

Følelser

Følelser og tanker

Følelser og tanker er ikke det samme. Tanker er den måde, vi opfatter situationen. Følelser fortæller os, hvordan vi har det med situationen, også hvordan vi har det med vores egen reaktion. Tankerne er den beskrivelse, man giver af situationen: Nedenfor ser du en situation beskrevet, hvor en kvinde venter på sin kæreste.

Situationen:

Han kommer ikke hjem som aftalt.

Hendes tanker:

“Jeg betyder intet for ham. Han gør ikke det, som er vigtigt for mig. Han har svigtet mig.”

Hendes følelser:

- Ked af det (8)
- Vrede (4)

Tallene i parenteserne er en vurdering af følelsens intensitet på en skala fra 0-10. Med andre tanker ville denne person føle noget andet. Hvis hun eksempelvis tænkte “Han har været ude for en trafikulykke,” så ville hun blive bekymret – hvis hun tænkte “han er så opslugt af sit arbejde, han overtræder altid vores aftaler” så ville hun måske blive mere vred end ked af det. De følelser man oplever i en bestemt situation, er altså ikke kun afhængige af hvad der sker, men også af hvordan man tænker i situationen og fortolker begivenhederne. En måde at få mere kontrol med sine følelser kan være at blive mere opmærksom på, hvilke tanker man har i bestemte situationer.

Opgave

Prøv at sætte kryds ved om følgende mest er beskrivelser af situationer, tanker eller følelser

	Situation	Tanke	Følelse
Der vil aldrig være nogen, der kan elske en som mig			
Jeg har lavet en fejl igen			
Jeg savner dig			
Der kommer en bus			
Jeg er så glad			
Gulvet er beskidt			
Jeg har styr på det			
Jeg er nysgerrig			
Jeg har ikke hørt hvad hun sagde			
Jeg er så ked af det			

På næste side står vores bud på, hvordan det skal vurderes.

	Situation	Tanke	Følelse
Der vil aldrig være nogen, der kan elske en som mig		X	
Jeg har lavet en fejl igen		X	
Jeg savner dig			X
Der kommer en bus	X		
Jeg er så glad			X
Gulvet er beskidt	X		
Jeg har styr på det		X	
Jeg er nysgerrig			X
Jeg har ikke hørt hvad hun sagde	X		
Jeg er så ked af det			X

Nogle af udsagnene kunne godt forstås anderledes, end vi har vurderet dem. “Der kommer en bus” kunne godt være en tanke, hvis man står ved et busstoppested og har ventet længe, og stadig ikke ser en bus, men blot siger det til sig selv for ikke at blive stresset over ventetiden. “Jeg har glemmt, hvad hun sagde” kunne også være en tanke, hvis jeg generelt ikke havde hørt efter, snarere end at der var noget specifikt, jeg ikke havde hørt.

Værd at vide om følelser



Situationer som medfører ubehagelige følelser, er blandt de mest almindelige risikosituationer for tilbagefald til alkohol, heroin og angstdæmpende medicin.

Nogle gange kan en bestemt følelse, f.eks. desperation, sorg eller ensomhed, være så stærk, at man har en oplevelse af, at den fylder både fortid, nutid og fremtid. Tankerne fokuserer udelukkende på håbløshed og fortvivlelse, og man mangler tro på at man selv har indflydelse på den smertefulde tilstand.

I sådanne situationer er det fristende at ty til stoffer og alkohol, som umiddelbart virker på kort sigt, men når man bruger stoffer eller alkohol forsvinder den ubehagelige følelse muligvis på kort, men ikke på længere sigt. Prisen for en kortvarig lindring af de smertefulde følelser gennem stoffer og alkohol kan være alt for høj.

Inden vi går videre til at se på, hvordan du eventuelt kan håndtere ubehagelige følelser, uden at benytte stoffer eller alkohol, skal du bemærke følgende karakteristika ved følelser:

Følelser kan lære os noget, hvad enten de opleves positive eller negative

Det er normalt at have alle mulige forskellige følelser, også nogle der opleves ubehagelige. Alle mennesker har ubehagelige følelser, og det er umuligt at leve livet uden at opleve mange forskellige følelser. Faktisk er livet rigere jo flere forskellige følelser, vi er i stand til at mærke og registrere. Et liv med få og svage følelser kan opleves mindre meningsfuldt.

Dertil kommer, at følelser viser os noget om verden: Angst og frygt viser os at vi registrerer en fare for os selv eller nogen eller noget, vi holder af. Tristhed viser os at der er noget, vi har mistet. Nysgerrighed viser os at der er noget, der forekommer os interessant. Uden frygten ville vi blive ramt af faren selv om vi så den, og uden tristheden ville vi ikke lære at passe på det der kan være betydningsfuldt for os, og uden nysgerrigheden ville vi ikke undersøge nye muligheder for os selv. Man ved fra undersøgelser af både børn og voksne, at det at have stærke følelser øger indlæringsevnen, og det at undertrykke følelser hæmmer indlæringsevnen. De situationer, hvor børn som toårige skriger og sparker og tilsyneladende er ”helt uden for kontrol” er de samme situationer, hvor de som treårige kan formulere sig bedst, når de diskuterer med deres mor. Den samme mekanisme gælder hele livet igennem. Vi lærer mest, når vi har vores følelser med i oplevelsen.

Vi behøver ikke handle på følelserne

Men selvom det aldrig er forkert at opleve og mærke en lang række forskellige følelser, så findes der mere eller mindre hensigtsmæssige måder at håndtere følelser på. Og det er ikke rigtigt, at ”fordi jeg føler det, så er det rigtigt”. Måske har du prøvet

at føle, at du godt kunne kontrollere et bestemt stof, men så oplevet, at det kunne du ikke. Det ”føles rigtigt”, men det er ikke rigtigt. Mange mennesker ”føler”, at de helst vil være i fred, når de er blevet såret af andre eller har oplevet noget andet ubehageligt. De har lært, at man kan blive svigtet, hvis man viser andre tillid, og har så besluttet, at det er bedre ikke at bruge andre som trøst og støtte.

Men desværre kan smerten blive længere og dens konsekvenser værre, når man isolerer sig med sit problem. Derfor er social isolation som metode til at håndtere problemer med misbrug også uhensigtsmæssig for de fleste mennesker. Hvis tanken er forkert (eksempelvis ”jeg kan fint tage lidt heroin hver dag uden at blive afhængig”) så er det tilsvarende heller ikke sikkert, at følelsen (”nysgerrig”, ”glæde”, ”sug i maven”) viser dig på rette vej. Selvom man registrerer en følelse hos sig selv, behøver man derfor ikke nødvendigvis gøre noget ved det. Det er OK at registrere en følelse, og undlade at lade den komme til udtryk gennem handlinger.

Følelser kommer og går

Følelser er ikke varige. De holder altid op igen. Men der findes følelsesmæssige tilstande, der er så gennemtrængende og så massive, at det føles som om de aldrig forsvinder. Det kan f.eks. være forelskelse, kærestesorg eller bitterhed. Vær alligevel opmærksom på at der indimellem alligevel er

tidspunkter, hvor der dukker andre følelser op. Efterhånden vil de ubehagelige følelser gradvist forsvinde, og du vil måske have svært ved at huske, hvorfor du egentlig blev så ked af det. Omvendt vil også forelskelsen svinge op og ned, når der er gået lidt tid. Stærke følelser er ikke mere ”rigtige” end svage følelser. Tænk på en mand der føler sig rasende på sin kone, efter at hun har kritiseret hans måde at styre deres økonomi på, og banker hende. Hans følelse er så stærk, at han ikke kan tænke klart. Næste morgen er han ikke længere vred. En anden mand føler sig ikke rasende, men vred, fordi hans kone har slået deres fælles barn. Den sidste mands følelser får ham ikke til at ”miste kontrollen”, de er ikke så stærke, at han ikke kan beherske sig, men de varer meget længere. Han er fortsat vred over den måde, hun behandler barnet på flere dage efter og føler sig forurettet over den måde at behandle hans barn på. Hvis følelse er mest ægte?

