

Tanker kan ændres Irene Oestrich, Psykolog, Center for Kognitiv Terapi, Sct Hans skriver i Jyllandsposten 03.03.09: Hvis man har det med at føle tvivl, angst og skyld, må man gå i krig mod sine destruktive tanker. Tanker kan ændres - også til det positive. Her er nogle redskaber:

1. Lær at skelne mellem nyttige og skadelige bekymringer.

Det er nyttigt at ville have rene linier, hvis du opdager, at din ven er gået bag om ryggen på dig. Det er skadeligt hele tiden at opsøge forfærdeligheden i dine tanker, overdrive faren og underdrive dine egne ressourcer.

2. Prøv at tage din bekymring som en udfordring. Hvis den er skadelig, så lær at indse, at der ikke er nogen beviser for, at det er sandt, at du skal give slip på den og bruge energien på noget andet.

3. Styrk dig selv ved at øge din tolerance over for ubehag. Du kan aldrig få kontrol over omverdenen, men du kan få kontrol over dine egne tanker og følelser.

4. Styrk din evne til at skabe ro i dit eget sind. Det kan gøres på mange måder, afhængigt af hvad du plejer at bliver ophidset og frustreret over.

5. Opdyrk din evne til at løse problemer i stedet for at forsøge at undvige dem eller feje dem ind under gulvtæppet. Det vil give dig mindre grund til at bekymre dig.

6. prøv at holde en god og konstruktiv kontakt med andre. Vær hverken underdanig eller aggressivt dominerende. Dårlig kontakt, konflikter eller brændte broer giver usikkerhed og manglende støtte.

7. Øv dig i at flytte dit fokus fra skadelige tanker til nyttige tanker. Stop op og tænk: Gavner denne tanke mig? Hvis svaret er "nej", så prøv at finde en mere nyttig tanke. En pessimistisk tankestil fører til mange bekymringer og får dig til at fokusere på det værste og det, du kan ærgre dig mest over.

8. Opsøg aktivt det, der kan gøre dig glad og tilfreds, blandt andet humor og latter.