



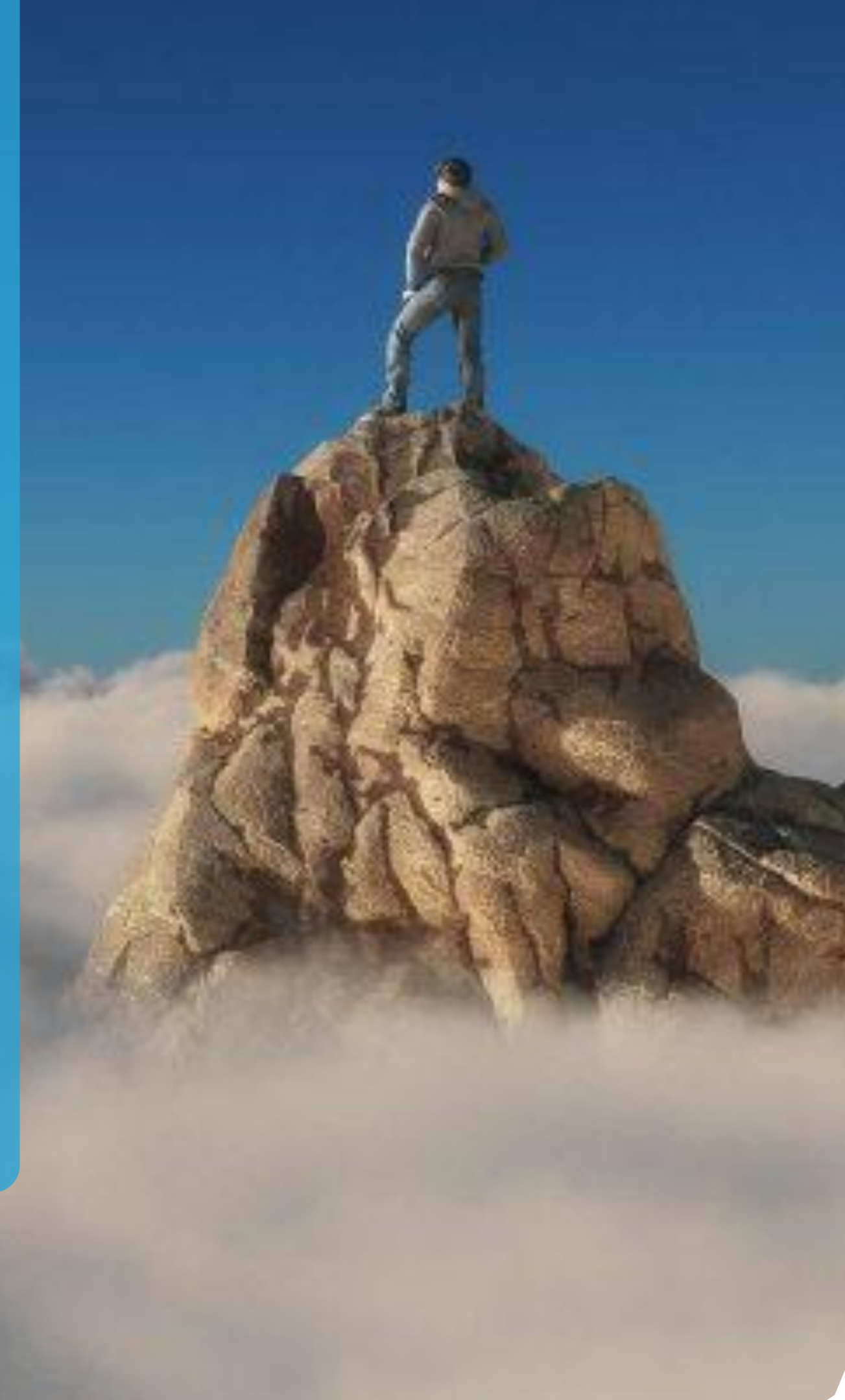
Velkommen til vores online ledelseskursus hos HumanSupport

Ekstra Modul Overtænkning, tankemylder og metakognitive strategier

Overtænkning og tankemylder er et relativt nyt fænomen som rigtig mange mennesker i vores samfund er ramt af. Det hænger sammen med flere forskellige faktorer hvoraf angst, sanseindtryk, præstationssamfund og sociale medier er de vigtigste faktorer. I denne artikel belyser vi baggrunden for overtænkning og tankemylder.

