FOTO: ISTOCK

Skriv til brevkassen på Facebook.com/psykologimagasinet, og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål

SPØRGSMÅL

"Jeg har det med at overtjekke. Om lyset er slukket, om brødristeren er tændt, om døren er låst. Og jeg har svært ved at slippe det, når jeg går ud. Hvordan kan jeg få disse tanker til at fylde mindre?"

SØS WOLLESEN

Læge, akupunktør og psykoterapeut.
Kombilægen.dk

BEARBEJD DET MED TERAPI

SVAR Tænk over, om du inden for den seneste tid har oplevet en situation, som betød tab af kontrol og eventuelt et (mindre) angstanfald eller en angstlignende reaktion? Er den ikke blevet bearbejdet, kan det give sig udslag i forskellige psykiske reaktioner såsom overkontrollerende adfærd, og disse reaktioner kan opstå på et hvilket som helst tidspunkt og specielt i pressede perioder. Det kan også være, at du udskyder at gå ud af din dør, fordi du reagerer i forhold til at være med og blandt andre (fremmede) mennesker.

Der er flere måder at arbejde med din udfordring på. Du kan enten opsøge professionel hjælp, og det kunne være en hypnoterapeut. En hypnoterapeut bruger hypnose til at komme hurtigere ind til kerneproblemet, og det er en effektiv form for psykoterapeutisk behandling, som er god til at afdække ubearbejdede forhold, eller om der er andre udløsende årsager i forhold til din overkontrolleren.

Eller du kan søge at arbejde med det selv. Du ved formentlig med dig selv, at du er et menneske, der helt naturligt og ansvarligt slukker din brødrister, lukker vinduerne, har låst døren og så fremdeles, inden du forlader dit hjem. At tjekke igen og igen giver dig en form for tryghed, men ikke regulær tryghed. Arbejd stille og roligt med at finde ud af, hvad du kan sætte i stedet, for at give dig ro og en tryghedsfølelse. Det kan være en lille smuk sten, som du lige giver et klem, inden du går, eller det kan være en sætning, der beroliger dig. Du ved, hvor du grundlæggende føler dig tryg. Brug det. Det kan tage lidt tid at finde frem til det, men er en adfærdsfrigørende og styrkende proces for dig selv. Tag noter, så du kan følge din udvikling.

SÆT TEMPOET NED

SVAR At bekymre sig er helt normalt. Det er faktisk livsnødvendigt. For på den måde undgår vi en masse problemer og farer. Alle kender til et øjebliks panik, fordi vi pludseligt kommer i tanke om noget meget vigtigt, vi skal forholde os til og handle på.

Men når bekymringerne kommer til at fylde for meget, så kan de påvirke vores mentale sundhed på en dårlig måde. Din opmærksomhed er under et stort pres i en spændende hverdag fyldt med interessante gøremål. Spørgsmålet er, om dit tempo generelt er lidt for højt – så højt, at din opmærksomhed ikke kan følge med? Hvis det er bestemte ting, der vender tilbage som bekymringer, så prøv at sætte tempoet i de situationer ned. Lav en mental tjekliste, og inden du går ud ad stuen, så stop et øjeblik, fokusér på lyskontakten, og sig til dig selv: "Nu slukker jeg lyset" og gør det. Du kan gøre det samme med brødristeren eller hoveddøren.

Måske handler det om, at du har for travlt med det næste: når du skal slukke lyset er du allerede i dine tanker i køkkenet, og når du skal slukke brødristeren, er du allerede i bilen på vej på job.

Er det noget andet, der gør sig gældende for dig, så lav en lille liste på f.eks. en post-it over de ting, du bekymrer dig om. Og hver gang du må gå tilbage for at tjekke, så sæt et flueben, hvis du faktisk havde gjort det, du bekymrede dig om. På den måde kan du bruge din logik til at overvinde bekymringen.

MICHAEL R. DANIELSEN

Chefpsykolog i Psykiatrifonden.
Psykiatrifonden.dk

CHARLOTTE BANG

Ekspert i indre forandring og NLP-coach.
Charlottebang.dk

OMPROGRAMMÉR DIG SELV

SVAR Det er selvfølgelig godt at tjekke én gang, men kommer det ud af kontrol, stjæler det din livsenergi. Min professionelle erfaring er, at kimen til overtjekkeri ofte er grundlagt i en situation, som var ubehagelig. Dit sind prøver så helt ubevidst at undgå en tilsvarende situation ved at gå med livrem, seler og klapbukser samtidig. Det handler derfor om at få omprogrammeret dit sind, så det føler sig trygt og husker, når du har tjekket en gang. Det kan du gøre på flere måder. Du kan påvirke dit sind med din indre dialog. Dit sind er ekstra programmérbart, når du er på vej ind og ud ad søvnen. I denne søvnagtige tilstand kan du f.eks. sige til dig selv: "Når jeg har tjekket tingene én gang, husker jeg det. Jeg forbliver tryg og rolig omkring det. Derfor har jeg efterfølgende hele min udelte opmærksomhed på det, jeg er i gang med." Gentag det minimum 10 gange morgen og aften.

Hvis du ser et tv-program, du ikke kan lide, kan du bare skifte kanal. Du kan gøre det samme med dine tanker. Hvis du har svært ved at slippe tankerne om at tjekke ekstra, kan du sige til dig selv: "STOP STOP, nu skifter jeg kanal". Og tænk så på det, der giver mening for dig at have opmærksomheden på i det øjeblik. Det kan være noget, du har gang i, eller noget, som gør dig glad at tænke på.