



GRUNNLAGT 1919

**DAGEN**

**12.01.23**

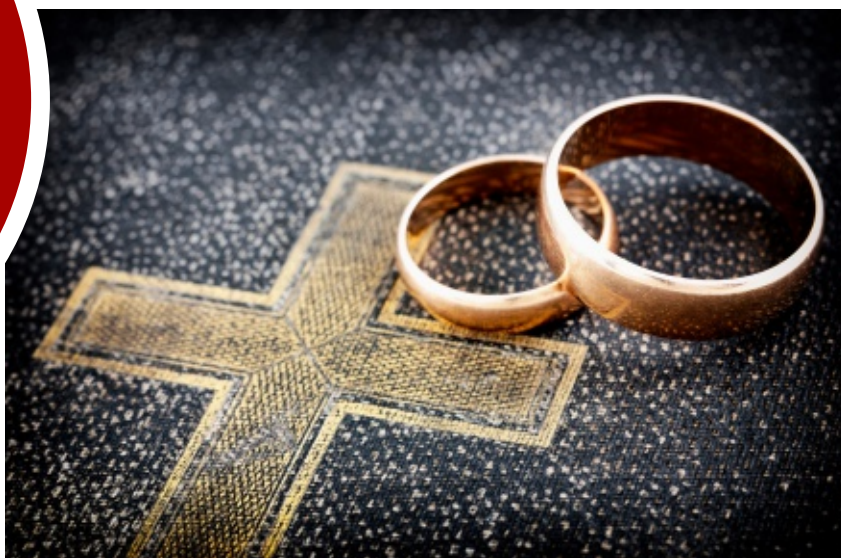
Nummer 10 | årgang 105 | [www.dagen.no](http://www.dagen.no)

## TORSDAGENS ORD

Apg 13,23

Av hans etterkomarar lét Gud ein frelsar for Israel stiga fram, så som han hadde lova. Det er Jesus.

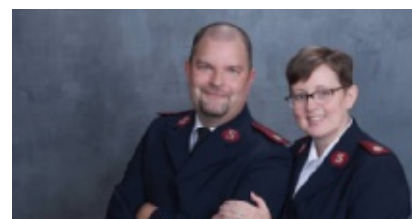
Foto: Adobe Stock



Svensk prest velger å vie menn og kvinner igjen

6

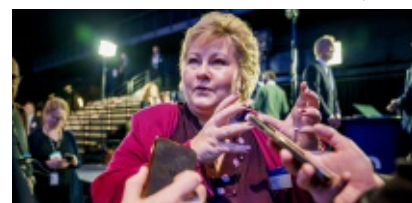
Foto: Privat



Nå har UDI konkludert - de får ikke bli i Norge

7

Foto: AP / NTB



Kommunemåling: Knallresultat for Høyre

13

Foto: Sturlason



● – Når vi snakker om det, tenker vi også mer på det sier psykolog og bokaktuelle Line Rustberggaard. 10-11

**– Snakk mindre om bekymringer**

Gå dypere i Bibelen med **FOKUS**

Dypdykk i både bibel og vintergleder!  
Velkommen til ...  
**FOKUS 2023!**

9.-12. februar • Alder: 20+ • Pris: 2590,-  
Sted: Hemsedal Høyfjellssenter  
Tema: Efeserbrevet • Underviser: Arild Sæther

Få en dypere forståelse av Bibelen i løpet av en langhelg hvor vi dykker ned i en bok. I tillegg nyter du aktiviteter som vinteren har å by på. Bibellærer Arild Sæther tar oss med på et dypdykk i Efeserbrevet, som dekker alt fra å leve i Kristus, til ekteskap og åndelig krigføring. Spennende!

 **Fjellbibelskolen.no**

7 090035 350013

# Bekymrer du deg mye? Her

**HELSE:** Å bekymre seg er noe de fleste gjør, men bekymring er også angstens beste venn. – Snakk mindre om det, lyder rådet fra psykologen.

Johanna Hundvin Almelid  
johanna@dagen.no

Ved inngangen til et nytt år er mange mennesker urolige for det som ligger foran.

Folk bekymrer seg stort sett for de samme tingene; sykdom, død, penger, klima, egen helse, partner, barn, jobb og utdanning. I tillegg er det mange som bekymrer seg for å gjøre feil, bli avvist eller forlatt.

Etter mange år med kursing i det å mestre bekymringer, er psykolog Line Rustberggard overrasket over hvor mange av oss som ikke kjenner til gode teknikker for å håndtere uro og frykttanker.

Hun er aktuell med boken «Snakk mindre om det».

## «IRRITERENDE BEKJENTE»

I boken sammenligner hun bekymringer med «irriterende bekjente» som ringer på døren dag og natt.

«Du åpner døren på vidt gap og slipper dem inn, selv om du er opptatt med noe annet. Det faller deg ikke inn at du kan be dem komme tilbake på et annet tidspunkt.»