Derudover giver vi naturligvis også nogle konkrete værktøjer til, hvad du som leder kan gøre for at begrænse dine tanker, så de ikke udvikler sig til overtænkning eller endnu værre til tankemylder. Her benytter vi os af nogle af de teknikker, der benyttes i Metakognitiv terapi hvilket er en af de nyere terapiformer.

Ugens opgave handler om at identificere dine overtænkings-strategier og finde værktøjer til nye tænkingsstrategier.



I artiklen dykker vi bl.a. ned i:

- Overtænkning og depression
- Hvordan håndterer vi overtænkning?
- Hvad er Metakognitive teknikker?
- Vigtige teknikker og råd til at komme af med din overtænkning

- Hvad er overtænkning?
- Hvorfor overtænker vi?
- Overtænkning og tankemylder
- Overtænkning og stress
- Overtænkning og angst

HVAD ER OVER-TÆNKNING?

Overtænkning er et fænomen som mange af os oplever fra tid til anden. Det er når vores tanker kører i ring omkring bestemte emner eller situationer, ofte uden at nå til nogen konklusion eller løsning. Dette kan involvere bekymringer, spekulationer eller at analysere ting i en grad, der overstiger deres faktiske betydning eller relevans.



Det er en særlig måde at tænke på, hvor man konstant vender tilbage til de samme spørgsmål, situationer eller problemer uden at nå frem til en løsning. Det føles ofte som en endeløs proces, hvor tankerne konstant kredser og føles ude af kontrol.

Overtænkning involverer ofte også en vedvarende strøm af bekymringer og detaljerede overvejelser, der gør det svært at træffe beslutninger og handle.

Overtænkning kan på sigt føre til unødvendig angst, stress, og en manglende evne til at træffe beslutninger eller handle, fordi personen bliver fanget i en cyklus af endeløse tanker og overvejelser.



På kort sigt kan det resultere i en stærk følelse af uro, angst og endeløs tvivl, som på længere sigt kan føre til yderligere psykiske problemer, såsom angst og depressive symptomer, afhængigt af indholdet af overtænkningen.

Hvorfor overtænker vi?

Der er flere grunde til, at dette sker, og det spænder fra biologiske faktorer til miljømæssige og psykologiske årsager. Vi bliver i dag bombarderet af sanseindtryk udefra i en grad som aldrig før.

Skærme, spil, nyheder, sociale medier kan have mange fordele og goder, men når ikke vi formår at sortere og afskærme os ved at holde de pauser der er nødvendige, ja så kommer hjernen på overarbejde.

Vi har op til 60.000 tanker i døgnet! Det betyder, at hvis du ikke ved hvordan du giver slip på tankerne, ja så udvikler de sig og du vil konstant være "oppe i hovedet". Det kan skabe uro i kroppen, angst, en følelse af tvivl, træthed og en manglende evne til at huske og tænke klart.

Er der rigtig knald på tankerne, kombineret med angst, vil vi opleve at vi ligefrem får tankemylder.



HER ER NOGLE AF DE MEST ALMINDELIGE GRUNDE TIL, AT VI OVERTÆNKER:

- **Stress og angst**

Hvis vi føler os stressede eller angste, kan vores hjerne forsøge at finde løsninger ved konstant at genoverveje situationen. Det kan skabe en ond cirkel, hvor overtænkning i sig selv fører til mere stress og angst.

- **Perfektionisme**

Nogle mennesker stræber efter perfektion i alt, hvad de gør. Dette kan føre til, at de bliver fanget i overtænkning, fordi de konstant overvejer alle mulige udfald for at undgå fejl eller fiasko.

- **Undgåelse af følelser**

For nogle kan overtænkning være en måde at undgå at håndtere dybere, ubehagelige følelser på. Ved at fokusere på tanker frem for følelser, forsøger nogle at distancere sig fra smerte eller ubehag.