Dine følelser er vigtige retningsvisere for dig

Følelser er vigtige vejvisere for dig. Det er dine følelser, der vejleder dig i mange forskellige situationer. Du ville f.eks. have meget vanskeligt ved at være sammen med andre mennesker, hvis du ikke var i stand til at være medfølelsende og forstående. Du ville også få meget sværere ved at vide hvad der var godt og

skidt for dig, hvis du ikke lod dig vejlede af dine følelser. Men det er meget uklogt at lade følelserne styre alene. De skal altid styre dine handlinger sammen med fornuften.

Ubehagelige følelser har deres berettigelse i bestemte situationer

Selv følelser, vi er vant til at tænke på som negative og ubehagelige, har deres berettigelse i bestemte situationer. F.eks. er vrede en god og passende følelse, når man bliver truet på liv og lemmer. Vreden er her med til at mobilisere den rette modstand. Skyldfølelser kan være vigtige

signaler om at vi har gjort noget, vi gerne vil gøre om eller rette op på. Skyldfølelser kan også være med til at forhindre, at vi begår dem samme fejltagelse to gange. Når vrede og skyldfølelser ofte fungerer negativt i vores liv, er det fordi disse følelser dukker op i sammenhænge, hvor de ikke hører hjemme. F.eks. når man bliver vred i tide og utide, eller føler skyld over ting, man ikke har haft nogen indflydelse på.

Øvelser

- 1. Diskuter hvad du forstår ved begrebet sindsro i relation til negative følelser. Betyder sindsro, at man aldrig oplever negative følelser?*
- 2. Lav en liste med betegnelser for en række negative eller ubehagelige følelser. Find mindst 6 forskellige. Diskuter betydningerne af dem, hvad adskiller dem fra hinanden - hvilke situationer optræder de i – hvordan føles de i kroppen? Hvordan kan man genkende ubehagelige følelser hos andre?*
- 3. Diskuter om der er situationer, hvor det er relevant at vise sine ubehagelige følelser? Er der omvendt situationer hvor det er bedst ikke at vise sine følelser?*

Usunde skyldfølelser opstår, når man bebrejder sig selv for ting og episoder man ikke er ansvarlig for, eller når man gør oprør mod tidligere tænkemåder, som ikke mere opleves hensigtsmæssige. F.eks. kan en mand, som er vokset op med en antagelse om at ”rigtige mænd forsørger familien”, føle skyld og skam hvis han bliver arbejdsløs, selvom han egentlig synes, det er i orden at familien klarer sig for en enkelt lønindtægt eller understøttelse i en periode. Et andet eksempel på usunde skyldfølelser kan være en kvinde, som tidligere har været udsat for regelmæssige overgreb fra sin kæreste. Hun tænker måske, at det er hendes egen skyld, at hun er blevet mishandlet og føler både skyld og skam, når hun tænker på det. Men der findes også situationer hvor man i reel forstand har svigtet eller såret nogen, og hvor en efterfølgende skyldfølelse kan være et signal om at ændre adfærd. I sådanne tilfælde er det godt og konstruktivt at opleve følelser af skyld.

Man kan skelne mellem hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig skyld ved at stille sig selv to spørgsmål:

1. *Var det med vilje - var det min hensigt at skade en anden person?*
2. *Vidste jeg bedre? Vidste jeg allerede inden denne episode, hvordan jeg kunne have undgået at skade eller såre den anden?*

Hvis du kan svare ja til et af disse spørgsmål, er din skyldfølelse berettiget. Men vær klar over, at det ikke er dit ansvar hver gang, en anden føler sig såret. Det kan forekomme, at et andet menneske bliver såret, når du træffer dine valg, men det gør dig ikke automatisk ansvarlig for en andens følelser.

Opgave

Er du tilbøjelig til at påtage dig skyld? Prøv at tænke over om nogle af nedenstående udsagn passer på dig, og den måde du tænker om dig selv på. Vær opmærksom på at det er normalt at kunne genkende flere af de nævnte temaer. Men hvis du nu kan genkende 10 eller flere af de nedenstående udsagn, skal du måske overveje, om du er mere ansvarlig end det er rimeligt og fornuftigt. Andre skal jo også have mulighed for ansvar.

1. Er du tilbøjelig til katastrofetænkning, dvs. altid forestille dig det værste udfald af en situation?
2. Er du overansvarlig? Påtager du dig for mange forpligtelser, som egentlig er andres ansvar?
3. Kan du næsten ikke lade være med at hjælpe andre?
4. Undskylder du altid dig selv?
5. Bekymrer du dig ofte over dine handlinger eller tænker meget over fremtidige begivenheder og hvordan du skal tackle dem?
6. Tager du altid skylden på dig?
7. Er tingene som regel altid din skyld?
8. Bekymrer du dig meget over hvad andre mener om dig?
9. Kan du ikke klare når andre er vrede på dig? Eller skræmmer det dig?
10. Synes du ikke selv, at du er lige så dygtig, som andre siger, du er?
11. Har du sjældent tid til dig selv?
12. Bekymrer det dig, at andre er dygtigere end dig?
13. Bruger du ofte ordet "burde" eller "bør"?
14. Er andres behov vigtigere end dine egne?
15. Synes du ikke, du kan tåle at blive kritiseret?
16. Er du perfektionist?
17. Bekymrer det dig at være egoistisk?
18. Hader du at bede andre om hjælp?
19. Har du svært ved at tage imod komplimenter?
20. Tænker du på, om du måske vil blive straffet for dine synder eller handlinger?
21. Bekymrer du sig meget om kropslige symptomer og får katastrofetanker, når du er syg?
22. Har du svært ved at sige nej?

Håndtering af skyldfølelser

Hvis du oplever at være plaget af bekymringer og tanker om skyld og ansvar, kan du overveje om det er noget du har lyst til at ændre. Som vi tidligere har vist, kan man gennem arbejdet sine tanker stræbe efter at opnå en anden adfærd og et andet selvbillede. F.eks. kan manden, som skammer sig ved at være arbejdsløs, arbejde på at ændre sit mandebillede ved at lægge vægt på at være en god far for sine børn og aflaste familien i det daglige arbejde. Hans forestilling om mandighed kan ændres, så han ikke mere synes at det udelukkende drejer sig om at have lønarbejde, men i lige så høj grad handler om at være en god far eller en god ven. Situationen er dog anderledes i de tilfælde hvor du oplever hensigtsmæssige skyldfølelser, som tegn på at du har begået en reel fejl. I de tilfælde kan du gøre følgende:



