

Hantera stress med ACT

Både överbelastning på jobbet och arbetslöshet kan orsaka stress och psykisk ohälsa. Det finns flera metoder att för att må bättre. ACT är en metod som fått alltmer fäste.

TEXT: MAJA LUNDBÄCK

– Nästan alla blir stressade av situationer som är nya, oförutsägbara och där vi upplever låg kontroll. Arbetslöshet är en sådan stress, säger Daniel Ek, psykolog, yogainstruktör och en av tre författare till boken



Daniel Ek.

”Tid att leva - Ett tioveckorsprogram för stresshantering med ACT och mindfulness”.

Att vara arbetslös innebär ofta att du lever med en kombination av både yttre och inre hinder. Du vill lösa problemet med att du är arbetslös och funderar kanske mycket på vad du kan göra för att öka chanserna att få jobb.

– Ibland kan de egna tankarna bli ett hinder för att ta steget och lösa de yttre problemen. Så fort du börjar tänka på att du ska skaffa ett jobb kommer tvivlen. Jobbige tankar och känslor kan dyka upp så fort du ska skriva ett cv och det är inte ovanligt att du skjuter upp saker du skulle behöva göra, säger Daniel Ek.

På senare år har en ny form av KBT (Kognitiv beteendeterapi), vunnit allt mer fotfäste.

ACT, Acceptance and Commitment Therapy, handlar om att få syn på vad som är viktigt i livet och hjälp att överkomma de hinder som står i vägen.

– När du befinner dig i en kris kan det ibland vara hjälpsamt att se om du kan lära dig något av den tuffa situationen. Finns det någon egenskap som du skulle vilja öva dig på?

”Det kan verkligen vara tufft att vara arbetslös. Du kan uppleva att du står utanför samhället.”

Vill du bli bättre på att be om hjälp eller vill du öva dig på acceptans, självmedkänsla eller kanske tålamod?

Att fastna i negativa tankemönster, oro för framtiden och dålig ekonomi ökar den psykiska belastningen.

– Det kan verkligen vara tufft att vara arbetslös. Du kan uppleva att du står utanför samhället, eftersom det är så viktigt att ha en sysselsättning och jobb. Du kan börja tvivla på din jobbidentitet och börja undra vem du är. Dessutom kan du bli stressad av att vänner och bekanta börjar ställa frågan varför du inte skaffar ett jobb, säger Daniel Ek.

Att komma ur sina vanliga rutiner är också vanligt.

– Det är bra att se till att träffa människor som du tycker om och som kan acceptera dig som du är. Att gå en kurs eller hitta olika rutiner, som gör att du kommer ur din egen tankevärld är bra. Att fastna i egna tankar gör ofta att du blir inaktiv och skjuter upp saker.

Genom att göra ACT-övningar lär du dig att jobba med dina jobbige tankar och känslor så att du inte hindras av dem.

Du lär dig att använda problemlösning på det som du kan förändra och acceptans kring det som du behöver acceptera.

– Acceptans kan lätt förväxlas med att ge upp, men det handlar snarare om att acceptera känslorna som dyker upp och ändå ta de steg som behövs för att lösa din situation, säger han. ©



FOTO: ISTOCK

Med ACT-övningar kan du ta dig ur negativa tankemönster och hitta ny energi.

ACT-ÖVNINGEN ”DEN VÄNLIGA HANDEN”

- 1 Tänk på ett område i ditt liv som är jobbigt, som du kämpar med. Låt tankarna och känslorna bli tydliga.
- 2 Lägg en hand på din kropp där du känner att de jobbige känslorna finns.
- 3 Upprep för dig själv:
”Det här är ett tufft ögonblick i mitt liv.”
”Jobbige stunder är en del av livet.”
”Just nu känner någon i världen en liknande känsla.”
- 4 Tillåt alla dina känslor att finnas. Du behöver inte gilla dem eller vilja ha dem. Föreställ dig att handen öppnar upp och ger plats för alla känslor.

Källa: Boken ”Tid att leva - Ett tioveckorsprogram för stresshantering med ACT och mindfulness” av Fredrik Livheim, Daniel Ek och Björn Hedensjö.