- **Vaner**

For mange er overtænkning blevet en vane. Hvis man ofte har fundet sig selv i at overtænke i fortiden, kan hjernen automatisk falde tilbage på denne "tankevane", selv når det ikke er hjælpsomt.

- **Frygt for det ukendte**

Uvished kan være en stor drivkraft for overtænkning. Mange mennesker finder uvished ubehagelig, og deres forsøg på at kontrollere eller forudsige fremtiden kan føre til konstante "hvad nu hvis"-scenarier i deres hoveder.

- **Informations- og sanseoverload**

I dagens samfund er vi bombarderet med information fra internettet, sociale medier, og nyheder. Dette kan overvælde vores beslutningsevne og føre til overtænkning, da vi forsøger at navigere i alt for meget information.





OVERTÆNKNING OG TANKEMYLDER

Overtænkning og tankemylder er tæt forbundne, og begge kan påvirke mental sundhed betydeligt.

Tankemylder handler om at have en strøm af hurtige, ubrudte tanker, som kan være overvældende og svære at styre. Tankerne kan hoppe fra emne til emne uden en klar forbindelse eller retning, hvilket gør det svært for personen at fokusere eller finde ro.

Sammenhængen mellem de to ligger i, at overtænkning ofte kan føre til eller forværre tankemylder. Når en person overtænker, kan det sætte gang i en lavine af yderligere tanker, som kan udvikle sig til tankemylder. Begge dele kan føre til en følelse af angst, stress eller overvældelse. Desuden kan både overtænkning og tankemylder være tegn på underliggende mentale helbredsproblemer som angst eller depression.



