

AT OVERVINDE BEKYMRING OG URO

Helen Kennerly



Udgivet på [Forlaget Klim](#) i 2010

FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE

Der kan være mange "gode" og konkrete grunde til at være bekymret. Faktisk er det at kunne blive bekymret en særdeles hensigtsmæssig og formålstjenlig medfødt evne. Hvis der er en konkret og reel grund til bekymring, kan denne evne hjælpe os med at handle rationelt i forhold til det, der bekymrer os. En sund og naturlig bekymringsevne giver os mulighed for at beskytte os og passe på os selv og andre.

Men ikke alle bekymringer er sunde og gode. Videnskabelige undersøgelser viser, at både mænd og kvinder har 25% risiko for på et eller andet tidspunkt at udvikle usunde, irrationelle uro- og angstskabende bekymringer. Den type bekymringer hjælper os ikke, men er stærkt begrænsende og hæmmende for vores livslyst og livsudfoldelse og kan i svære tilfælde være invaliderende. De udspringer af negative tanker, som typisk kommer til udtryk i:

- Fantasier
- Forestillinger
- Formodninger
- Antagelser
- "Tænk nu hvis..."-tanker
- Tanker om noget, jeg *tror*, vil ske
- Tanker om "det værste, der kan ske" (katastrofetanker)

De fleste af os kender til sådanne negative tanker og den bekymring og uro, de kan medføre, men i de fleste tilfælde bruger vi vores sunde fornuft og kan umiddelbart minimere bekymringstankerne ved at holde os til:

- Det, vi *lige nu* med sikkerhed ved.
- Det, der *lige nu* kan bevises.
- Det, der *lige nu* er en kendsgerning.
- Det, der *lige nu* er faktisk dækning for.

Det er imidlertid langt fra alle, der kan håndtere deres bekymringstanker på denne måde, og det kan der være mange forskellige grunde til. *At overvinde bekymring og uro* forklarer disse grunde og indfører på en enkel, overskuelig og konkret anvendelig måde læseren i, hvordan man ved hjælp af forskellige kognitive metoder håndterer og overvinder de negative tanker.

Kognitiv terapi

Kognition betyder tænkning og evne til at lære og erkende.

Kognitiv terapi er en psykoterapeutisk retning, der har til formål at forandre en negativ, automatisk tænkning og en forvrænget realitetssans.

Det var psykiateren professor Aaron T. Bech (1921), der sidst i 1960'erne introducerede den kognitive terapi i USA. I starten benyttede man terapien i forbindelse med depression, men efterhånden kom den til at omfatte behandling af flere forskellige angsttilstande og personlighedsforstyrrelser. I 1990'erne er det ikke mindst i England, udviklingen af

den kognitive terapi har fundet sted, og i dag kan den kognitive metode differentieres og anvendes inden for en lang række psykosociale fagområder.

Den kognitive terapi bygger på videnskabelig forskning. Den indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode, den er solidt funderet i psykopatologien, og dens positive effekt er veldokumenteret.

Selvhjælp

I de seneste år har en gruppe af førende engelske og amerikanske psykiatere og psykologer videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til en række selvhjælpsbøger.

Bøgerne indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog, en kompetent psykoterapeut eller en specialuddannet pædagog at forsøge at overvinde de negative tanker, følelser og den adfærd, der hæmmer og begrænser en sund og naturlig livsudfoldelse. Selvhjælpsbøger vil aldrig kunne erstatte en professionel behandler, men de undersøgelser der indtil nu er lavet på selvhjælpsområdet i England, tyder imidlertid på, at mange mennesker faktisk har stor glæde af at arbejde alene med bøgerne. Det er mennesker, som er bevidste om deres problem, som er motiverede, og som har det personlige overskud til aktivt at kunne forandre deres situation.

At overvinde bekymring og uro er en konkret anvendelig selvhjælpsbog, som giver mulighed for både at overvinde og forhindre tilbagefald af unødvendig bekymring og uro.

Bogens forfatter

Dr Helen Kennerley er praktiserende klinisk psykolog og uddannelsesleder på Oxford Cognitive Therapy Center.

Foråret 2010

Finn Lykke Schmidt