymringet.

Ja, det har jeg absolutt, men det de fleste gir til bakmelding er faktisk positivt til bakmeldinger, at de synes det er litt for friskende, og at det er flere som er enige at det er noen ting vi skal snakke mindre om, og så er det kanskje andre ting vi skal snakke mer om.

Ja, det er jo læst den boka, og det er 6 steg som du skriver som gjør at vi kan bekymre oss mindre, men det første jeg spurtet om når jeg møtte den,

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

er det bare noen som er født til å bekymre seg mer, er det noen som automatisk bekymrer seg mindre enn andre? Vi har jo alle møtt på de der personer som ser ut som alt bare preller av de. Hvordan opplevd du deg i praksis?

Ja, jeg sa jo litt om at jeg tenker at det kan jo være at noen har noe mer disposisjon da kan du si for å bekymre seg, men det som er viktig for meg for middelen er at alle kan bekymre seg mindre, der som de ønsker å bekymre seg mindre, og at det er en ferdighet man kan øve seg på, at det krever kun å øve seg på riktig måte, så kan man bekymre seg mindre.

Og så er det noen som tar det lett, og noen som øver mer.

Ja, og det synes jeg er fascinerende, fordi jeg var jo en person som bekymre meg masse før. Jeg bekymre meg mye, jeg husker jeg lå masse på natt å bekymre meg,

og hadde jeg også mange katastrofer tanker, hvis ikke jeg gjorde det, så kommer det et å skje, og hadde denne tankerekkjen ikke for noe gått med seg,

fordi flere bekymringer skjer jo aldri, men jeg blir den personen som bekymrer meg veldig lite vil jeg si nå,

og bruker egentlig veldig lite tid på å bekymre meg. Så jeg er jo et levende eksempel på at man kan gå fra hver en som bekymrer seg mye til hver en som er på en måte imot så at den er skala.

Men da kan man jo øve seg, og du har jo mange gode tips og triks og råd i boka, som vi skal snakke om i dag, men før vi går dit,

er det vanlig å bekymre seg? Ser du at det er en vanlig problemstilling på kontoret?

Ja, altså nå er det jo sånn at det å bekymre seg er helt normalt, og alle bekymrer seg, men så er det noen som gjør det ekstra mye, og de kommer jo til meg.

Og så er det sånn at man kanskje begynner å jobbe med en problemstilling, og så dukker det opp en annen.

For eksempel så får jeg en del klienter på grunn av sømplager, som også på en måte viser seg å ha en del overreven bekymring,

som man jobber med underveis i behandlingen.

Ja, for det merker jeg ikke. Jeg hadde sønkurs, og det er jo veldig vanlig å bekymre seg særlig på noe.

Og mange av de får jo mye bedre søn når de slipper å bekymre seg så mye.

Absolutt.

Så de som sover dårlig får jo ofte en slik grekk knyttet i det å sove,

og kan gå gjennom dagen og gru seg og bekymre seg for at de skal legge seg senere på kveld til å sove.

De bruker ganske mye tid på det, og så når de liker da endelig i sengen, og de ikke har noe stimelig eller noe annet som skjer eller distraksjoner, så vil det også ofte være sånn at bekymringene dykker opp.

Og at de kanskje da trenger å lære seg teknikker for å hantere det.

Ja, så det er ganske vanlig å bekymre seg.

Ja, alle bekymrer seg.

Og så er noen skikkelig, skikkelig god på det.

Og kan bruke mange timer om dagen på det.

Og la livet på en måte utfolde seg utifra hva de bekymrer seg for.

Da vil si at de unngår ting som de kanskje ellers ville gjort eller at de også gjør noe

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

overdrevent mye da, sånn strategier for å sjekke at det er døren er låst eller strategier som må snakke veldig mye om det, og så henger jo med overdrevent bekymring da. Så de gjør ting, eller unngår det gjøre ting, fordi de bekymrer seg. Så de får på en måte livet litt insnevret da, som følger bekymring.

Du beskriver egentlig veldig godt i bokall.

Det blir nesten som en sånn muskel som du bruker mer og mer og blir bedre og bedre trøst.

Eeh, altså, så, etter at du har læst boket, så skjønner ikke hvorfor du har kallet den.

Snakk mindre om det, fordi at driver man å snakke og snakke og snakke om de som bekymringen, så er det nesten som om bare mat av de bekymringene.

Er det rett forstått?

Ja, absolutt.

Det er jo sånn at hvis du snakker mye om bekymringene, så begynner du også å tenke mer på disse bekymringene.

Du får tilgang til stadig flere bekymringer, og du trimmer på en måte din evne til å lett gå inn i bekymringer.

Og hvis du også snakker mye om det, så...

Altså veldig mange snakker jo mye om det, fordi de ønsker at noen skal broligge dem.

At noen skal si at noen går bra.

Bekymringen kommer ikke til å slå til, og så kan man på en måte få en midlertidig broliggelse.

Men det som er viktig å vite er at den er alltid kortvarig da.

Og at man vil måtte få nye bekymringer kort tid etterpå, fordi man nettopp ikke har lært seg å håndtere bekymringene på best mulig måte.

Så det er jo på en måte en...

Det er jo ikke en varig broliggelse, det er også å snakke om det.

Og så er det også sånn hvis du snakker om det, og du snakker med noen som ikke klarer å ro den ned,

så vil du kanskje bli enda mer rolig, og da vil du få tilgang til lignende tanker da.

Det er jo andre type bekymringstanker, fordi hvis du er rolig, så har du lett tilgang til tanker med det samme følelsesmessig tanken nå.

Hvis du kjenner hvis jeg nå bekymrer meg for at ikke jeg skal komme på noe smart å si, og kjenne meg veldig, veldig rolig,

så vil jeg kanskje komme på andre bekymringer, og jeg var med på en måte å si noe feil, eller var med å dumme meg skikkelig ut.

Da kommer det lett til meg da hvis jeg kjenner på en sterk oro.

Ja, ja, og så begynner man spinn videre, og hva om strømpebokser går hul på, og hår går alle ved.

Og herregud, når vi snakker om det, den frisør min, tror du han liker meg, og det spinner bare videre med bekymringer.

Åh, det der kjenner meg, Jenny. Det som hattet er det.

Ja, så det er et poeng å snakke mindre om bekymringene, eventuelt også gjør folk hjem og oppgaver de som snakker veldig mye om bekymringene sine.

Er også å sette en begrenset tid hver dag, hvor de får lov til å snakke om bekymringene til partnern.

For eksempel, kanskje 5-10 minutter kommer han på hvor mye de har snakket om det tidligere da.

Og så får partnern kanskje heller i oppgave å stille noen kontrollspørsmål.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Altså, så han hjelper deg å snakke mer om det her, får du det bedre, ikke sant?