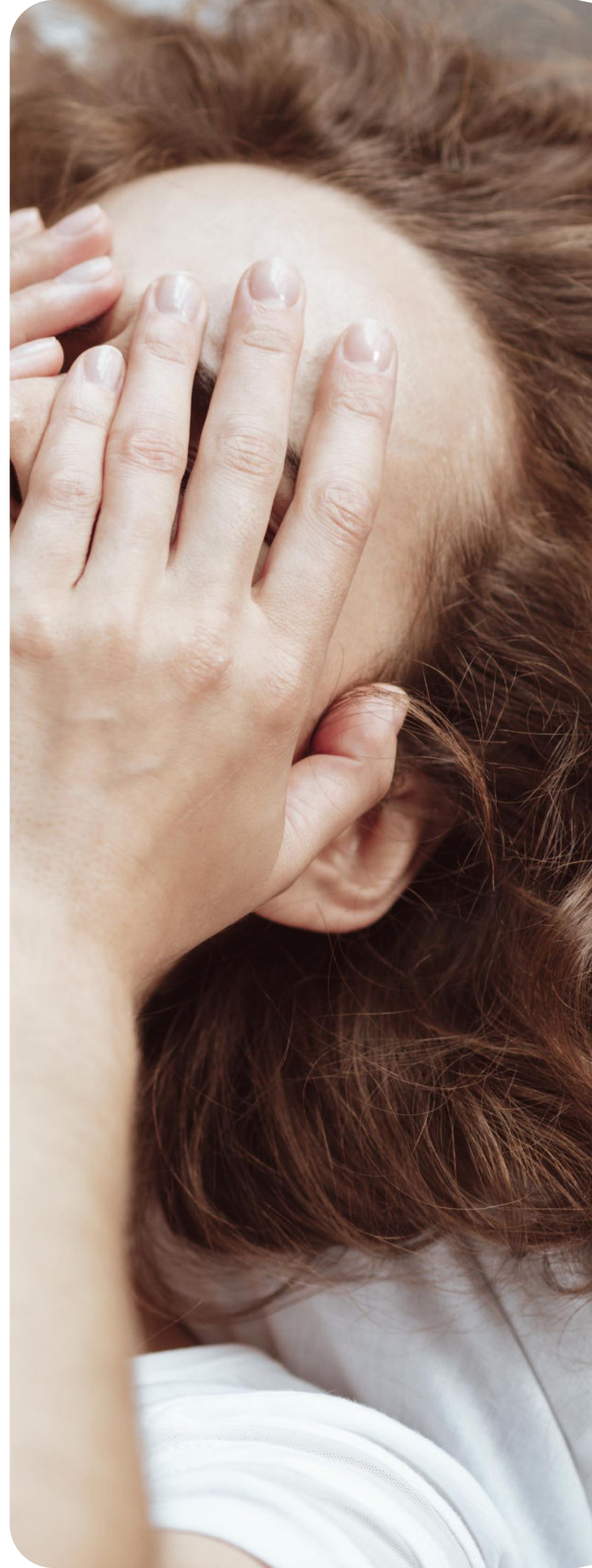


OVERTÆNKNING OG STRESS

Overtænkning og stress har en tæt sammenhæng, som kan forstås gennem deres indbyrdes påvirkning og feedback loops.

Når en person overtænkter, kan de blive fanget i negative tankecyklusser. Disse negative tanker og bekymringer kan føre til øget stress, når mennesker eksempelvis bekymrer sig konstant om fremtidige begivenheder eller bruger energi på fortidens hændelser. Dette kan skabe en følelse af angst og uro, hvilket udløser stressreaktioner i kroppen.

Omvendt kan stress også forværre overtænkning. Når en person er stresset, kan deres evne til at tænke klart og rationelt blive påvirket. Stress kan øge tendensen til at overveje og overanalysere situationer, hvilket kan lede til mere overtænkning.



Dette skaber en ond cirkel, hvor stress forstærker overtænkning, og overtænkning igen øger stress. Vedvarende bekymringer, grublerier og tankeundertrykkelser er således tæt forbundet med både stress og overtænkning, eftersom det både er en årsag til og konsekvens af disse tilstande. Både overtænkning og stress kan have en negativ indflydelse på en persons evne til at fungere i dagligdagen. Det kan påvirke søvn, beslutningstagning, relationer og generel livskvalitet.

For at håndtere forholdet mellem overtænkning og stress, anbefales det ofte at adressere begge aspekter gennem teknikker som mindfulness, afstressningsteknikker, og i nogle tilfælde, professionel hjælp.