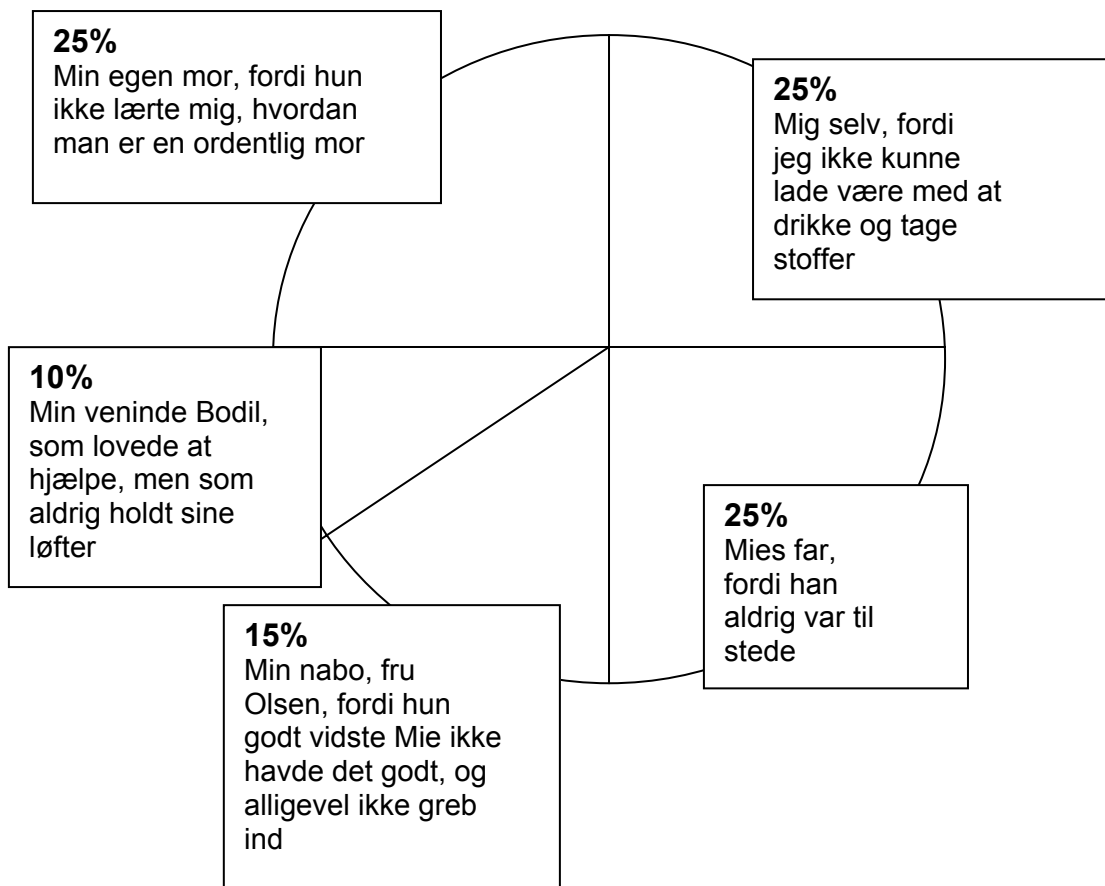
- 1. Tag ansvar. Det var dig der gjorde det, og det kan du godt acceptere på en værdig måde.*
- 2. Tilgiv dig selv. Erkend at du er et menneske, og at du prøver at gøre tingene så godt du kan.*
- 3. Sig undskyld og ret op på skaden, medmindre det vil gøre det hele værre.*
- 4. Hvad kan du lære af denne fejltagelse? Hvad vil afholde dig fra gentagelser?*

Model over "ansvarscirklen"

En måde at finde ud af, hvor meget ansvar du har for en bestemt situation, er at udfylde en ansvarscirkel, hvor du fordeler ansvaret mellem dig selv og andre. F.eks. er det almindeligt for en mor, der har opfostret sine børn alene, at føle sig overdrevent ansvarlig for børnenes vilkår og deres trivsel. Dermed ikke være sagt at hun slet ikke har noget ansvar, men måske er det gavnligt at fordele ansvarsbyrden til også at omfatte andre vigtige personer. Vi er sjældent alene ansvarlige for handlinger, som også omfatter deltagelse af andre voksne mennesker.

Nedenfor ser du et eksempel på hvordan Mies mor udfyldte ansvars-cirklen, da hun begyndte at arbejde med sine følelser af skyld og skam overfor sin datter Mie. Hvem havde medansvar for at tingene gik som de gjorde – stort eller lille ansvar?

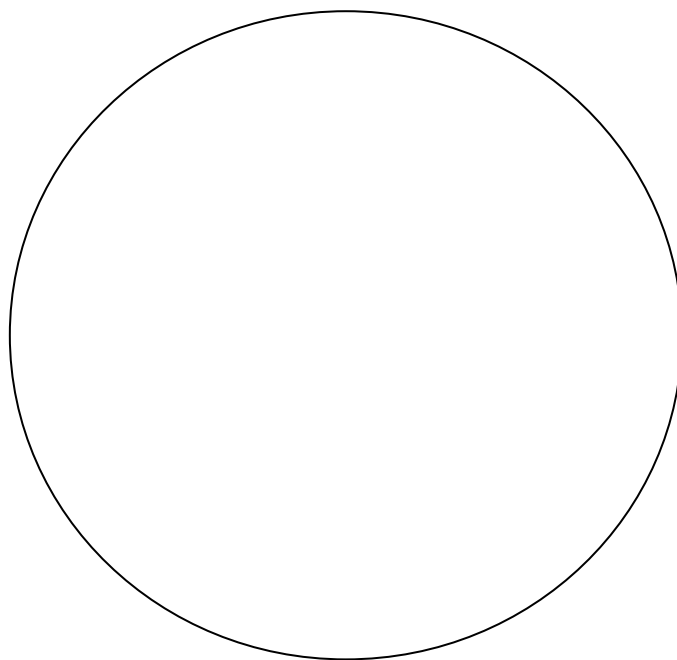
Mig selv
Mies far
Min veninde Bodil
Min nabo
Min egen mor



Opgave

Beskriv for dig selv, hvad det var for en situation. Hvad var det, du gjorde eller havde ansvar for, og hvad blev konsekvenserne. Prøv eventuelt at se et billede for dig af, hvad det var der skete. Vurder så, hvor stærk skyld, du føler på en skala fra 0-10 med 0 som slet ingen skyld og 10 som den stærkeste skyldfølelse, du nogensinde har haft. Skriv tallet her:

Tænk nu tilbage på situationen. Hvem havde medansvar for at tingene gik som de gjorde – stort eller lille?



Opgave fortsætter ↓

Vurder nu hvor stærk skyld, du føler på en skala fra 0-10 - med 0 som slet ingen skyld og 10 som den stærkeste skyldfølelse, du nogensinde har haft.

Skriv tallet her:

På hvilke måder er din skyld realistisk, og på hvilke måder er den urealistisk?

Tegn på, at jeg føler realistisk og fornuftig skyld over situationen:

Tegn på, at jeg føler urealistisk og overdreven skyld over situationen

Der kan være to typer af konsekvenser af vrede, som er uønskede, og som har relevans for fortsat misbrug af stoffer eller alkohol.

En følgevirkning er at vreden medfører at man isolerer sig fra andre mennesker, som kunne hjælpe og støtte. Måske fordi ens egen vrede overskygger de positive sider andre mennesker har. Retter man eksempelvis sin vrede mod sin familie, sine ikke-misbrugende venner, sine kolleger eller sin arbejdsgiver, og vælger man som følge deraf at trække sig fra dem, så forhindrer det også én i at have gavn af disse mennesker. Hvis vreden er vedvarende og rettet mod mange forskellige mennesker, vil vreden virke som en klods om benet, når man ønsker at overvinde problemer med afhængighed af stoffer eller alkohol, fordi den medfører isolation og afskærer en fra ressourcer.

Vrede dækker ofte over andre smertefulde følelser som sorg, skuffelse, forladthed, ensomhed, forvirring, og ensomhed.