At han heller stiller sånne typer spørsmål, i stedet for å stille oppfølgende spørsmål.

Ja, fortelle litt mer om det, eller hvor, ja, eksempel, uttrykke det.

Fordi når de gjelder bekymring, så er det en måte metodikken, og så jobber man å skape distanse til tankene.

Lære seg at en tanke kan oppstå, men du kan la tanken være i fred.

Du trenger ikke å få følge eller la deg forføre den tanken videre.

Jeg synes det var veldig interessant at du sa om at den bekymringen, når man bekymrer seg, så er man nærligganske til andre bekymringer.

Det kan ikke du forklare litt mer dypare.

Så hvis jeg går og har en tanke om at jeg bekymrer meg for barna, for eksempel,

blir det da lettere for meg å bekymre meg om andre ting, for eksempel økonomien, eller?

Ja, altså, la si at du bekymrer deg mye for barna dine.

Og du kjenner på en ganske sterk uro, så er hjernen vår litt sånn organisert, at den da er lett tyrt til andre tanker, som har den samme følelsen.

Det vil si tanker som bare preger uro.

Det er lettere for deg å få tak i.

Ikke sant, sånn at hvis du kjenner på en uro, så får man fort tilgang til uro tanker.

Ja, det er veldig interessant.

Ja, sånn at da er det ikke vanskelig for hjernen din å hekte seg på andre bekymringstanker.

Hvis du allerede er litt urolig og bekymrer deg.

Så det er litt sånn motetankegang egentlig. Vi tenker at tanken vores førte følelser, men det du også ser nu er at følelsen førte tanker, du er urolig.

Du føler urolig, og derfor er det lettere for hjernen å begynne å tenke urolig tanker.

Men da tenker jeg liksom, når man er i dette tanket kjører det,

og man kjenner at man er mye urolig og er mye redd,

man tenker jo intuitivt at dette må jeg snakke med noen om.

Dette må jeg bare få lufta.

Hvis jeg bare ser det høyt, så kommer de til å se, men det er det jeg bare tuller.

Du kommer til å gjøre det kjempebra på den podcastinspillingen,

sånn at du får noe bekreftelse, men du sa at det du sa nå var veldig interessant at det kan kanskje hjelpe midt eller tidig, men det vil ikke hjelpe på langsikt.

Hvorfor?

Nei, altså, la si at jeg hadde bekymret meg veldig mye for å komme hit.

Det er jo noe helt nytt for meg. Ikke så naturlig at du vil ha til å bekymre meg litt.

Så jeg har en spørsmål om hvordan skal jeg håndtere det.

Skal jeg snakke med kjæresten min og fortelle om alle bekymringene?

Han sier, det går bra at du fixer dette.

Det kan på en måte hjelpe litt der og da,

men det jeg ønsker er jo på en måte å håndtere det selv

og få litt mer langvarig effekt, da.

Ikke bare en kortvarig, på en måte sobrilling effekt.

Sånn at det beste vil jo da være å bestemme seg for at det ikke er så nytt for meg

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

å bekymre seg for hvordan jeg gjør de podcastene til henne etter.

Jeg får ta det når jeg er der.

Akkurat de tankene utsetter jeg til en kontortid, ikke sant?

Og så er det også et annet fokus som jeg synes er viktig når det gjelder sånn knyttet i prestasjoner da, som dette jo litt er.

Er det også å lete etter gleden da?

Eller, ja, men det blir gøy å møte han etter.

Jeg gleder meg til å møte henne.

Det blir et fint møte med et nytt menneske.

Den relasjon og kontakten med menneske er viktigere enn hvordan på en måte selve prestasjoner.

Hvis det er bekymringen for prestasjoner som for eksempel foredrag og sånn, så tenker jeg på en måte at man skal lete etter gleden i det man gjør da.

At det er også et viktig fokus i den type tematikk som går på prestasjoner da. Så ikke alltid.

Hvis jeg skal holde et foredrag, la seg imorra for masse folk.

Så hvis jeg bare tenker på å her, min hvis det går dårlig,

jeg tenker hvis det går dårlig, og dette blir jeg aldri gjort før for så mange mennesker.

Hvis alle tankene mine går på bekymringen,

så kan man dreie det om til å herregud hvor artig jeg skal treffe i folkene.

Og så spennmer jeg seg, har aldri vært i lille ha mer, for eksempel,

eller at man har fokus på det positive og det du tenker.

Ja, du kan si det positive, men jeg tenker mer på engasj og mange da.

Hvorfor gjør man det man gjør?

Du gjør det jo for at du synes det er gøy å snakke om dette tema.

Det gjør det jo for at du har lyst til å få midtlette til andre,

og få kontakt med andre, og at de skal på en måte få et utbytt av det du formidler.

Jeg tenker at det fokuset er viktig når det gjelder den type bekymring for prestasjoner, som for eksempel får et drag eller formidler noe for andre.

Men når det gjelder bekymringer generelt,

så vil jeg måtte oppfordre folk til å øve seg på

og la bekymringene være der i bakgrunden,

og bedre måtte komme tilbake til et annet tidspunkt,

og rette oppmerksomheten tilbake til øyeblikket.

Det du har er akkurat her og nå.

Ja, men du baserer jo boket i dette seit et metakognitivterapi.

Og hva forstår du på?

Vi må bare gå inn på hva forstår du på kognitivterapi og metakognitivterapi.

Ja, hvis jeg skal gjøre det litt fattelig,

og hvis man ser på dette med behandling av bekymringer,

så er det jo sånn at i kognitivterapi er man ofte opptatt av detaljene i tankinholdet.

Exakt at man skal kartlegge tanker man har i en gitt situasjon,

og så skal man på en måte se om det finnes andre måter å tenke om den situasjonen.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

