

Endre negativt tankemønster

Fibromyalgi kan ha brakt mange uvelkomne endringer til livet ditt som gjør at du kanskje kan føle deg frustrert eller sint. Du er ikke alene, for mange med fibromyalgi opplever negative tanker. Ingen grunn for å klandre deg selv, det er helt normalt å tenke negativt når man blir overhvelmet av symptomer som smerte og utmattelse.

Over tid vil kanskje disse negative tankene hindre deg i å håndtere symptomene og å ta vare på deg selv.

Så hvordan kan du finne en vei å håndtere disse negative tankene?

En effektiv prosess kan være å forsøke å se objektivt på saken med «nye øyne» eller ny «linse», slik at du lettere kan bli oppmerksom på negative tanker, utfordre slike tanker, og snu dem til positive. Dette kan ta tid å lære, men å se med «nye øyne» kan hjelpe deg til å føle deg bedre. Slikt arbeid kommer under kognitiv behandling og coaching.

Å tenke på smerte kan være smertefullt.

Hvilke tanker du har kan ikke forårsake fibromyalgi, men det kan påvirke hvordan du reagerer og håndterer smerten og alle de andre symptomene av fibromyalgi. Fakta er, at jo mer du tenker på smerte, jo større sjanse for at fysisk smerte og ubehag oppfattes sterkere. Så hvis tanker om smerter gir økt smerte, hvorfor gjør hjernen dette?

Det er viktig å innse at kronisk smerte kan lede til både psykisk- og mental utmattelse. Når du er mentalt sliten, så er du kanskje ikke i stand til å konsentrere deg og tenke klart.

Hjernen står på autopilot og tankene som kommer klarer du ikke styre. Er disse tankene av negativ art, vil du kanskje føle deg frustrert, deppa og umotivert.

Som et resultat, responderer du kanskje til den konstante smerten ved å tenke negativt som; «Jeg har jo alltid vondt!»

Her er et eksempel:

- Kari, som har fibromyalgi, oppdager etter en kort tur at smertene hennes har forverret seg. Hennes første tanke er negativ: «Jeg føler meg verre nå enn før jeg gikk på tur. Jeg kommer aldri til å bli bedre!»
- Fordi Kari kjenner smerte, er hennes automatiske tanke at hun «aldri kommer til å bli bedre!». Denne tankegangen gjør at hun føler seg hjelpesløs og uten håp for bedring. Dette er hennes automatiske tankegang hver gang hun har smerter.
- Selv om tanken om å aldri bli bedre gjør at hun føler seg verre, er denne tankegangen Karis «autopilot» og gjør at hun ikke er oppmerksom på at hun kan tenke positivt eller konstruktivt når det kommer til håndteringen av smerter.

Det kan være veldig vanskelig og krever ekstra energi som Kari kanskje mener hun ikke har, til å snu denne tankegangen rundt til en positiv tankegang, men det er veldig viktig å forsøke å gjøre det.

Positive tanker leder til positive følelser.

Dine tanker spiller en utrolig viktig rolle når det kommer til hvordan du føler deg. Så hvis negative autopilot tanker fører til negative følelser, så vil positive autopilot tanker føre til positive følelser. Positive tanker løfter deg opp, negative tanker drar deg ned.



Slik som negative tanker gjør at du føler deg verre, vil også positive tanker gjøre at du føler deg bedre.

Tankestiler som kan komme i veien for fremdrift

Les eksempler på negative tanker og hvordan snu dem til positive.

- **Negativ tanke eksempel;** «Siden jeg har fibromyalgi så vil jeg aldri bli lykkelig!»

Tankestil- Svart/hvitt

Ting er enten rett eller galt, godt eller dårlig, alt eller ingenting. Trigger emosjonelle reaksjoner som er ekstreme- det er enten fantastisk eller horribelt, ingenting i mellom.

Lær å omprogrammere

- Prøv å ikke ha en svart/hvitt tanke om en situasjon, hendelse eller smertefølelse.
- Forsøk å så hendelsen/situasjonen/smerten som en mulighet til å lære mer om deg selv og din oppmerksomhet og tankegang. Dette kan gi deg muligheten for å endre tankesettet til neste gang.