Den anden måde, vrede har relevans for tilbagefald til misbrug er det, den gør ved den vrede person selv. Hvis vreden er vedvarende, medfører den at følelseslivet gradvis undergraves, ligesom den medfører et stort slid på kroppen. Stærk kronisk vrede er således en risikofaktor for sygdom og tidlig død, der svarer til at ryge, være overvægtig og motionere for lidt – tilsammen! Denne gradvise underminering af de psykiske og fysiske ressourcer kan medføre, at man svækkes i forhold til at modstå andre risikosituationer, som eksempelvis pludselige indskydelser: ”Hvad pokker, det hele er jo i virkeligheden så surt, så hvorfor da ikke bare tage

noget?”. Tilstanden af kronisk vrede og bitterhed – her kaldet ”indebrændthed” bliver nærmere beskrevet i kapitlet, der handler om afprøvning af selvkontrol.

Værd at vide om vrede

Vrede og aggression er normale følelser. De er kroppens naturlige forsvarssystem ved mulige trusler mod den fysiske og psykiske sikkerhed.

Der er en tæt forbindelse mellem vrede og angst. Dette stammer fra, at disse to følelser kan være nyttige vejledere for os i den samme type situation. Vi kan føle angst, når vi er truet af fare, og flygte, eller vi kan føle aggression og forsvare

os. Det betyder ikke, at man **kun** kan føle vrede, når man også føler usikkerhed, eller at man **altid** føler de to følelser samtidig. Men det betyder, at vi let kan forstærke følelser af vrede med følelser af angst, og omvendt. Følelser af usikkerhed og uklarhed kan dermed forstærke vreden og aggressionen.

I dette kapitel vil vi behandle angst mere indgående senere, efter vi har kigget på det fænomen, man kan kalde den akutte vrede, dvs. den form for vrede og aggression som udløses i en enkelt situation, i modsætning til den form for kronisk vrede, vi behandler i et senere kapitel, og som vi benævner ”indebrændthed”.



Hvordan udløses og fastholdes vrede?

Bag vrede ligger der ofte tanker om at være blevet krænket, urimeligt behandlet, at andre har handlet bevidst, og at det de gjorde, kunne være undgået.

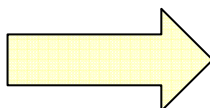
Vrede er som andre følelser, en naturlig følelse, som kan lære os noget om situationer. Men vrede kan for nogle være en vigtig udløser af tilbagefald. Vrede kan også i sig selv være en destruktiv følelse, som slider på immunforsvar, det generelle psykiske velvære og som til sidst kan medføre depressioner og alvorlige kropslige sygdomme, som mavesår og blodpropper. Vrede der bliver kronisk er i sig selv destruktiv, selv om den måtte være velbegrundet. Men ofte ligger der tankefejl bag at vreden vokser så meget, som den gør.

Nedenfor illustreres nogle af de mest typiske eksempler på hvordan man kan tænke på en måde, så vreden opstår eller fastholdes.

Prøv at se om der ikke er noget, du kan genkende fra situationer, hvor du har oplevet vrede.

Overdrivelse af skaden.

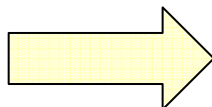
Man tænker at den krænkelse, man har oplevet, har større betydning end den virkelig har.



"Nu er vores aften sammen fuldstændig ødelagt, fordi hun skulle nævne at jeg glemte hendes fødselsdag"
"Han var ikke opmærksom, da jeg talte med ham, så han har ikke hørt ét ord af, hvad jeg sagde"

Tankelæsning

Man tror, man kender den andens motiver og tanker.



"Han vidste godt, at jeg ville blive vred"
"Hun gjorde det bare for at vise mig, at hun er ligeglad".

Spådomme

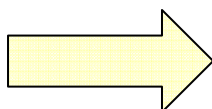
Den enkelte situation eller et antal situationer bliver bestemmende for fremtiden:

I realiteten kan alle mennesker udvikle sig (har du måske ikke ændret dig på nogle områder i dit liv?)

"Hvis han siger nej til mit forslag nu, så betyder det, at han aldrig tager mig alvorligt".
"Min mor vil aldrig holde op med at skælde mig ud".
"Selvfølgelig vil det regne på min fødselsdag, det gør det altid"

"Tunnelsyn"

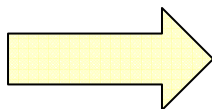
Fokuserer på krænkelsen, og glemmer alt andet:



"Hun havde ikke dækket bordet særligt pænt" (jeg glemte lige, at hun havde lavet maden, købt ind, ryddet op).
"Han kom for sent" (jeg glemte, at han faktisk kom for at hjælpe mig).

Regler

Regler for andres opførsel kan være en af de spændetrøjer, vi giver os selv på.



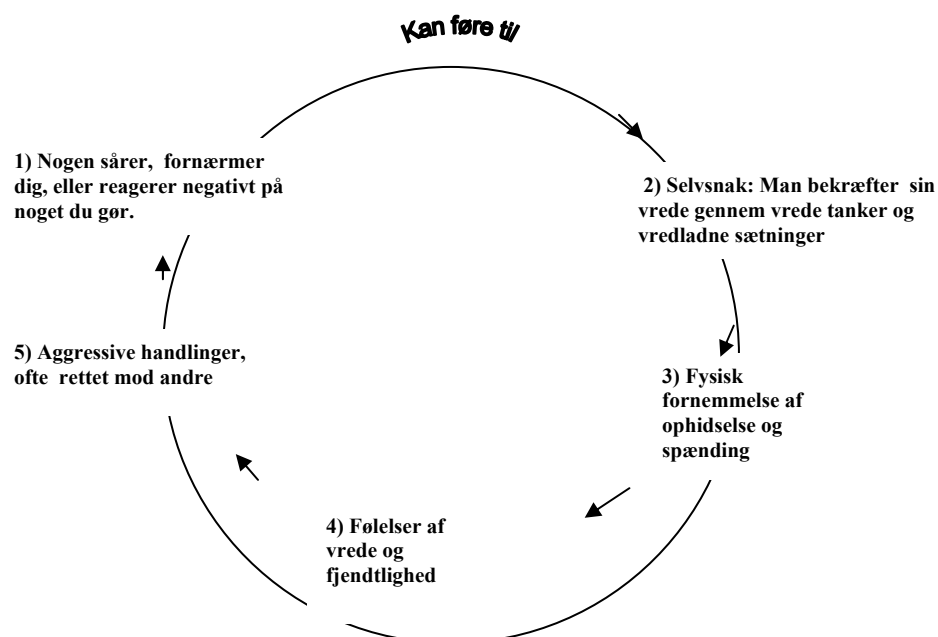
"Hvis man ikke hilser på mig om morgenen, så er det et tegn på, at man er et uforskammet menneske."
En lige så rimelig fortolkning kunne være "Hun hilste ikke på mig. Mon der er noget, hun er ked af?"

Vredens onde cirkel

Vrede er ikke bare noget, som kommer ud af den blå luft, selvom det nogen gange kan føles sådan. Vreden har både en opbygningsfase – en udlevelseseffekt og i mange tilfælde en angerfase. En angerfase vil typisk bestå af intense følelser af skyld, skam og i nogle tilfælde tanker, som skal retfærdiggøre den aggressive adfærd.

Hvis du har problemer med vrede og aggression, har du måske oplevet at din tilstand cirkler mellem disse to yderpoler, og i mange tilfælde dækker eller erstatter disse vredescirkler oplevelser af andre ubehagelige og smertelige følelser som angst, skuffelse eller sorg. Ud over at ”beskytte” mod oplevelsen af andre ubehagelige følelser kan vredesudbrud for nogen have næsten samme effekt i hjernen som centralstimulerende midler (speed, kokain m.fl.). Derfor kan oplevelse af voldsom vrede i nogle tilfælde næsten have en ”berusende” virkning.

