

STRATEGIER TIL SELVREGULERING

Vi er tilbøjelige til at benytte os af forskellige strategier til regulering af vores tanker og følelser - afhængigt af hvordan vi oplever dem. Strategierne kan inddeles i hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige.

	HENSIGTSMÆSSIGE STRATEGIER	UHENSIGTSMÆSSIGE STRATEGIER
Oplevelse af tanker og følelser	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollerbare • Håndterbare. • Almene • Tålelige • Forståelige. • Midlertidige. • Ufarlige • Forståelige reaktioner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ukontrollerbare. • Overvældende. • Særlige for mig. • Utålelige. • Uforståelige. • Vedvarende. • Farlige. • Forkerte.
Strategier	<ul style="list-style-type: none"> • Accept. • Problemløsning. • Afkoblet opmærksomhed. • Kognitiv omstrukturering. • Handling. • Mindfulness. • Fleksibelt fokus. • Defusion.* 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekymring. • Undgåelse. • Ritualer. • Alkohol. • Grubleri. • Distraktion. • Selvskade. • Stoffer. • Undertrykkelse. • Isolation. • Tvangshandlinger.
Forklaring	<p>* Defusion handler om at opfatte uønskede tanker, følelser og fysiske fornemmelser som det, de er - og ikke som realiteter. Ved at ændre vores måde at forholde os på, kan vi skabe afstand til og adskille os fra tankerne, følelserne og de fysiske fornemmelser, så vi ikke behøver at handle på dem.</p>	<p>Strategierne er uhensigtsmæssige, fordi de typisk ikke får ubehaget til at ophøre. Tværtimod forstærkes det ofte. Måske sikrede strategierne engang vores overlevelse, hvis vi ikke kunne klare os på andre måder; men det er ikke nødvendigvis den måde, vi fortsat ønsker at leve på. Megen psykisk lidelse defineres netop ofte ved disse strategier. Psykisk lidelse kan forstås som det at anvende sådanne uhensigtsmæssige strategier.</p>

Tilpasset fra Anders Sørensen, Noget I bør vide om udtrapning af psykofarmaka.