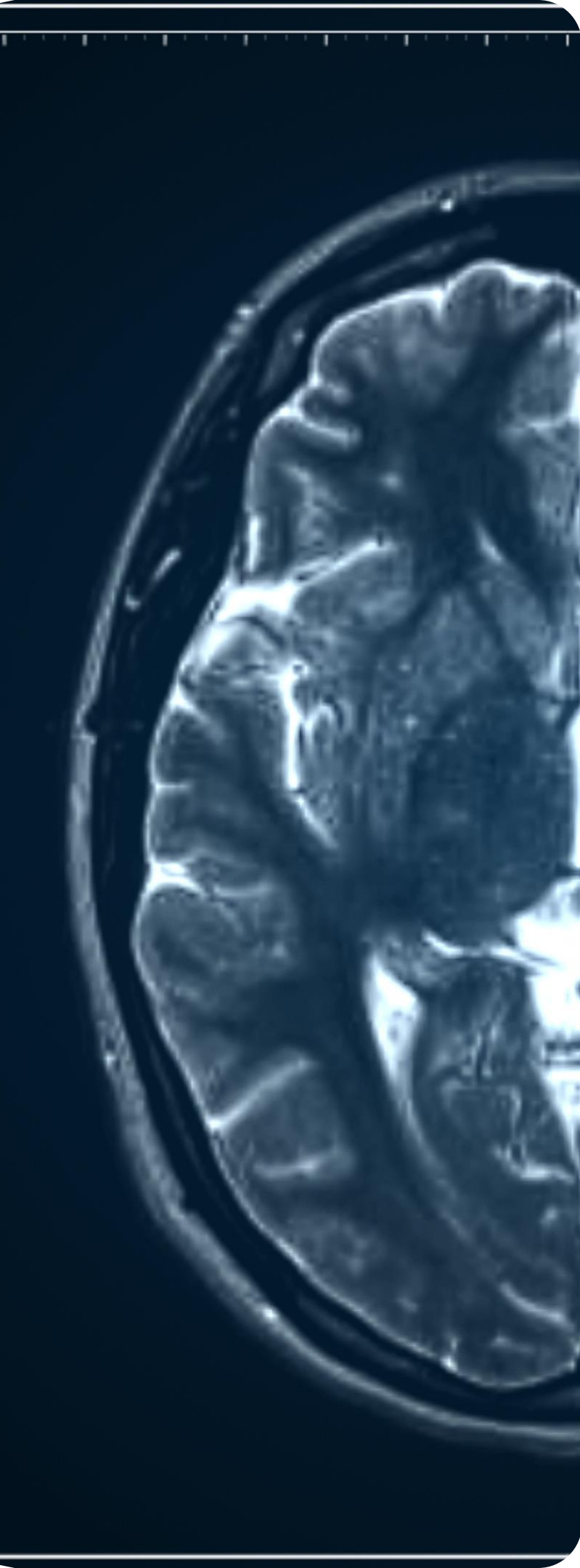


Så hvorfor bliver vi ved med at bruge de strategier, der ikke virker og nogle gange gør vores tilstand værre?

Det er der selvfølgelig flere forskellige forklaringer på. Hjernen fungerer på den måde at vi bliver bedre til alt hvad vi træner. Det lille barn der lærer at cykle, lærer det ved at øve sig. Det samme gælder vores gode og dårlige vaner. Så jo mere du bekymrer dig, desto bedre bliver du til at bekymre dig. Og når du har gjort det tilpas mange gange, bliver vanen automatiseret, hvilket gør at du bekymrer dig, helt uden at tænke over det. En anden grund kan være vores overbevisninger, altså de ting som vi har lært at tro på.

Et eksempel kan være, at hvis man er vokset op med en stærk overbevisning om, at alt skal gøres godt og ordentligt, ja så vil den vane følge en i alle livets facetter, hvis ikke man gør noget aktivt for at bryde vanen. Det paradoksale her er, at bare det at slappe af eller sove godt, kan blive et pres, da det skal gøre på en bestemt måde. Eller hvis man ikke kan tillade sig selv at sove dårligt en enkelt nat eller to, begynder man måske at problematisere at man er vågnet nogle gange om natten (hvilket i øvrigt er helt normalt). Og lige pludselig er man begyndt at stresse sig selv over sin nattesøvn, hvilket kun gør ondt værre.

Det kan også være at du tror, at dine bekymringer og grublerier hjælper dig med at finde løsninger. For hvis du bekymrer dig nok, vil du være forberedt, næste gang du bliver ked af det eller bange, eller næste gang der sker noget alvorligt i livet. Men det der i virkeligheden sker er, at det optager alt for meget af din tid, din energi og overskud.



HVORDAN HÅNDTERER VI OVERTÆNKNING?