For eksempel, hvis man skulle ta dette med podcast som vi har hørt inne på, hvis man skulle se på bekymringer for å komme til podcasten til leger om livet, så skulle jeg da på en måte skrive at situasjonen er klar, og så skriver jeg alle tankene jeg har om det. Og det er kanskje en del negativ automatiske tanker. Da var jeg dommer ut og sier noe helt forferdelsen og det. Og så skal jeg jobbe med å rivere de tankene ikke sant. Er det andre måter å se det på, at jeg skal finne en alternativ tanker? Det er jo en måte som kort fortalt, som man dykker litt ned i tankinholdet. Mens i meta-kognitivterapi er man opptatt av å la denne type negativt tanker være i fri, og øve opp evnen til å observe de tankene, men å ikke gå inn i innholdet i dem, hvis du skjønner. Det er ikke sant, så da vil man på en måte bare registrere at det er bekymringer om podcasten. Det er kanskje ikke så nyttig for meg, det får jeg ta senere i kontortiden. Og så tilbake til der du er, i det du er her og nå. Ja, så man skal ikke grunne veldig på det, og prøve å gå inn i det, og kanskje bekymre seg unendvendig. Det du skal prøve å være her og nu, og så la de tankene for å være sånn som de er. Det er litt som mindfulness. Ja, det er det. Hvis du kunne ha et lite bild på det, som jeg liker noen ganger, hvis du ser for deg at du står på en flyplass og ser på å samle bollen med kufforter, og så ser du for deg at disse kufforterne er dine bekymringer, ulike typer bekymringer du har. Og da er det en måte oppgave i meta-kognitivterapi, at du observerer bekymringskufforterne dine på samle bollen, og la de på en måte passere forbi deg, uten at du plukker opp en bekymringskuffert. Ok, ja. Adenrikter. Mens i noen andre terapiformer vil man åpne bekymringskufferten og titte på det, analyserte og lurt på hvorfor det er det sånn, mens i meta-kognitivterapi la man bekymringskufferten gå forbi, og den kan du komme forbi flere ganger, men du skal ikke gjøre noe med den, lad den være der på samle bollen, og så kan du fjerne deg mer og mer fra samle bollen, da du observerer på lengre og lengre avstand på set og viste, så bekymringene kommer mer og mer i bakgrunnen. Hvorfor skal man ikke åpne kufferten og greve seg dyrt inn i deg? Hahaha! Hahaha! Er det ikke lente eller?

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Ja, asså, man må jo gjerne gjøre det, men det blir jo bare mere bekymringer av det.

Hahaha!

Og så er det jo på en måte...

Hahaha!

Altså, jeg slipper ikke nekt noen å gjøre det, men liksom, erfaringen er at du da på en måte trimmer gjerne din til igjen på en måte gå inn i katastrofaltenkning, og du blir skikkelig, skikkelig god på det, og du kommer på stadig flere bekymringer, og kanskje du blir mer redd, og du får mer unngåls i livet, for eksempel av ting du kanskje har lyst til å gjøre, som du ikke tør å gjøre, fordi du blir så pregit av bekymringen, og redd for at bekymringen skal slå til.

Ja, nettopp.

Så det du gjør etter set når du tar å åpne den kufferen og greve deg dyrt inn, så bare trener du opp gjerne din til å bli kjempe mykje bedre på å bekymre seg generelt. Og dette er jo en veldig ny tanke for folk.

Det er jo en veldig fint bilde, for at vi...

Jeg vet ikke, men jeg føler bare at samfunnet på en måte litt er...

At vi lærer litt at det er viktig å se på alt, og gå gjennom det, og bearbeide det, og bli ferdig med det, at det blir...

Ja, vi har veldig fokus på at vi skal snakke om de tingene igjen, og igjen til de forsvinner, men de forsvinner jo ikke.

Mm.

Ja, så det er jo på en måte et sånn...

Kanskje et lurt trik som du sier der, å stille seg selv spørsmålet,

hjelper det meg å snakke mer om dette, har jeg brukt mye tid på å snakke om det, har det hatt en effekt,

på er det bedre, at man tar noen sånn kontroll spørsmål med seg selv, og ser på effektene av det man gjør.

Det tenker jeg er viktig.

Og så er det jo sånn at...

Det er jo mange ganger jeg tenker at det er viktig å dyptikke litt, da.

Ja.

Når er det sånn...

Hvordan forteller har vi med å begymre oss?

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

For det må jo være noen forteller gjennom at vi driv på med det her.

Ja.

Ja, altså, dyptikke er da ikke nødvendigvis i bekymringene.

Det jeg tenkte på da, er at noen ganger så kan det være nyttig for folk å ha en forståelse av hvorfor det er så...

hvorfor jeg har så stort talent for bekymring, da, for å si det sånn.

Ja, ja.

Veldig god, da.

Ja.

Jeg begynner å ha noe rett talentet.

Ja, og det kan være nyttig å se litt på bakgrunn for å gi seg selv en forståelse for det kan det noen ganger være.

Men hvis vi ser på fordeler, da, med bekymring...

Men før du sier det, det er nyttig sånn...

For er det sånn at vi kan ha vært opplert til å begymre oss, kan oppvekst ha en del av det her, eller er det personlig et strekk, eller så?

Hva er det som gjør at noen av oss begymrer oss mer enn andre?

For noen kan det være sånn at jeg hatt en eller to foreldre der som har bekymret seg mye, og har uttrykt mye bekymring hjemme, ikke sant?

At det hele tiden pas på og pas på, og at barna da har plukket opp den adferden da, at man har måtte lært adferden hjemmefra.

Eller en mor eller far som også har snakket mye om bekymringene sine, som man er på en måte vant til, at bekymring er en stor del av hverdagen da, som man tar det på en måte adopterer litt av foreldrene stil.

Eller så kan det også være for noen at de har opplevd en uforutsigbare forhold hvor kanskje en av foreldrene eller begge har strevd spesielt, enten med psykiske lidelser eller utfordringer, eller andre utfordringer da, som gjør at oppveksten har vært ganske uforutsigbare. Man vet ikke helt hvor man har foreldrene, eller hvordan ting blir da.

Det er ikke så veldig trygt, og da bruker en del barnen en strategi å prøve og se for seg hvordan det kan være å tenke ut alternativet.

Det er jo en slags typ forbrennelse til bekymring da, sånn at man blir vant til å ligge i noen steg foran da, for å føle seg litt tryggere, så gir en slags opplevelse av kontroll og ser for seg hvordan det kan bli hjemme i dag, sånn at man tidligere kanskje trimmer litt den evnen da.

Også kan det være for andre at de kanskje har en nærvesystem som er lett skvettbar og lett på vakt og er litt mottagelig for å ligge i noen skritt foran da, kan du si at vi er litt forskjellig skrudd sammen der også.

Eller så kan det også være at man faktisk opplevd noe veldig traumatisk som gjør at man bekymrer seg for at det skal skje en, kanskje man har opplevd tap noen har død, eller at noen har blitt alvorlig syke, eller at man selv har blitt alvorlig syk, som gjør at man begynner å bekymre seg for at det skal skje en.

Og det er vi jo på en måte inne på, det er kanskje en fordel med bekymring da, fordi det jeg tenker er viktig å understreke at de som bekymrer seg mye, selv om de kommer til meg og sier at bekymring er ikke nyttig for meg, så ser jeg ofte at bekymringen har hatt en funksjon da, og at de

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

som bekymrer seg mye, de har veldig veldig gode intentioner med bekymringen, fordi det er et forsøk på å beskytte seg selv, mot svike eller tap eller avvisning, skuffel og sånn.