Nedenfor ser du hvordan et vredesudbrud typisk forløber. Det starter med en situation hvor man oplever en bestemt situation som medfører en eller anden ubehagelig følelse. De tanker man har, vil dreje sig om hvordan man er blevet krænket eller såret, og man begynder måske at ”tale” til sig selv eller andre. ”Det finder jeg mig ikke i” ”Sådan en idiot skal ikke bestemme over mig” eller ”Jeg skal lære hende at vise respekt”. Og jo mere man taler og tænker den slags sætninger, jo mere vred vil man føle sig – også i kroppen.



Jo flere gange du bevæger dig rundt i denne cirkel, des stærkere bliver din vrede. De vrede tanker og aggressive selvretfærdiggørelser kan indledes og vedligeholdes af de ”tankefordrejninger”, vi illustrerede på forrige side.

Håndtering af vredesudbrud

I princippet kan du afbryde eller forsinke processen i cirklen i alle dens faser, men et godt sted at starte, er at blive klar over hvilken ”selvsnak” du automatisk bliver grebet af i en situation, der sædvanligvis ville føre til vold eller vrede. Hvis du bliver godt kendt med hvordan du kropsligt reagerer i sådan en opbygningsfase, vil de kropslige fornemmelser også være en god signalgiver, der kan hjælpe dig med at blive klar over, hvad der sker. Nogen oplever f.eks. fornemmelsen af ”en sort sky” i panden, og andre oplever hvordan armmusklerne trækker sig sammen.

Hvis du igennem din behandling bliver opmærksom på at vredesudbrud - eller måske endda vold mod andre er nogle af de problemer, du ønsker at gøre noget ved, skal du ikke blive modløs, hvis det viser sig meget svært at ændre. Når vi ønsker at ændre adfærd, som er udviklet gennem årelange vaner, tager det tid og koster ofte hjerteblood. Til en start er det vigtigt at du bliver klar over hvordan du bygger vreden op. Bliv opmærksom på hvilke fysiske symptomer og hvilke tanker, du har i opbygningsfasen. Dette giver dig mulighed for at afbryde den onde cirkel ved f.eks. at forlade situationen i samme øjeblik, du bliver klar over at et vredesudbrud er på vej. Du kan efter at have sundet dig, vende tilbage til situationen med andre tanker og følelser.

På næste side vil du finde et skema, som du evt. sammen med din behandler kan bruge til at blive mere bevidst om situationer hvor du oplever vrede, og din måde at håndtere vreden på. Nederst på siderne er der nævnt nogle forskellige følelser. Prøv at se om der er nogle af de anvendte benævnelser, der passer bedre til at beskrive din følelse i situationen end betegnelsen ”vrede”.

Når du er parat til at forsøge at ændre din adfærd i situationer hvor du oplever vrede, kan du bruge de skemaer du finder længere fremme i dette kapitel.

Daglig registrering af vrede

Dag:

Sted:

fra kl.

til kl.

Beskriv den stærkeste følelse af vrede du har haft i dag, og vurder styrken fra 0-10
Hvad skete der?
Hvem var tilstede?
Hvad gjorde du?
Hvilke fysiske reaktioner havde du?
Hvilke følelser havde du inden du følte vrede?
Hvilke følelser havde du udover vrede?
Hvad tænkte du, da du begyndte at føle vrede?
Hvad var den stærkeste eller mest centrale tanke? (den tanke eller sætning, som gør dig "varm")
Er du tilfreds med din adfærd i denne situation?
Hvad ville du evt. gøre anderledes:
Hvad kan du sige til dig selv en anden gang i en lignende situation?

Sammenhængen mellem angst, depression og misbrug

Man ved fra mange undersøgelser, at en stor del af de stof – og alkoholafhængige, som søger behandling, lider under alvorlige angst- og depressionsproblemer. Dette hænger sandsynligvis sammen med flere faktorer:

- Mange mennesker med misbrugsproblemer har også andre psykiske problemer, som medfører øget angst eller depression.
- Både stoffer og alkohol kan fungere som ”løsning” på en plagsom angsttilstand, Misbruget viser sig dog hurtigt at give endnu sværere problemer, og forøget angst. Særligt alkohol, stimulanter (amfetamin og kokain) og benzodiazepiner (stesolid, valium, rohypnol m.fl.) kan i sig selv medføre alvorlige angsttilstande både på kortere og længere sigt.
- Mennesker der har levet i voldelige miljøer, kan have pådraget sig PTSD (post traumatisk stress syndrom¹). Denne lidelse er som regel ikke kronisk, men kan være langvarig. Nogle af følgevirkningerne af PTSD er netop angst, depression og undgåelsesadfærd.

På denne baggrund er det derfor vigtigt at personer, som søger at reducere eller stoppe misbrug bliver opmærksomme på, hvordan man genkender og håndterer angst og depression, så disse smertefulde tilstande ikke medfører tilbagevenden til misbrug.

Angst og misbrug

Angst består af fire komponenter:

1. Selve angstfølelsen
2. Kropslige ledsagesymptomer
3. Tanker relateret til angsten
4. Undvigelsesadfærd for at undgå angstvoldende situationer

Angst og frygt er naturlige følelser, der handler om oplevelsen af fare. Nogle siger, at angst er følelsen af frygt, uden at man ved, hvad man er bange for. Men den nyeste forskning og udvikling inden for behandlingen af angst har vist, at angst næsten altid har en genstand. Man oplever rent faktisk fare. Blot har

¹ PTSD er en psykisk lidelse, som kan være en følge af livstruende oplevelser. Lidelsen kendetegnes af ”flash-backs”, dvs. at man genoplever scener fra oplevelsen, mareridt og øget agtpågivenhed.

mennesker med stærk angst af og til lært at skamme sig over at fortælle, hvad det er de er bange for, fordi andre afviser at der er grund til at være bange og beder dem ”tage sig sammen”. Derfor vil de hellere sige, at de er ængstelige ”uden grund”. Nogle begynder endda at undgå at tænke på, hvad det er de er bange for, indtil de tilsyneladende kun mærker den nøgne følelse.

Graden af frygt afhænger af to ting:

1. Hvor stor chance tror jeg der er for, at faren faktisk rammer mig?
2. Hvor stor skade tror jeg der vil ske, hvis faren rammer mig?

De vigtigste angstlidelser er fobierne (agorafobi, socialfobi, enkelfobi), panikangst og vedvarende (generaliseret) angst. Dertil kommer en række andre angstformer, som er en følge af andre psykiske eller kropslige sygdomme. Fobier er den almindeligste angstform. I nogle tilfælde rammes den samme person af flere former for angst.

Hos mennesker med misbrugsproblemer er der særligt to angstformer, der gør sig gældende. Det er social angst og generaliseret angst.

Social angst

Social angst er frygten for, at andre vil se på én, kritisere én, lægge mærke til at man er nervøs, eller lægge mærke til, at man på én eller anden måde er anderledes end andre.

Generaliseret angst

Generaliseret angst er frygt som man oplever generelt, det vil sige uafhængigt af specielle situationer. Ofte er det svært at huske præcist, hvad det er der udløser denne type angst, men man føler sig som en ængstelig og bekymret person, har generende symptomer og bruger energi på angsten.



Hvad er generaliseret angst?

Hvis du oplever flere af de symptomer, der står beskrevet på næste side, kan det være at du har en generaliseret angstlidelse, men du skal dog være opmærksom på at angsttilstande også kan skyldes stofabstinenser eller bivirkninger af visse typer af medicin og rusmidler. Selv mindre mængder kaffe, coca cola eller andre nydelsesmidler, som indeholder stimulerende midler, kan medvirke til en øget fornemmelse af angst og uro.