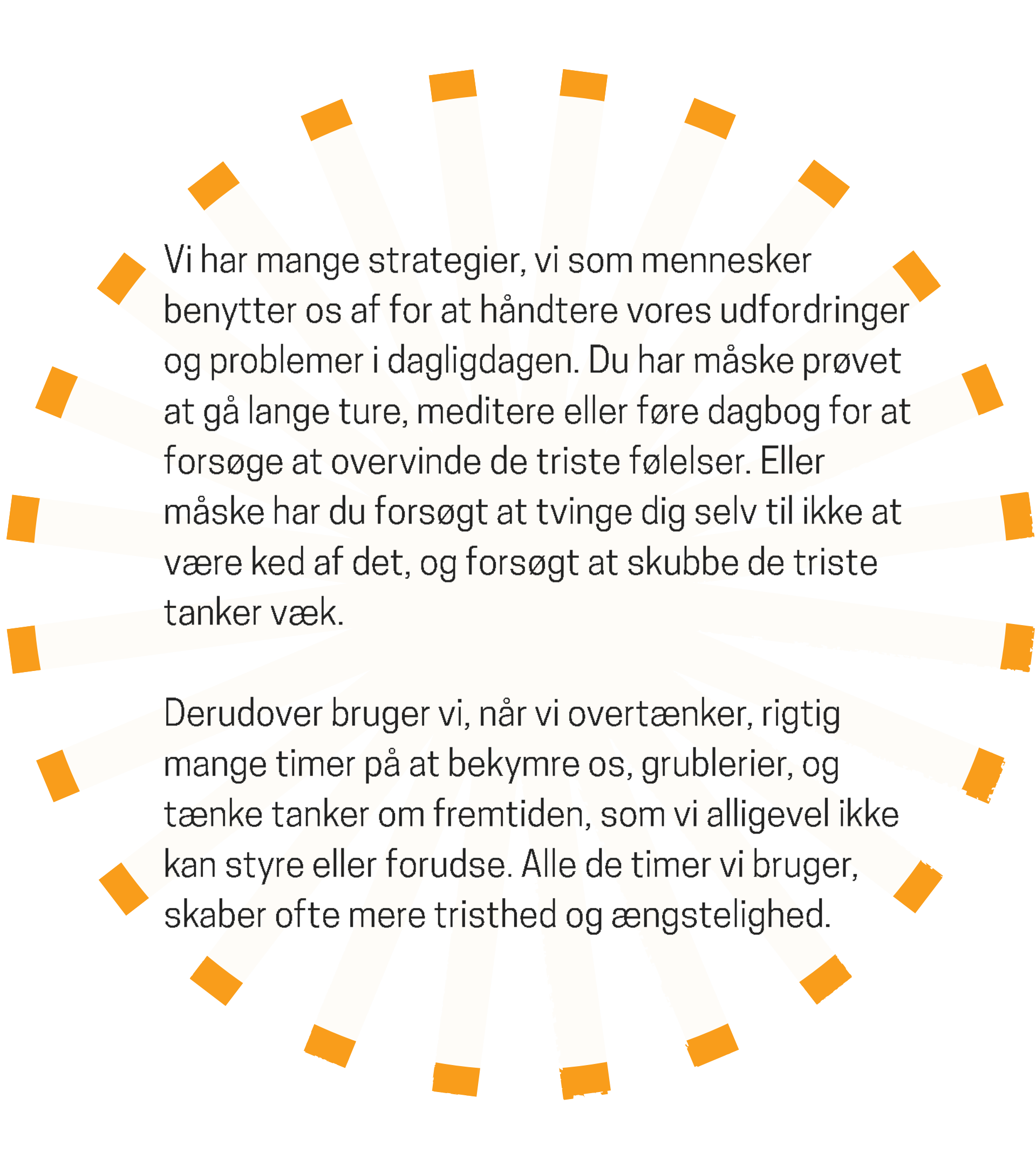
For at håndtere overtænkning er det vigtigt at være opmærksom på sine tanker og følelser, og at finde andre strategier og måder at håndtere de underliggende følelser på, frem for at undgå dem gennem overtænkning. Det kan bl.a. være hjælpsomt at praktisere mindfulness og tilstedeværelse, begrænse informationsstrømmen, acceptere uvished, og arbejde med at ændre ens tankevaner. For nogle kan det også være nyttigt at tale med en professionel, som kan hjælpe med at udvikle strategier til at håndtere stress, angst, eller andre underliggende årsager til overtænkning.