Eller beskytte seg mot at folk man er glad i opplever noe forferdelig, eller at det skal skje katastrofer for folk man bryr seg om, eller seg selv da, så det ligger liksom et element av et forsøk på beskyttelse da, mot forferdelig ting, og det er veldig forståelig.

Ja, ja. Man tenker at man må forberede seg på det verste, ikke sant? Jeg har jo vært der selv. Jeg må ha tenkt absolutt alt som kunne ha gått galt, sånn at jeg forberedt hvis det skulle skje, eller sånn jeg forberedt på hva jeg skal si eller gjør hvis det skjer.

Jeg forstår den tankegangen for jeg har vært der selv. Så bekymringen har jo på en måte å fordele med at man får tenkt ut, og avhåttelset er det jo nyttig, ikke sant? Jeg vet ikke om jeg skal kalle bekymring da, men hvis jeg forbereder meg til et intervju for eksempel, og så tenker jeg over hva som kan gå galt, for eksempel hvis jeg skal på en livepod og så får jeg ketchup på den liten boksene, adaptere meg til boksene, det er jo fint å forberede.

Forberedt seg litt, men hvor går en grønnsa fra at det blir forberedelse til at det blir bekymring som ikke er så heldig for deg?

Ja, jeg tenker jo at det du beskriver er jo kanskje ikke noe av denne bekymringen da, for å bekymre seg, det er jo på en måte noe som skjer i tanken, og som er veldig passiviserende på set og vis, at man blir mer passiv av å bekymre seg, men det du sier, eller det du forteller om, er jo kanskje mer en form for problemløsning da, hvor man også tar høyde for et scenario som kan skje, men som innebærer tiltak da, at du tar med en ekstra strømpebokse eller et eller annet, for du vet at du tar en hang til og griser, normalt, så jeg vet ikke om det er det som er inne for bekymring, for det er veldig mange side stiller problemløsning med bekymring, og jeg tenker sånn at hvis man har et faktisk problem, at man har høyheller og problem med å betale regningene, så går du annet å gjøre konkrete tiltak for det, som vil være fornyftig, som er en form for problemløsning, men det er også å bekymre seg hele tiden for at man har dårlig råd, som kan være forståelig, men ikke gjøre noen tiltak, det vil ikke være like nyttig da.

Nei, men det er jo veldig mange som bekymrer seg som mener at det de gjør er på en måte problemløsning da.

Ja, det er klart.

Hvordan skal de klare å se om det de driver med faktisk spære bekymring, som ikke før til noe bra, mot faktiske problemløsninger?

Ja, så da er det jo kanskje å stille seg selv spørsmålet, er dette noe jeg kan gjøre noe med?

Det er i så fall hva kan jeg gjøre og i verksette noen tiltak, eller er det på en måte tanker om noe jeg ikke kan gjøre noe med,

så hvor jeg ser for meg at det skal gå riktig så ille, da er det bekymring, og det må jeg kanskje la være da.

Må jeg jobbe med å gi slipper og de tankene.

Å herregud, jeg gleder meg til at vi kommer til den delen der, for at det å lære seg å ikke grav seg ned er utrolig fin og god egenskap å ha.

For mitt liv har det vært veldig delig å slappe og bruke så mye tid på bekymring, og jeg tror at mange vil merke stor forskjellig liv i sitta,

hvis de kunne slutte eller bekymre seg mindre enn det de gjør akkurat nå.

Og akkurat nå befinner vi oss i en verden der det er 10.000 ting å bekymre seg før.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Det er jo unngåelig nesten å ikke bekymre seg for hvordan verden er.

Og så tenker jeg at det enda bedre, eller enda viktigere å kunne ha noen hvert tøy.

Men så nå har vi snakket om dette med hva som er fordel om å bekymre seg.

Det er jo at man kanskje kan klare å finne noen løyninger som man ikke hadde funnet, men det du ser er at det er ganske sjelden det har når først å bekymre seg unnedvendig mykje.

Du spurt jo litt hvor går grensen mellom adekvat bekymring og overrevent bekymring.

Og det tenker jeg på en måte at folk kjenner sjelder, for hvis de bekymrer seg overrevent mykje, så får det noen negativ konsekvenser for dem.

For det første så bruker de mykje tid på det, hvor de måtte bli mindre til stede væren og mer fjern i relasjon til andre.

Og de merker ofte at de blir uroligere, eller irritable, kanskje de sover dårligere.

Det kan hindre dem å gjøre ting de virkelig har lyst til å gjøre, for de bekymrer seg så mye for utfallet.

Og de føler seg tappet for energi, og hvis man bekymrer seg riktig så mye, blir man også litt nedstemt.

Så det er ofte noe man legger merke til selv, eller at folk rundt den, ofte så legger merke til da.

Så jeg tenker at når det er for mye, det avhenger å være enkelt hva de synes er for mye, men det er på en måte merkbart da.

De merker det i eget liv, at de går ut over livskvaliteten.

Absolutt.

Så det er jo en del negative ringvirkninger ved å bekymre seg.

Som du ser, at man kan bli mindre tilgjengelig for andre, for man sitter og bekymrer.

Man gjør ikke ting som man vil ha gjort, man reis kanskje ikke på ferie,

fordi man bekymrer for hva som skjer i verden, eller terror, eller man er kjempered for barna, så man åpåk en hele natta, bli de på flyturet, landa sted, eller at det tar overlivet da.

Men det jeg ser hos mine pasienter, er at veldig mange av de som har sjønplaget har mye bekymringer.

Ofte er angst eller bekymringer, eller stressårsaken til at de ikke får søv.

Når du går utover søvnkvaliteten, at man våkner kl. 4 fordi man er så bekymret for ting, så vil jeg ikke tro at det kan ha noe positiv effekt på livet.

For jeg tror ikke de løsninger man kommer på kl. 4 på natta,

vil ha så stor positive effekt på det du eventuelt bekymrer deg for at det har vært å ligge våken på natta.

Nei, absolutt. De som på en måte strever med søvn som kan våkne opp og bekymre seg med en gang, så er det mye å jobbe. De har ofte en enklere instruksjon.

Dette kan jeg ta i morgen i kontortiden. Jeg får løte å tenke på det, men jeg tar det i morgen.

Ikke akkurat nå. Jeg tar det i morgen at man hele tiden henviser tankene til kontortiden dagene etter.

Og der er du inne på noe, at folk noen ganger også er bekymret for at det er noe ganske smart.

De tenker på noen ganger også. Når de våkner om natta eller før de skal legge seg,

det trenger ikke bare å være bekymring, og de blir livredd for å gå glipp av en genial idé.

Men det tenker jeg også, som du sier, at det er en genial idé. De duker opp igjen.

Du skal ikke være skjødd for at de ikke duker opp igjen hvis det er noe riktig, riktig smart.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Men det fleste ting man tenker på kan man trykke til å få en fare, og bestemme seg for at det kan jeg utsette i dagen etter.