- **Negativ tanke eksempel:** «Fibrosmertene eskalerer i dag, det ødelegger hele dagen min, får ikke gjort noen ting. Ikke lage mat, støvsuge, rydde eller være med venner eller familie. Hvem ønsker å være med meg når jeg har det slik hele tiden, jeg er ikke verdt noe»

Tankestil- Katastrofe

Antar at en dårlig hendelse/smerte/situasjon er en del av et endeløst liv med katastrofer. Slikt tankesett får en hendelse til å fremstå som mye verre enn den er. Dette kan føre til økt smerte, økt fysisk ubehag, psykisk/emosjonelt stress og kan føre til økte vansker med å håndtere smerte.

Lær å omprogrammere

- Prøv å legge merke til når du har disse tankene, og utfordre dem ved å snu tankesettet ved å forsøke å tenke stikk motsatt.

- ▶ **Negativ tanke eksempel:** «Til tross for smertene mine så burde jeg presset meg selv til å lage middag fremfor å kjøpe ferdigmat. Det burde være unødvendig å be om hjelp hele tiden, når jeg må ha hjelp til alt.»

Tankestil- «Burde»

Antar at du og andre må oppføre seg på en spesiell måte, selv om det ikke virker logisk eller er av beste interesse. Kan få det til å se ut som om du ikke har gjort det på rette måten siden du gjorde det anderledes enn til vanlig.

Lær å omprogrammere

- Ofte når man tenker slik så vil tanken om at du eller andre «burde», komme i konflikt med hva du eller andre vil/ønsker eller er kapabel til å gjøre uten å få en oppblomstring av smerter.
- Prøv å velge aktiviteter og mål som er realistisk og hyggelig.

Her er en artig video som handler om å burde.
<https://www.youtube.com/watch?v=YNBUBc5Fa18>

- ▶ **Negativ tanke eksempel:** Legen din har sagt at: « Til tross for at der er ingen kur mot fibromyalgi, så er der muligheter for å håndtere symptomene.»
Du hører: «min lege har sagt t der er ingenting å gjøre med fibromyalgi.»

Tankestil- Filter

Fokuserer bare på deler av situasjonen, ikke hele bildet. Dette kan få deg til å høre eller lese kun deler av hva som blir sagt eller skrevet.

Lær å omprogrammere

- Lytt eller les nøye slik at du får med deg hele beskjednen..

Frank omprogrammerer tankemønsteret sitt

Frank trodde han var en byrde for sin kone og sine barn fordi fibromyalgi hindret ham i å gjøre alt han hadde lyst å gjøre for familien sin. Hans negative tankegang gjorde at han følte seg hjelpeløs og nedstemt. Følelsen av å ikke strekke til påvirket også hans evne til å håndtere smertene.

Hans første tanke gikk automatisk på alt han ikke lenger kunne gjøre for familien sin. Han følte seg mislykket som ektemann, far og sønn. Men så endret han tankene sine ved å omprogrammere tankemønsteret til å ha fokus på alle de tingene han fortsatt var i stand til å gjøre for familien, til tross for fibromyalgi:

- Han hjalp datteren med lekser
- Han snakket med kona om hennes arbeidsdag
- Han tok vare på sønnen når han ble syk
- Han hjalp moren sin nylig å flytte inn i et pleiehjem

Omprogrammering av tankemønsteret hjalp Frank til å tenke mer realistisk og konstruktivt i alle hans valg. For Frank, så innebar ikke omprogrammering at han skulle:

- Overtale seg selv til å tro at alt er bra når det ikke er det
- Lure seg selv til å tro at han ikke har noen problemer eller utfordringer

Slik det virket for Frank, kan omprogrammering også hjelpe deg å håndtere positivt de utfordringene som kommer med fibromyalgi. Det kan hjelpe deg til å gi deg en bedre følelse og livskvalitet. Bruk arbeidsarkene **Tenke Annerledes Arbeidsark** til å omprogrammere tankene dine.