«Neste gang bekymringene dine kommer på besøk, kan du åpne døren på gløtt og vennlig be dem om å komme tilbake i kontortiden. Du kan teste ut følgende beskjed: «Hei, bekymringer, der er dere igjen. Det passer litt dårlig akkurat nå, vennligst kom tilbake i kontortiden.»»

## SETT AV TI MINUTTER

Psykologens råd er å sette av ti minutter til å bekymre seg og å sortere bekymringene i to kategorier: Ting man kan gjøre noe med, og ting man ikke kan gjøre noe med nå.

Det kan også fungere å sortere dem i grupper: som for eksempel helse, økonomi, partner, ubetalte regninger og så videre.

– Du velger selv om du bruker «kontortiden» eller ikke. Den skal kun brukes dersom du bekymrer deg når du har «kontortid», og den skal kun være i ti minutter. Du trenger ikke mer, sier hun.

## TRE GODE GRUNNER

Ifølge Rustberggard er det tre gode grunner til å snakke mindre om bekymringer.

– Når vi snakker om det, tenker vi også mer på det. Og det vi tenker på, forsterkes i hodene våre.



**FORSTERKES:** – Når vi snakker om det, tenker vi også mer på det. Og det vi tenker på, forsterkes i hodene våre, sier Line Rustberggard.

Når vi stadig vekk snakker om det vi bekymrer oss for, trener vi opp hjernen til å gå i de samme tanke-sporene.

– Å snakke om det, kan også gjøre oss urolige, og da er veien kort til andre tanker som assosier-

es med uro. Å snakke om bekymringer kan med andre ord gi næring til flere bekymringer.

Den tredje og siste grunnen hun lister opp, er ønsket om at noen skal fortelle oss at bekymringene ikke slår til. Det kaller hun an-

svarsfraskrivelse. – Vi blir vant til å lene oss på andre for å ta bort det vi uroer oss for. Effekten er imidlertid kortvarig, og det vil ikke gå lang tid før vi gjenopptar bekymringene, sier psykologen.

## KVINNER OG MENN

Å bekymre seg er noe alle gjør, men bekymring er også angstens beste venn, ifølge Rustberggard. Mens bekymringer er negative tanker om fremtiden, kjennetegnes en generalisert angstlidelse av

# er psykologens beste råd



Foto: Sturlason

overdreven bekymring.

– Er det forskjell på hva kvinner og menn bekymrer seg for?

– Det vet jeg ikke, men forskning viser at kvinner har dobbelt så høy sannsynlighet for å utvikle angstlidelser sammenlignet med

menn. – Hva kan grunnen være til det?

– Man tror at noe av forklaringen skyldes hormoner og biologi. Det kan også hende at menn underreporterer når de blir spurt om de sliter med angst.

## PASSIV PROBLEMLØSNING

Psykologen viser til en studie fra Oslo i tidsrommet 1994 til 1997. Seks prosent av kvinnene rapporterte at de slet med «generalisert angstlidelse», eller overdreven bekymring. 2,5 prosent av menne-



**GRUBLING:** Forskning viser at kvinner har en tendens til mer passiv problemløsning, som innebærer grubling og bekymring.

Illustrasjonsfoto: Adobe Stock



**GOD STRATEGI:** Ti minutters «kontortid» til bekymringer kan være en god strategi, ifølge psykologen.

Illustrasjonsbilde: Adobe Stock



**ANGSTLIDELSER:** Forskning viser at kvinner har dobbelt så høy sannsynlighet for å utvikle angstlidelser sammenlignet med menn.

Foto: Frank May/NTB/NPK

ne rapporterte det samme. Rustberggaard tror noe av forklaringen kan handle om at kvinner har en tendens til mer passiv problemløsning, som innebærer grubling og bekymring, mens menn blir mer handlingsorienterte når det oppstår utfordringer i livet.

– Uavhengig av kjønnsforskjeller og biologi, tenker jeg at alle med riktig trening kan påvirke hvor mye de bekymrer seg, sier hun.

## BEKYMNINGER OG PROBLEMLØSNING

– I disse dager er det mange som bekymrer seg for om de har nok penger til å leve. For mange er det

en veldig reell bekymring. Hva kan de gjøre?

– Det er viktig å skille mellom bekymringer og problemløsning. Er det tanker om et konkret problem du kan løse, kaller vi det problemløsning. Eksempel på dette kan være at du ser at du kommer til å få dårlig råd ettersom utgiftene øker mye i 2023, uten at inntekter øker tilsvarende. Slike typer faktiske utfordringer kan det noen ganger være nyttig å snakke om for å få riktig hjelp. Disse tankene kan bli bekymringstanker dersom du fortsetter å tenke mer på dem uten at du foretar deg noe, sier hun.