Ja, hva er det jeg drev med i studen? Det var i starten når jeg virkelig skjønnte at mine bekymringer hadde taget over hånd.

Så hadde jeg en bok som var åpen på nattbordet og en pen.

Og så hvis det var noe jeg kom på natt, som jeg virkelig, virkelig følte at jeg måtte huske på.

Så skrev jeg det liksom i halv søvnet på sida og i boka, og så låte jeg det legge.

Sånn at jeg bare, jeg vet, det var skrevet ned. Jeg kom ikke til å glemme det. Det var der.

Jeg opplevd det etter noen dag jeg kom til her, var at det var ingen ting som var så veldig.

Jeg så en hjert som jeg tenkte jeg klokka fire på natt.

Så jeg er klart til slutt å slutte med det, da. Jeg trenger ikke å skrive ned, for jeg skjønnte at det var ikke noe særlig jeg gikk lipp av.

Og det er jo en fin øvelse noen kan ut, og jeg kan jo prøve det.

For da vil man raskt se at, nei, faktisk så er det ikke, det er ikke nyttig for meg.

Hvertfall for min del så bygger jeg meg for at jeg trodde det var nyttig.

Den jo følte at jeg var i kontroll, og at jeg kunne få utse art som skulle skje i livet mitt.

Men det blir litt sånn som aningvarvill.

Aningvarvill er en psykiater.

At når du helt etter jeg skal forberede deg på det verste,

og helt etter jeg skal livet være der nede, for at ikke du skal ha noe fallhyde og fall fra, så blir jo ikke livet så veldig godt.

Og det tror jeg veldig mange av oss driver med, at vi må ikke ha det før bra for at det blir så stor fallhyde hvis man får det dårlig.

Det har du helt rett i, og det er det mange som også sier,

at det å bekymre seg er en slags beskyttelse mot å falle dypt,

og bekymring blir på en måte det å kjøre med brekket på.

Det går aldri riktig fort, så man blir redd for gleden da,

fordi hvis man virkelig har det bra, og man gleder seg og ler høyt, og livet er fantastisk, så er det så forferdelig hvis bekymringen slår til.

Jeg tåler ikke det fallet, så det er det bedre å ha det passelig bra,

ikke tørre å virkelig gripe gleden.

Det er det faktisk flere som sier, som er på en måte trist å høre, tenker jeg,

at man blir redd for gleden, fordi man tåler ikke at man skal få det illett på, at det blir for stort fall.

Så bekymringene holder deg på en passelig middelvei da,

uten store sprelle i den ene eller andre retningen.

Da går man glippa så et trulig mykje fint med livet,

fordi det er unngårlig at man har høytappa og dypedala.

Og så skal det jo være.

Sånn er livet.

Jeg tenker at det er veldig nytt å lære seg å være tøy,

og bruke så mykje tid på det, for hvis krisen skulle skje,

så kan det ha vært for å si, etter å jobbe som lege nu i ti år,

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

at jeg ser at mine pasienter har et utrolig robustet når ting fekkelig røyner på.

Da kommer de der kreften fram, som gjør at man klarer det aller mest utrolig.

Ja, det er ikke sant.

Og jeg tror ikke det har hjulpet å bekymre seg for at noe skulle skjedde i forkant?

Nei, og folk hanterer jo ofte katastrofer,

eller det som skjer av forferdelige ting i livet mykje bedre enn man tror på foran.

Så det har jo også vært å minne seg på at man kanskje er mer robust enn man tror,

at man ville kunne håndtere ting når det faktisk skjer,

men at det er fint å kunne ha det gøy mellomtiden, det er i hvert fall som dit påpeker.

Ja, og jeg tror at man får et rikere liv,

og jeg tror at mange fine ting skjer når man ikke går rundt og bekymrer seg.

Jeg tror at man opplever så mye meire ting i livet når man skjer.

Ja, helt klart.

Og det er jo måtte et viktig point, det du sier, at man opplever for et rikere liv,

fordi der som man bekymrer seg mye, så ville oppmerksomheten din henge ved tegn til at bekymringen slår til.

Sånn at man går å glippe av informasjon som kan gi deg glede,

og man går også å glippe av muligheter, fordi man nekter seg selv ting, fordi man bekymrer seg.

Sånn at det vil bli et rikere liv, tenker jeg, med mye bedre bekymring.

Ja, og hvordan kan vi få til dette, Aline?

For dette har vi denne kunnskapen du sitter på, som du skriver bok om,

den håper en åre til flest mulig.

Fordi at vi ønsker jo å ha et rikere liv,

og vi ønsker det for mann våre, eller barn av våre, eller mamman sin,

og at man ønsker at de skal få ha det godt til liv og slippe alle disse bekymringer,

for det kan være en sånn trangfrakk som man kan gå med i ti år, hvis man ikke lærer seg teknikk.

Absolutt. Ja, jeg tenker det er kanskje viktig å begynne med en form for kartlegging først,

at man måtte kartlege hvor mye tid man bruker på å bekymre seg,

sånn at man blir bevisst når man bekymrer seg.

Vi skal jo få bekymringsutsettelse straks,

men det er vanskelig med bekymringsutsettelse hvis man ikke er klar over,

eller klarer å legge merke til med en gang at bekymringen er der.

Exakt, for det er en del som bare våkner opp og begynner å bekymre seg,

står i dusjen og bekymrer seg, lager matbakke og bekymrer seg,

uten at det egentlig legger så mye merke til det, for det er så pant til det.

Så det er viktig først å begynne å kartlege hvor mye tid bruker jeg på bekymringen løpet en dag,

og øvese opp på å legge merke til at bekymringen kommer.

Og så tenker jeg også at det er vært å se litt på hva som har noen fordeler for meg,

hva eventuelt ulemtende.

Sånn at man har et avklart forhold til om man er villig til å bekymre seg mindre,

at man tar et valg aller først.

Fordi noen blir redd for å bekymre seg mindre, fordi de er vant å bekymre seg,

og de lurere på hva skal jeg tenke på da, altså hvordan blir livet mitt nå.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Og så er det da dette du har lansert av bekymringssettelse, som er på en måte en av de viktigste verta inne, når det gjelder hvordan man forholder seg til bekymringene når de oppstår. Jeg synes det var kjempefint at du nante dette med kartlegg selv hvor lik man egentlig, fordi at hvis man ikke er bevisst på det, så er det ikke noe man trenger, eller føler at man skal ændre på.