Hvis dine symptomer ikke forsvinder sammen med abstinenssymptomerne eller efter ophør med rusmidlerne, skal du tale med en læge, som eventuelt kan behandle dig medicinsk eller henvise dig til behandling hos en psykolog eller en psykiater.

Både medicin og terapi kan hjælpe, hvis du oplever generaliseret angst. Meditation, afspænding og motion har ligeledes vist gode resultater. Både meditation og motion virker på ængstelighed ved at give nogle andre kropoplevelser, som modvirker uroen og nervøsiteten i kroppen.

Symptomer på generaliseret angst:

- A. Ængstelighed og bekymring de fleste dage
- B. Det er svært at kontrollere følelsen af bekymring
- C. Angsten og bekymringen medfører mindst 3 af disse symptomer:
 - a. Rastløshed
 - b. At du let bliver træt
 - c. Koncentrationsproblemer eller problemer med overhovedet at tænke
 - d. Irritabilitet
 - e. Muskelspændinger
 - f. Søvnforstyrrelser i form af urolig søvn, eller besvær med at falde i søvn
- D. Bekymringerne handler om mere end én ting (eksempelvis at få angstanfald, sygdom, eller at møde andre mennesker).

Vigtigt at vide om generaliseret angst:

- Oplevelsen af angst behøver ikke blive kronisk. Du har mulighed for at påvirke din psykiske tilstand. Angsttilstande påvirkes negativt af visse nydelsesmidler og stress
- Hvis du oplever generaliseret angst på trods af ophør med rusmidler, kan det være et tegn på at du behøver behandling for andre problemer i dit liv.

Hvad er social angst?

De fleste mennesker kender til det at være generte, og f. eks. ikke have modet til at kontakte et andet menneske. Andre kender også fornemmelsen af usikkerhed og angst i forbindelse med at skulle holde en tale eller fremlægge en opgave for andre. Begge typer af oplevelser er helt normale. Men når angsten og genertheden bliver så stærk, at det griber ind i hele det sociale liv, taler man om social angst, forstået som en psykisk lidelse.

Social angst er formodentlig den angstlidelse, som er mest almindelig hos mennesker som har problemer med rusmidler. Og hos nogle mennesker var den sociale angst tilstede, inden forbruget af rusmidler blev et problem. Det kan skyldes, at rusmidlerne i nogle tilfælde bruges til at dæmpe angsten, så man føler sig bedre tilpas sammen med andre. Det er almindelige kendt viden, at f.eks. alkohol kan fjerne generthed og hæmninger, ligesom stimulerende stoffer som kokain og amfetamin kan have samme effekt. Men rusmiddelforbruget kan også i sig selv medvirke til, at man efterhånden udvikler angst for andre mennesker. Det kan både skyldes den medicinske effekt, og den sociale isolation som et liv med misbrug, kan føre med sig.

Ifølge de diagnosesystemer som man bruger i psykiatrien², har man social angst, når man oplever en ting fra hver kasse:



² WHO: ICD-10. Psykiske lidelser og adfærdsmæssige forstyrrelser. Klassifikation og diagnostiske kriterier. Munksgaard, 1998

	<p>Enten er bange for andres kritiske opmærksomhed eller for at opføre sig pinligt</p> <p><i>eller</i></p> <p>Undgår at være sammen med mange mennesker for ikke at udsætte sig for andres kritiske opmærksomhed</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rødmer ○ Er bange for at kaste op ○ Føler trang til at gå på toilettet ○ Er bange for at ovenstående skal ske
	<p>I forbindelse med situationer, hvor mange mennesker skal se på en, eller hvor man skal tale til mange:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Har hjertebanken ○ Sveder ○ Ryster ○ Bliver tør i munden
	<p>Hvis man "kun" har et af ovenstående symptomer, skal man også mindst have et af følgende symptomer I forbindelse med situationer, hvor mange mennesker skal se på en, eller hvor man skal tale til mange:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Har vejrtrækningsbesvær ○ Kvælningfølelser ○ Trykken for brystet ○ Kvalme ○ Uro i maven ○ Svimmelhed ○ Uvirkelighedsfølelse ○ Frygt for at miste selvkontrol ○ Frygt for at dø ○ Hedeture eller kuldegysninger ○ Føler sig død
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Er betydeligt generet af frygten eller af isolationen
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selv føler at frygten eller undgåelsen er overdrevet eller urimelig

Desuden gælder følgende kriterier:

- Man er meget generet af angst eller af de bestræbelser, man gør for at undgå angsten
- Man mener selv, at angsten er overdrevet eller urimelig
- Angsten er begrænset til de situationer, man er bange for eller til tanken om dem.
- Man har ikke en psykotisk sygdom, en depression eller en sygdom i selve hjernen, f. eks. en hjerneskade.

Vigtigt at vide om social angst

- Social angst kendetegner en tilstand, hvor man oplever ekstrem generthed sammen med andre mennesker, og hvor man samtidig er klar over, at den stærke følelse er overdrevet.
- Du skal være opmærksom på, at selv mindre alvorlig social angst kan være en udløser for tilbagefald til stofmisbrug, og angsten skal derfor behandles og håndteres, når den optræder i forbindelse med ophør med rusmidler.
- At lide af social angst er ikke det samme som at have et dårligt selvværd, men øget selvtillid vil formindske angsten.
- Den bedste behandling for social angst består i at du stille og roligt begynder at øve dig i at være sammen med andre mennesker i trygge situationer.
- Svær angst kan behandles med medicin uden brug af afhængighedsskabende midler.

Sikkerhedssøgende adfærd



Almindelige reaktionen på angsten er at forsøge at skjule, man er angst. Det kaldes sikkerhedssøgende adfærd. Her er en liste over almindelige former for sikkerhedssøgende adfærd³:

1. Tage beroligende medicin, en drink, hash m.m.
2. Undgå at se andre i øjnene, tage solbriller på
3. Stirre andre i øjnene, så de ikke tænker på at man ikke tør se dem i øjnene!
4. Medbringe vandflaske, ryge cigaretter, bruge mobiltelefon, læse i bog, tygge tyggegummi, have walkman på, genstande man kan beskæftige sig med, for at abstrahere fra andres blikke.

³ Nedenstående punkter kan læses på angstforeningens hjemmeside: www.angstforeningen.dk, hvor du også kan læse mere om angstlidelser, og hvordan man kan få hjælp til at bekæmpe angst.