OM METAKOGNITIVE OVERBEVISNINGER OG STRATEGIER

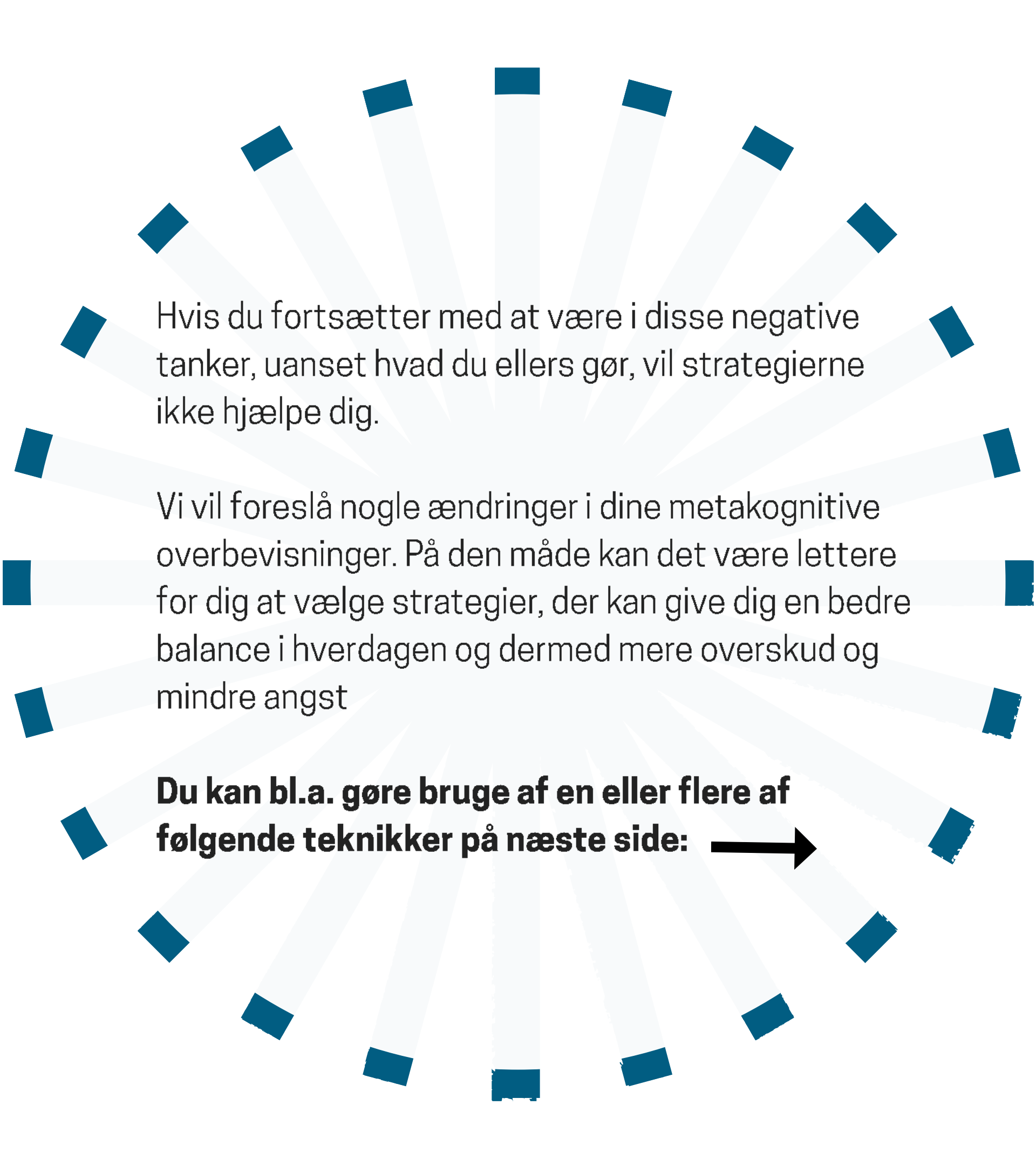
Metakognitive teknikker kan være en effektiv metode i behandlingen af stress, depression, angstlidelser og andre former for psykiske udfordringer relateret til overtænkning, herunder tankemylder.

Som terapiform blev den udviklet af Dr. Adrian Wells og er anerkendt for sin effektivitet i behandlingen af angstlidelser og andre former for psykiske udfordringer relateret til overtænkning. Et centralt princip i metakognitiv terapi er, at det ikke er indholdet af dine tanker, der er problemet, men den måde, du forholder dig til dem på. Teknikkerne fokuserer på at ændre dine metakognitive overbevisninger og strategier i forhold til dine tanker, fremfor at ændre på selve tankernes indhold. Metakognitive teknikker kan bruges til at identificere og reducere Cognitive Attentional Syndrome (CAS), som består af vedvarende bekymringer, grublerier, tankeundertrykkelse og forsøg på at distrahere sig selv fra negative tanker og følelser.



Vi har mange strategier, vi som mennesker benytter os af for at håndtere vores udfordringer og problemer i dagligdagen. Du har måske prøvet at gå lange ture, meditere eller føre dagbog for at forsøge at overvinde de triste følelser. Eller måske har du forsøgt at tvinge dig selv til ikke at være ked af det, og forsøgt at skubbe de triste tanker væk.

Derudover bruger vi, når vi overtænker, rigtig mange timer på at bekymre os, grublerier, og tænke tanker om fremtiden, som vi alligevel ikke kan styre eller forudse. Alle de timer vi bruger, skaber ofte mere tristhed og ængstelighed.



Hvis du fortsætter med at være i disse negative tanker, uanset hvad du ellers gør, vil strategierne ikke hjælpe dig.

Vi vil foreslå nogle ændringer i dine metakognitive overbevisninger. På den måde kan det være lettere for dig at vælge strategier, der kan give dig en bedre balance i hverdagen og dermed mere overskud og mindre angst

Du kan bl.a. gøre brug af en eller flere af følgende teknikker på næste side: →

Tidsbestemt bekymring

Du allokerer en bestemt tid på dagen til at bekymre dig. Uden for denne tid forsøger du at udskyde bekymrende tanker. Dette kan begrænse tiden, du bruger på overtænkning og hjælpe dig med at få bedre kontrol over dine tanker.

Tankemønsterafbrydelse

Når du bemærker, at du begynder at overtænke, bør du bevidst afbryde denne proces. Dette kan gøres ved at omdirigere din opmærksomhed til noget andet, såsom din vejtrækning eller en fysisk fornemmelse.

Opøvelse af opmærksomhedskontrol

Gennem forskellige øvelser trænes din evne til at styre din opmærksomhed. Det kan være så simpelt som at lytte til alle lydene omkring dig i et par minutter ad gangen, hvilket træner din evne til at kontrollere, hvad du fokuserer på.

Afledning

Ved at aflede dine tanker og erstatte dem med aktiviteter du godt kan lide og som er gode for dig. Eks. Gå en tur, løbe en tur, læse en bog, se en film, lytte til god musik m.m.



Bevidsthedsøvelser

Mindfulness hjælper dig med at fokusere på nuet og acceptere dine tanker uden at dømme dem. Det kan reducere tendensen til at blive fanget i negative tankestrømme.

Skriv dine tanker ned

At skrive ned, hvad du tænker på, kan hjælpe dig med at organisere dine tanker og se dem mere objektivt. Det kan også være en måde at 'tømme hovedet' på.

Udfordre negative tanker

Spørg dig selv, hvor realistiske dine bekymringer er, og overvej hvad der ville ske, hvis din værste frygt er blev til virkelighed. Ofte er konsekvenserne ikke så katastrofale, som vi frygter.

Fokus på det, du kan kontrollere

Bekymringer drejer sig ofte om ting, vi ikke kan kontrollere. At skifte fokus til handlinger, du faktisk kan tage, kan være mere produktivt.





Fysisk aktivitet og motion

Regelmæssig motion er en effektiv måde at reducere stress og angst på. Det hjælper også med at tage dit sind væk fra bekymrende tanker.

God søvnhygiejne

Mangel på søvn kan forværre tendensen til at overtænke. Sørg for at få nok hvile og oprethold regelmæssig søvn.

Tal med nogen

At dele dine bekymringer med en ven, familiemedlem eller terapeut kan hjælpe dig med at få perspektiv og støtte.

Lær at acceptere usikkerhed

At acceptere, at usikkerhed er en del af livet, og at ikke alt kan forudsiges eller kontrolleres, kan være en hjælp.

Tidsbegrænsning af beslutningstagning

Giv dig selv en tidsfrist for at træffe en beslutning. Dette kan hjælpe med at forhindre dig i at blive fanget i en endeløs cyklus af 'hvad hvis' scenarier.





Husk, at det kan tage tid at ændre vaner og tankemønstre. Vær tålmodig med dig selv, og anerkend de små fremskridt, du gør på vejen. Forskellige strategier virker forskelligt for hver person. Det kan være nødvendigt at prøve flere tilgange for at finde ud af, hvad der fungerer bedst for dig. Hvis overtænkning er et vedvarende problem, der påvirker din daglige funktion, kan det være en god idé at søge professionel hjælp.

I ugens podcast giver vi dig nogle meget konkrete forslag til, hvordan du selv kan identificere din overtænkningstrategi og bruge afledning som et effektivt værktøj.

Mange hilsner

HumanSupport