Men hvis man blir bevisst, tar en runde med seg selv, kommer ikke tid, tror jeg, at jeg bruker i døgnene på bekymre meg, og bare blir bevisst tankensinne, som du ser når du smør matpakken til barna, hvis det er innost du tenker på, og her er du tenkt hvis de får den å pølse i halsen, og viser at de tankene der går hele tiden ubevisst. Så det å bare bli bevisst på tankensinne, vil ha en så trulig stor betydning for livet, og ut fra det kan man gjøre endringer, men har man ikke det den bevisst heita, så er det jo veldig vanskelig å gjøre noe med det. Ja, absolutt. Så det er ofte første skritt da, og så tar man en litt sånn dykk inn til fordelere og ulemper, og så havner man ofte på et valg da, om at man har lyst til å teste ut en teknikk som heter bekymringsutsettelse. Ja, bekymringsutsettelse. Hva går det ut på?

Jeg pleier ofte da når jeg har klientet på kontoret, så pleier jeg å demonstrere denne øvelsen, ganske sånn som et litt skuespill, hvor jeg går bort til døra til kontoret, og beskriver da at for de som bekymrer så mye, så er det sånn at bekymringene henger utenfor døra da, og hvis man er vant til å bekymre så mye, så bare åpner man døren, og lar på en måte bekymringene komme litt sånn ukritisk i den da, og man tenker ikke på at man kan si til bekymringene at det passer ikke noe, og det er med å komme tilbake til et annet tidspunkt. Så det er litt sånn folk gjør det, og så er det noen som står nihåller på døren, og prøver å stenge bekymringen utenfor, og sier til seg selv, og nei, nei, det skal ikke tenke på dette, og da vil de alltid på en måte komme snikene inn døren uansett, fordi tanker som du beder deg selv om å ikke tenke på, de vil komme hyppere tilbake, fordi da må jern din minne deg på at du ikke skal tenke på det. Sånn at tanker under trykkelse går ikke, og det går heller ikke, og på en måte la bekymringene bare få blomstre, og det å diskutere med de er heller ikke sånn supernyttig, men skal det ha en indre debatt på hvor hvitt bekymringene kommer til å slå til eller ikke, og det hjelper heller ikke å liksom heltidig distrahere seg. Ikke sant, det er jo det også veldig mange gjør, at man på en måte ikke forholder seg til bekymringene som er utenfor døren, man ser på Netflix eller løper seg en tur eller ringer en venn,

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

eller gjør noe hele tiden for å ikke forholde seg til det.

Det du skal gjøre nå er å åpne døren venlig på gløtt, hilset på bekymringene, hei, jeg ser det der her, det passer litt dårlig akkurat nå, nå snakker jeg med Annette, men Venlix kom tilbake kontortiden, så du aksepterer at det de har kommet på besøk, men du bedrer de Venlige heng i bakgrunden og kommer tilbake til et annet tidspunkt. Netopp.

Hvordan gjør man det rent praktisk i hverdagen?

Har man en tidsro?

Ja, de fleste velger seg en konkrete tid for kontortiden, ikke alt for tett opp til leggetid, men la oss si fra klokken 6-10 årsjex kunne være til tidspunkt. 10 minutter?

Ja, du trenger ikke mer enn 10 minutter, fordi oppgaven er mellom kontortiden, så hvis du da når klokken er 6, for eksempel, har masse bekymringer, så kan du velge å bruke kontortiden, men der som du ikke har noe bekymringer og kontortiden er der, så skal du vente til neste dag.

Ja.

For at du trenger sånn synligvis ikke å bekymre deg hver innhåndsdagen. Nei, og så er meningen at du skal bruke kontortiden på en spesiell måte, at du da sorterer bekymringene dine i overskrifter, der bekymringer jeg kan gjøre noe med nå, det vil ikke være så mange av bekymringene, det kan være hvis du bekymrer deg for ubetalt regninger, dek som skal legge som og sånt, og da måtte skrivene tiltak til det du faktisk kan gjøre noe med. Og så er det jo den største bolken vil være bekymringer du ikke kan gjøre noe med. Ikke sant?

Bekymringer får barna fremtiden sykt om karrieren og hva noe enn skal være, men da er det sorterer i overskrifter, vad det dreier som partner, barn, helse, ja, ikke sant?

Så man skal ikke gå inn i bekymringene i kontortiden, det er mer enn sorteringsoppgave, for å måtte se litt hva det dreier som, man kan selvfølgelig gjøre tiltak der man kan gjøre tiltak.

Okei!

Så man skal ikke på en måte åpne den kofferten og gå i bunden, og si at, ja, nu har jeg det sildre begrund av det,

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

og så trekker man det helt tilbake til barndommen,
og så grunner man enda mer på det,
og så er det barndommen,
ja, man skal ikke,
man skal ikke graves seg helt ned i det.

Nei,
fordi det du nå øver deg på,
er å la disse tankene være i fred.

Ja.
Ja, hvordan er det da med,
jeg bare tenker på de som har,
la oss se at de har et reelt tråd,
men for eksempel,
som de ikke har fått bearbeid,
eller de har noe av hjelp
som de føler de må få tenkt på,
om det blir...

Når du tenker på tråd,
så tenker jeg at kanskje det er lurt å faktisk ha støtte,
ha prosjonell hjelp i en periode
for å kunne bearbeide de tingene.

Ja.
Men de fleste har jo på en måte
kanskje et reelt problem med økonomien, da.

Ja.
Hvordan ville du ha gjort det i en periode,
for det er kanskje bare i en periode,
når røntet er så høyt, la oss se,
at de følger ikke litt på den økonomiske bekymringen.
Hvordan ville du ha gjort det, er det en praktisk...
Hvis du ikke forstår det med trauma, da,
så er jo ikke dette...

Nå snakker jeg mest om overdreven bekymring, da.
Men la si, du har trauma,
så vil jeg å tenke at du kanskje trenger noe mer enn bekymringsutsetelse, da.
Og at det er viktig å søke hjelp for traumabehandling,
og at man kan få god hjelp for det.
Men at bekymringsutsetelse seg selv er ikke tilstrekkelig.

Nei.
Det er bare greit å ha en natt.
Absolutt.

Men enn hvis det er noe som skjer akkurat her og nu,
la si at barnet tar problemer på skolen.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Og så føler man at ok, nemen de ti minutteren, der de holder ikke, for at nu har jeg faktisk noe jeg må få oppklaringer og sånn. Hvordan ville du best ha anbefalt folk og...

Og på en måte gå gjennom de bekymringer, og ta tak i det, uten at det blir overdrevent mye, at de tar hele livet ditt.

Ja, altså, det kan jo være at i den sammeningen du beskriver der, da, hvis barnet ditt mistrevist på skolen, eller ikke har det gått på skolen, så er det jo kanskje konkret det til,

at man skal gjøre hvis det er noe som har vedvart over tid.

Da er det jo på en måte naturlig heller å setse om det.

Ok, hva kan vi gjøre med dette?

Må snakke med lærer.