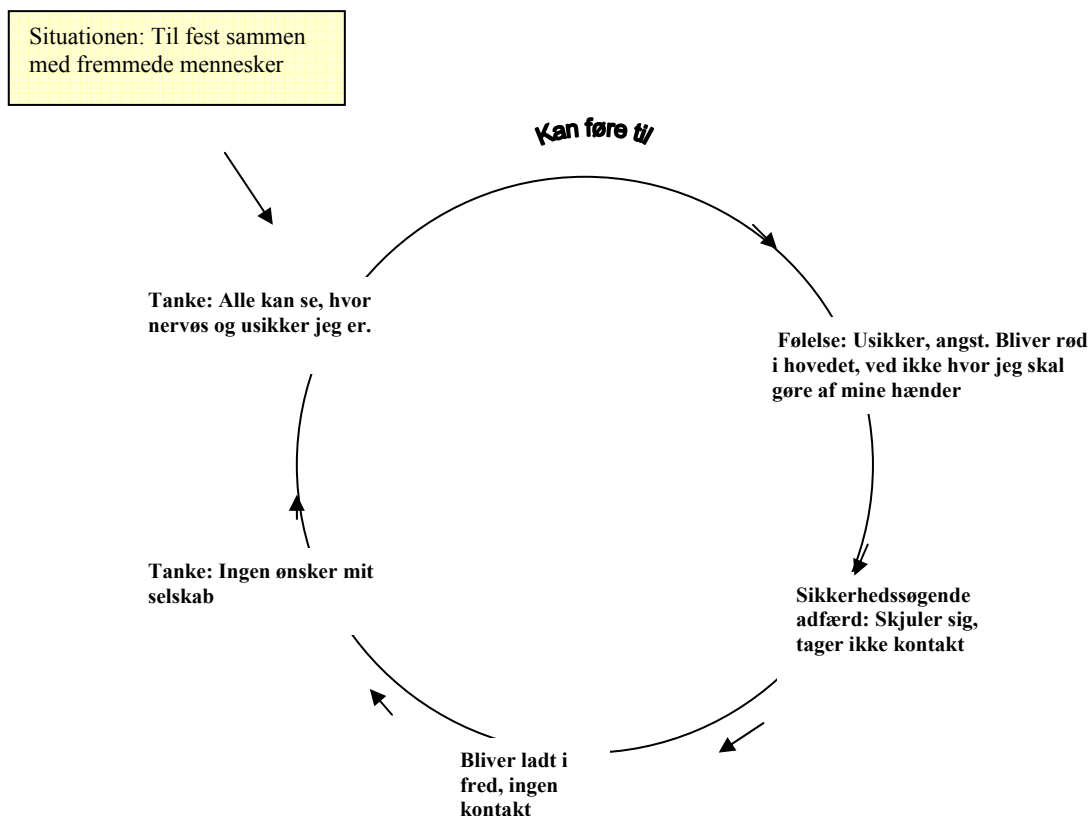
5. Tale mindre
6. Sætte sig et ubemærket sted
7. Sidde stille
8. Prøve ikke at vække opmærksomhed
9. Prøve at skjule ansigt, f.eks. med langt pandehår
10. Prøve at skjule sved med bestemt tøj
11. Skjule rødmen med svær make-up
12. Prøve at 'virke normal'
13. Prøve at tænke 'positivt'
14. Prøve at 'kontrollere sin adfærd'
15. Holde hårdt på glas og bestik
16. Prøve at undgå at svare på spørgsmål
17. Stille en masse spørgsmål til den anden
18. 'Klovne' – udstille sig selv
19. Tale mere
20. Prøve at forberede hvad man skal sige, mens den anden taler
21. Kontrollere om det det man vil sig vil lyde godt, dvs. man skal tænke to sæt tanker, hvilket gør at man slet ikke kan høre hvad den anden er i færd med at fortælle.
22. Undgå at holde pauser når man taler
23. Undgå de mennesker man synes virker interessante

Undgåelse af angstprovokerende situationer er den mest almindelige måde at håndtere social angst på. Men undgåelse er ikke nogen god ide af mindst tre grunde: (1) Undgåelse af sociale situationer medfører, at man isolerer sig fra andre og du får indskrænket din livsudfoldelse. (2) Samtidigt er undgåelsen et vigtigt led i den onde cirkel, som fastholder og forstærker angsten. Og jo længere tid der går med sikkerhedsadfærd og undgåelse, des vanskeligere vil det blive at ændre din adfærd og komme angsten til livs. Og endelig (3) vil undgåelse af socialt samvær måske betyde at du stiller spørgsmålstejn ved det nyttige i af ændre forbruget af rusmidler. Du kan komme til at tænke: ”jeg kan kun have det sjovt med andre når jeg er påvirket” eller ”jeg kan kun score når jeg er fuld”, ”der er ikke noget ved livet, når jeg ikke er påvirket.”

Angstens onde cirkel

Når man undgår de situationer, som man er bange for, eller når man tyer til sikkerhedssøgende adfærd i de svære situationer, opnår man måske på kort sigt at undgå at mærke angsten, men på lidt længere sigt er en sådan adfærd med til at cementere og forstærke angsten. Lad os tage et eksempel:

Kaj skal sammen med nogle venner på café for at møde nye mennesker og måske få kontakt med en pige. I tidligere situationer har Kaj været vant til at drikke øl og ryge hash, men nu har Kaj besluttet sig for at være afholdende i en periode. Han tænker: "Alle kan se på mig, at jeg har problemer med at styre mit liv, derfor er der ingen der har lyst til at være sammen med mig. Hvis der alligevel skulle være en pige, som vil snakke, vil hun tage kontakt til mig". De tanker medfører, at Kaj sætter sig i udkanten af selskabet og undgår øjenkontakt med nogen. Kajs adfærd bevirker at andre tænker: "Den mand vil helst være i fred, han er ikke interesseret i at snakke med nogen". I praksis betyder det at Kaj ikke får kontakt med nogen, hvilket bekræfter hans indledende antagelse.



Opgave

1. *Hvad vil denne oplevelse betyde for Kajs næste café-besøg?*
2. *Hvad vil denne oplevelse kunne betyde for Kajs beslutning om afholdenhed?*
3. *Prøv at diskutere, hvor i den onde cirkel Kaj kan begynde at ændre sin adfærd.*
4. *Prøv at tænke over om du kender eksempler fra dit eget liv på lignende "onde cirkler"*

Ændring

En anerkendt engelsk forsker og behandler, Gillian Butler (se litteraturlisten), foreslår at angribe den sociale angst gennem fire metoder:

1. **Ændre tankemønstre.** Gennem ændring af dine forventninger og tanker i den angstfremkaldende situation, kan du påvirke din adfærd, og dermed opnå andre resultater i mødet med andre mennesker. På længere sigt medfører en anden adfærd nye erfaringer, som i sig selv kan være med til at reducere angsten.
2. **Gøre tingene anderledes.** Sikkerhedssøgende og undgående adfærd gør problemerne værre. Man må gradvist udfordre og udholde de angstfremkaldende situationer (lidt af gangen) uden at anvende sikkerhedssøgende adfærd.
3. **Formindske selv-fokuseringen.** Det hjælper at koncentrere sig mere om andre end om dig selv. Kunsten er bevidst at lægge mærke til ydre begivenheder og andre mennesker i stedet for at fokusere på egne fornemmelser.
4. **Opbygge selvtilliden.** Selvtilliden kan vokse hurtigt eller langsomt. Hvis det går meget langsomt, kan det være nødvendigt at få hjælp til at kigge på nogle af dine underliggende tanker og antagelser om dig selv. I kapitel 8 vil vi anvise nogle metoder til at fremme selvtillid og tiltro til egne evner.

En af de bedste behandlingsmetoder består i kognitiv adfærdsterapi – en tilgang som behandlingsmodellen i denne bog bygger på. I forløbet udsætter man sig for forskellige angstprovokerende situationer, og efterhånden lærer man at mestre dem bedre. Det betyder i praksis, at man starter med at øve sig i situationer, hvor angsten ikke er ret høj.

Opgave

1. Lav en liste over sociale situationer som giver dig angst. Listen skal helst indeholde så mange forskellige situationer som muligt
2. Sæt situationerne ind på en liste og scor dit forventede angstniveau (0=ingen angst. 10=den sværeste angst, du har mærket)
3. Sæt situationerne i rækkefølge, hvor situationerne med mindst angst står øverst. Vi anbefaler, at det er disse situationer, du starter med at øve dig i.

Når du har fundet frem til en situation, som du gerne vil øve dig i, foreslår vi at du anvender et monitoreringsskema med henblik på at finde frem til de centrale tanker du gør dig i den konkrete situation. Nedenfor finder du et skema, som bruges til at undersøge en tidligere oplevelse.