Må snakke med kanskje andre på skolen.

Må finne ut av om det er noe vi kan gjøre, for at barnet mitt skal ha det bedre på skolen.

Så da tenker jeg at man kan gjøre noen tiltak.

Men så er det jo spørsmål hvor mye av dagen bruker man til å tenke over det her.

Er det nyttig tenkning, bekymrer man seg for at barnet

på en måte ikke skal kunne få det bra på skolen igjen,

eller at det faller ut på flere måter sosialt,

eller at det er tegn på noe som kommer til å forplante seg noe mer alvorlig.

Det er kanskje ikke så nyttig tanker,

og det er tanker man kan bestemme seg for å utsette til en kontortid.

Så jeg tenker jo litt begge deler når det gjelder.

Jeg har for eksempel dårlig økonomi,

og så vil det jo være et tiltak man kan gjøre, ikke sant?

Men samtidig så hjelper du ikke å tenke på hvor galt det kan virkelig gå resten av dagen.

Du får ikke noe bedre økonomier det.

Så det hjelper å gjøre noe konkrete tiltak i disse tilfellene her, tenker jeg.

Ja, det er veldig fint.

Og det du har sjakt om, er dette noe jeg kan gjøre noe med.

Hvis jeg kan gjøre noe med det, så er det veldig greit å ha tenkt å gjennom det.

Men hvis det ikke er noe jeg kan gjøre noe med, for eksempel at...

Ja, ja.

Det er noe som har skjedd som er veldig kjedelig, men det er ikke noe jeg kan gjøre noe med.

Det er ingen tiltak som vil gjøre det bedre.

Det hjelper ikke det med å tenke på det tre timer om dagen.

Og da er det veldig greit å ha en kontortid.

Ja.

Ja, å henvise de til en kontortid.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Ja, å henvise de til.

Og det jeg synes var så fint det du skrev, at når man er redd eller svært aktivert virker ikke bekymringsutsetelse.

Så da skal man øve på enkle positive ting som...

Ja, velkommen, Euro, i stedet for å dytte det bort.

Du beskriver noen sånne ting man kan se til seg selv, da.

Så jeg synes var veldig fint det.

Kan du gå bare litt dypere inn i det?

Ja.

Og det er jo litt så viktig dette.

Nå er jeg jo på en måte tanker og følelser og kroppslereaksjoner, liksom vevd inn i hverandre.

Men de bekymringsutsetelse dreier seg om tanker, og hvordan man forholder seg til bekymringstanker.

Ja.

Og så er det jo sånn at der som man blir veldig redd eller svært og rolig,

så vil det være vanskelig å jobbe med den bekymringsutsetelsen som du sa.

Og da er du på en måte viktigere å jobbe med hvordan man forholder seg til uron eller rettsel.

Da er det kanskje angsten i dette tilfelle.

I kroppen.

Ja.

Hvor det sitter i kroppen.

Ja.

Og der skal man forholde seg annerledes til det enn det man gjør med tankene, så man skal ikke skyve bort disse følelsen eller den uron.

Da skal man hele lene seg inn i det og ønske det velkommen, og på en måte behandle den følelsen med en rauset.

Og grunn til det er jo flere.

Det er jo det at du da sender et signal til hjernen din om at du er trygg.

Det er noe du ønsker, mer av.

Det er noe du har høy aksept for.

Da vil du på en måte kroppen automatisk ro seg litt ned.

Det er ofte det motsatta det folk gjør.

Folk prøver ofte å dytte bort de vunde følelsene eller uron og sier at det er en nei som vil ikke ha det bort med det.

Og det vil ofte forsterke det.

Så man må øve seg på å tåle uron og omfamme uron kan du si da.

Så det er annerledes.

Ja, og det var interessant at du sa.

For det har jeg snakket litt om i podcasten.

Det med å kjenne etter.

Og da handler det ikke om å gå inn i tanken man har, sammen med følelsen, men bare å gå inn i følelsen.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Og kan du kjenne i brystet mitt at jeg er kjempe mye ur,
og velkommen skal det være.

Jeg kan være her med deg, jeg kan kjenne på deg.

Jeg trenger ikke å dytte deg bort.

Ja, den er fint.

Ja, den er nydelig.

Og det er veldig fint, for hvis man prøver å slutte å behymre seg,
så er det veldig fort at man blir på en måte litt redd for følelsene.

Å, nå kjenner jeg rolig enn, og nå kommer de tanka.

Men hvis man kan se til kroppen sin, du kan få være her med meg.

Denne følelsen, den kjenner jeg igjen.

Her kan du få lov å være.

Uten at jeg går inn på tanka rundt hva som har skapt en følelsen,
så får man en sånn utrolig, mykje større opplevelse av det,
og hvert menneske å akseptere seg selv, føler jeg.

Og det handler jo mykje mindfulness akkurat etter,

og det er jo masse forskning på som viser hvor utrolig effektivt det er på dette med mental helse.

Ja.

Nei, men det var helt, du sa det på så vaker måte.

Å, men jeg er så glad for at du deler denne kunnskapen lignet,
fordi jeg vet at dette angår så utrolig mange.

Jeg har opplevd det selv å se det i blant de som er rundt meg,

og jeg ser det i blant pasienter, at det får vi romt til å slippe alle bekymringen.

Romt til å leve, så får vi det bedre.

Ja.

Er det noe andre hvert høy du har for å bekymre seg mindre enn denne kontortia?

Ja, så det dreier seg på måte om selve bekymringstankene,

men mange trenger jo også å jobbe med, altså kartlegget,

handlinger man har som kan oppretale bekymring.

Det kan være noe man unngår.

Hvis du nevnte terroristall, eller hvis man er bekymret for terror,

så vil man ha noe unngåelse, kanskje av offentlig transport i røstervikken, for eksempel.

Eller man kan gjøre noe overdevent mye,

hvis man bekymrer seg for eksempel for inbrudd eller oversjømmelser eller brann,

så blir man sånne overdevent på å sjekke at alt står bra til leileten før man forlater den.

Hvis man kartlegger, har jeg noe jeg gjør mye, eller unngår,

som følger av bekymringene mine, og kartlegger det,

og så jobber konkret med å utfordre seg på de handlingene, eller unngåelse av handlinger.

Det kan være viktig element.

Hvis man er redd for brann, for eksempel?

Ja, hvis man er redd for brann, så er man typisk veldig opptatt av å ta ut alle kontakter til alle
elektriske apparater.

Hva er kvelden?

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Det som er at man kan ta en runde og ta ut, og så blir man usikker.
Men tok jeg ut der, og så tar man en runde til.
Det kan balle på seg at man bruker mye tid på disse sjekke kontakterne, for eksempel.
Da går det på minne mer det, og jobber med det.
Hvis man bekymrer seg for å gjøre feil i jobben,
så kan man bruke mye tid på å sjekke det man har skrevet i e-poster eller lignende,
før man sender det fra seg, og at man blir litt fornøye.
Les over og les over og les over.
Så kan det være å minne mer tid på det.
Eller så kan det være at man er bekymret for kjærestepartner,
hvis de er ute på byen.
Hvordan går det? Er det hjemme snart?
Eller at alle må oppdatere deg hver gang de er ute og reiser?
Du blir redd hvis de drar til den andre enn landet.
Du har masse bekreftelse på at alt er bra.
Det er også så man kan jobbe med å redusere.
Hvordan er det å velge kontorti?
Da er det mer på handling at man må sette seg mål
om at man ikke får lov til å sende sms,
hvor man etterspør hvordan det går.
Har du veldig fram med at man har en begrensning på det?
Eller at man kutter det ut?
Og at man prøver å samlingne seg med folk som ikke bekymrer seg så mye for det?
Hva gjør de?
Hva er samlingningskryllaget?
Så prøver å orientere seg at det er hva de gjør.
Hvis jeg er en person som er kjemperedd for når partneren er ute og reis,
så tenker jeg over hva vil jeg og trinne inn av meg gjort som ikke er så bekymrede?
Hva vil jeg som synligvis bare skreve en melding sånn?
Hei, har du kommet veldig fram med sikker de har skrevet en melding?
I stedet for å si 14 på veien, har du kommet der på tåget?
Har du kommet på flyget nå?
Skriv meg melding når du har landet og ser når du tar bussen.
At ikke man går mye lengre enn det som er normalt, at man har sett en vis begrænsning for seg selv.
Og så øve på det.
Jeg synes det var veldig fint bildet det å få noen samling sammen med noen man respekterer og er glad i.
Og kanskje ikke så bekymrer. Hvordan ville de ha gjort det?
For de tar jo som regel gode valg for seg selv.
Ja, veldig bra.
Er det noe av meg du tenker er viktig?
For de som bekymrer seg og grupper og mener at det er helt nødvendig for livet sitt og bekymrer seg tre timer om dagen.

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Ja, jeg tenker også at det med oppmerksomheten er viktig inn i det her.

Hvor retter du oppmerksomheten din?

Hvis du er bekymret for at folk ikke liker deg da, for eksempel.

Hva er det du ser etter?

Ser du etter på en måte de som ser ned eller jæsper eller ser bort eller trekker seg?

Eller legger du merke til alle de som lever seg fremover, er interessert i det du sier?

Stiller deg oppfølgens spørsmål?

Du må være litt bevisst oppmerksomheten din, at de også henger litt sammen med ditt eget tankesett.

Du kan også trimme dem til å legge merke til det motsatte av det du bekymrer derfor.

Let etter teien på at du blir likt.

Let etter teien på at du får det til.

Det synes jeg er fint.

Hvis man er bekymret for noe, som du sier er at man er veldig redd for hva folk mener.

Så er det en som synligvis det er inn og som har fokusert på å tenke på at de ikke liker deg.

Men hvis du har bevisst går inn i en samtale og prøver å finne tenk på at de faktisk liker deg, så har du skiftet hele mindsetet ditt.

Og det gjør noe med hvor din bevissthet er og hvor de fokuserer, og då vil du se på de positive tingene nå.

Ja, absolutt.

Så oppmærksomheten er på en måte et viktig hvertøy.

Der som du skal bekymre der mindre, tenker jeg.

Eller egentlig med tanke på veldig mye.

Den kan du også trimme litt hvor du vil at man skal legge hver mest.

Og det er jo derfor dette med taknemlighet, stagbøkker og skrivene tre positive og sånn er virksomme.

Fordi du måtte trimmer oppmærksomheten din.

Du blir god til å legge merket til det du setter pris på, eller det du har takk nemlig for, eller det du opplever som positivt, eller det som gir deg glede.

Når du begynner å trimme den til å legge merket til det, så gjør den det automatisk etter hvert.

Og da vil du få tilgang til flere positive opplevelser og følelser.

Det er mange viktige ting her, Lina.

Og jeg er veldig, veldig glad for at du deler av denne kunnskapen din, og for at du har skrevet den boken.

Den var så fin, den var en liten nettbok.

Så den anbefales varmt, hvis du sliter med at du er bekymret.

Så anbefaler jeg varmt at du går til å sjekke den uten etter å snakke mindre om det.

Sext steg til mindre bekymring.

Hva tenker du, Lina? Jeg bruker spørre på slutten av episodeen minne.

Hvis du fant ut at du måtte reise fra denne planereten i dag.

Så fikk du lov å gi tre råd eller citat, eller noe du ønsker å si til alle de som mennesken som var igjen på Jorak.

Hva ville det være?

[Transcript] Leger om livet / #126. Bekymringer, følelser og det å snakke mindre om det. Med psykolog Line Rustberggaard.

Det har et stort spørsmål.

Jo, tre ting.

Det ene råd det vil være å investere i sunne, gode, nære relasjoner.

Og sørg for at du har en til to nære, skikkelig gode relasjoner.

Det er livsviktig, tenker jeg.

Og så et annet råd du vil være å...

Det med snillet, tenker jeg, er unøverdert. Hva er snill med deg selv?

Bli klar over dine egne drømmer og behov og tørr å følge de.

Og hva er reus med deg selv der som du opplever at du ikke strekker til?

Så hva er reus? Ha en god indre dialog.

Og også være snill med andre, og ikke trekk sluttninger om hvordan andre er fortilig.

Vi vet ofte ikke hvordan andre har det, hva som er deres vei,

og prøv å bli kjent med folk før du trekk sluttninger om dem.

Og til tredje, tenker jeg, selvfølgelig, er da å våg og tenke mindre på det.

Det er bekymringer og andre negativ tanker som ikke er så nytte for deg.

Våg å tenke mindre på det. Det er ikke så mange jeg har hørt si det.

Det synes jeg var veldig fint. Tusen takk for at du tok det tid til å være med i dagligene.

Tusen takk.

Og hvis dere ønsker å finne bøkene henne, så er det bare å gå på nett, så er de alle bokforhandlere.

Er det ikke det mine litterakonåter?

Jeg har en hjemmeside, linepsykolog.com.

Det går da å finne meg.

Linepsykolog.com.

Kjempefint, og hvis dere har en spørsmål til dagens episode, så kan dere skrive under på Instagram eller Facebook.

Og hvis dere tenker at denne episodeen var til nytte for noen i livet ditt, så send den til det som vi får ut en god kunnskap.

Og med det så takker vi for i dag. Ha en kjempefint dag.

Jeg ser som å line, jeg håper du vågar å snakke litt mindre om det.

Ha det godt!