På de næste sider finder du skemaer, som du kan anvende til at planlægge kommende situationer ud fra. I mange tilfælde ved man godt på forhånd når en angstfyldt situation vil opstå, og så kan det godt betale sig at have øvet sig lidt på forhånd. Skemaet kan også benyttes i forbindelse med planlægning af andre højrisikosituationer.

Vi anbefaler at du prøver dig frem med relativt ufarlige situationer i starten med henblik på at blive fortrolig med situationsanalysen, hvorefter du måske får mere mod på at afprøve ny adfærd i flere situationer. Husk at registrere dine fremskridt.



Analyse af situationer med social angst

Navn:

Dato: 010202

Dag: mandag

Begyndt kl.:	8.15
Ophørt kl.:	8.20
Angst (styrke fra 0-10)	(9)
Beskriv situationen	Jeg skulle sige tak til min klasse fordi de havde sendt blomster, da jeg var syg
Hvor var du, og sammen med hvem?	Min klasse. Nærmest stod Sine, Johannes og Jens.
Hvilke følelser havde du ud over angsten	Flov (7) Trist (3)
Hvad tænkte du?	<i>De kan se hvor nervøs jeg er, så ingen gider snakke med mig... De synes jeg er en stakkel... Johannes, som jeg godt kan lide, ignorerede mig fuldstændigt.. Jeg er altid så dum at høre på...</i>
Kropslige fornemmelser?	Ondt i maven (3) Svimmel (6) Rød i ansigtet (8) Klamme hænder (7)
Hvad gjorde du?	Jeg skulle sige tak, men vidste ikke hvordan, så jeg kom til at mumle noget om at "så syg var jeg da heller ikke".
Er du tilfreds med håndteringen af denne episode?	Nej
Vil du gerne gøre noget anderledes næste gang?	Jeg vil gerne stille mig op foran klassen og sige: Tak, fordi I tænkte på mig, da jeg var syg. Måske kan jeg starte med at sige det til dem hver især.
Hvad kan du sige til dig selv næste gang for at gøre det anderledes?	Alle kan dumme sig, det siger ikke noget om at jeg i virkeligheden er dum Måske kan andre se at jeg er nervøs, men det får dem ikke nødvendigvis til at tage afstand fra mig Måske lægger andre slet ikke mærke til at jeg er rød i hovedet Måske er Johannes selv genert og føler sig mest tryk når han ikke tager kontakt til andre

Analyse af situationer med social angst

Navn:

Dato:

Dag:

Begyndt kl.:	
Ophørt kl:	
Angst (styrke fra 0-10)	
Beskriv situationen	
Hvor var du, og sammen med hvem?	
Hvilke følelser havde du ud over angsten	
Hvad tænkte du?	
Kropslige fornemmelser?	
Hvad gjorde du?	
Er du tilfreds med håndteringen af denne episode?	
Vil du gerne gøre noget anderledes næste gang?	
Hvad kan du sige til dig selv næste gang for at gøre det anderledes?	

Plan for kommende højriskosituation

Navn:

Hvornår forventes denne situation at indtræffe:

Hvilken slags situation drejer det sig om: (stoftrang, pres, angst eller andet)	
Beskriv situationen som du forventer den vil udspille sig	
Hvem vil være tilstede?	
Hvad er din plan - hvad forventes du at gøre i denne situation Angst (styrke fra 0-10)?	
Hvilke forhindringer eller problemer kan der opstå?	
Hvad er det værste der kan ske?	
Hvad er det bedste der kan ske?	
Hvad skal der til for at du kan gennemføre din plan?	
Hvad er tegnene på, at du overholder din plan i selve situationen?	
Hvad er faresignalerne?	
Hvilken nødplan har du, hvis situationen bliver uhåndterlig? (anvendes i forbindelse med risiko for anvendelse af rusmidler)	

Retningslinier for effektiv håndtering af ubehagelige følelser

1. Jeg forudser situationer, som sædvanligvis vil fremkalde stærke følelser eller sindsbevægelser. Det er altid godt at være forberedt og have en plan klar.
2. Jeg bliver klar over det, når jeg har stærke følelser eller sindsbevægelser.
3. Jeg standser mig selv i automatisk at reagere på følelsen uden at gennemtænke situationen
4. Jeg standser op et øjeblik, eller sørger for at komme væk fra situationen i nogle minutter
5. Jeg bruger en teknik til øjeblikkelig afspænding for at formindske følelsens intensitet
6. Jeg tager en dyb indånding, og lægger mærke til hvad jeg føler.
7. Jeg finder ord til at beskrive, hvad jeg føler. Jeg bruger om nødvendigt listen over følelser.
8. Jeg vurderer følelsens intensitet ud fra en 10-trins skala
9. Jeg vedkender mig bevidst følelsen og dens intensitet ved at sige til mig selv:
"Lige nu føler jeg _____, og det er i orden at føle på denne måde.
10. Jeg identificerer de tanker, som får mig til at føle sådan. Jeg spørger mig selv: "Hvordan kan jeg ændre det, jeg gør, så jeg kommer til at føle mig bedre tilpas?"
11. Jeg identificerer de handlinger, som får mig til at føle på denne måde. Jeg spørger mig selv: "Hvordan kan jeg ændre det jeg gør, så jeg kommer til at føle mig bedre tilpas?"
12. Jeg erkender og modstår min trang til at skabe problemer, skade mig selv eller skade andre mennesker.

13. Jeg erkender min modstand mod at gøre ting, som vil hjælpe mig eller hjælpe på min situation, og jeg tvinger mig selv til at gøre disse ting til trods for min modstand.

14. Jeg kommer ud af min skal og erkender, hvad andre mennesker føler, og hvordan de reagerer herpå.

15. Jeg taler med et menneske, jeg er tryk ved, om hvad jeg føler.

Jeg fortæller, hvad jeg føler, og hvor stærkt jeg føler.

Jeg fortæller, hvad denne følelse tilskynder mig til at gøre

Jeg fortæller om de tanker, som får mig til at føle på denne måde.

Jeg fortæller om de handlinger, som får mig til at føle på denne måde.

Jeg fortæller, hvordan jeg kan ændre mine tanker og mine handlinger for at ændre det, jeg føler, eller styrken af det, jeg føler.

Opgave: Ugeplan for forventede ubehagelige følelser

Beskriv tre situationer som forbundet med oplevelsen af ubehagelige følelser, som du regner med at du kommer til at opleve i den kommende uge. Beskriv situationen – hvornår og hvem der vil være til stede, samt hvad du har tænkt dig at gøre, og de tanker og følelser du vil have. Du kan vælge at anvende skemaet fra før, eller du kan starte med at skrive det i kort form.

Et eks:

Jeg vil opleve vrede og frustration mandag aften. Jeg vil møde min eks-kæreste som forlod mig til fordel for en anden. Jeg vil tænke at jeg aldrig finder en anden kæreste, jeg kan være lige så glad for. Jeg vil græde i ensomhed om aftenen hjemme hos mig selv..

Jeg vil opleve følelsen af ensomhed og forladthed og jeg vil sidde alene hjemme og savne min gamle kæreste. Jeg vil tænke at jeg ønsker hun kom tilbage.

Forslag: Jeg kan invitere en ven over mandag aften, så jeg ikke er alene.

Forslag: Jeg kan aftale at snakke med min gode ven i telefonen efter mødet med ekskæresten. Min ven kender både min eks-kæreste og mig, og til ham vil jeg kunne fortælle om mine følelser

Skriv dine forventninger til ugen her på samme måde: