

AFTONBLADET



UNGA KVINNOR OFTA DRABBADE I lågkonjunktur ökar den psykiska ohälsan. Bland unga vuxna har den skjutit i höjden med nära 300 procent. "Det är tufft att kombinera skola, fritid och samtidigt hitta ett sommarjobb", säger Clara Engman, 17 (t.h). Hon och Linnea Harnesk, 19, är två av studenterna vid Värmdögymnasiet i Stockholm som har fått undervisning i ACT.

Foto: ULF HÖJER

Lindra din ångest med ny succémetod

Linnea, 19, testade ACT: Nu håller jag mig flytande

Nedskärningar, tajt ekonomi, svarta rubriker. Känns ångesten i magen?

Nya terapin ACT lär dig att leva utan grubbel.

Så du känner dig stressad? Den dåliga nyheten – det är fullt normalt. Livet gör ont. Den goda nyheten är att du kan lära dig att leva med ångesten – och att den minskar när du börjar leva. Det är grundfilosofin bakom terapin ACT (acceptance and commitment therapy), ett helt nytt sätt att se på psykisk ohälsa.

Testa själv: Här är 3 lätta tankeövningar mot oro och ångest.



Fredrik Livheim, forskare och psykolog, har nyligen fört in terapin i Sverige.

Fantastiskt resultat

Metoden är en vidareutveckling av KBT, och testades från början på stressade journalister vid BBC. Konceptet blev så framgångsrikt att det nu används mot depression, ätstörningar, stress och ångest. Fredrik Livheim, forskare och psykolog, har nyligen fört in terapin i Sverige. Han har testat den på svenska gymnasieungdomar i kursform med ett unikt resultat.

– Nittio procent svarade att de hade användning för kunskaperna, säger han.

Resultaten är också långvariga – två år senare ansåg de flesta att lektionerna i ACT varit värdefulla.

Acceptera oron

ACT bygger på tre delar – accept, choose, act. Acceptera det som du inte kan påverka, välj det du vill göra och agera. Att gilla läget kan låta som att resignera inför problem, men så är inte tanken. I stället går den ut på att lära sig leva med sina demoner.

– Om man är rädd för att flyga, till exempel, kan du acceptera din oro och ändå flyga. Du behöver inte välja att sluta resa, säger Fredrik.

Många tror att stress och ångest alltid är kopplat till för mycket att göra. Men ofta är det bristen på kontroll som är den avgörande faktorn för hur skadlig stressen blir. Ibland är det bättre att öka sin aktivitet än tvärtom, så länge kroppen får sin nödvändiga återhämtning mellan ”stresstopparna.”

”Stor hjälp”

Två av de studenter som har fått undervisning i ACT är Linnea Harnesk, 19, och Clara Engman, 17, vid Värmdögymnasiet i Stockholm.

– Vi har fått lära oss hur man förhåller sig till stress och vad som händer i kroppen. Det har varit till stor hjälp, säger Linnea.

Både hon och Clara har lidit av betygshetsen och av oron inför framtiden. Vilket yrkesval ska man satsa på? Räcker betygen?

– Jag har sett kompisar gå in i väggen och många går runt med magsår, säger Linnea.

Nu går det bättre och hon har fått mer distans till kraven på sig själv.

– Jag accepterar det som inte går att ändra på. Det håller mig ovanför vattenytan.

[Sara Milstead](#)

AFTONBLADET



Genom att acceptera att du har dina nojor kan du ändå leva normalt, och i och med att du börjar göra saker som du gillar dämpas demonerna.

Testa 3 lätta tankeövningar

Det här är ACT-principen

Nedskärningar, tajt ekonomi, svarta rubriker. Känns ångesten i magen? Nya terapin ACT lär dig att leva utan grubbel

Övning 1

- Skriv ner en tanke som skrämmer dig.
- Skriv ner hur många gånger du tänkt tanken den senaste veckan (uppskatta om du inte vet exakt).
- Ansträng dig nu under 5 minuter för att tränga bort tanken och fundera på något annat. Skriv ner hur många gånger den där skrämmande tanken dök upp ändå, om än flyktigt.
- Låt nu tankarna komma och gå som de vill under 5 minuter. Skriv upp hur många gånger din rädsla dök upp i ditt medvetande.

Du kan aldrig radera information från din hjärna – bara lägga till tankar. Därför är det lönlöst att slåss mot det som skrämmer dig. Genom att acceptera att du har dina nojor, kan du ändå leva normalt, och i och med att du börjar göra saker som du gillar dämpas demonerna.

Övning 2

Arbete/ utbildning

Hur ser ditt liv ut just nu? Alla vill vi ha ett trevligt arbete, god hälsa, mysiga relationer och egentid. Hur ser fördelningen ut mellan dessa delar i ditt liv? Ringa in den sektion i figuren som mest upptar din energi och vakna tid. Tänk sedan efter: hur du skulle vilja att tillvaron skulle såg ut? Kanske önskar du mer balans mellan de fyra bitarna.



Övning 3

Prioritera och agera. Titta på din livskompass som du skulle önska att den såg ut. Vad är det som hindrar dig?

Skriv ner orsaken här.

Om du helst skulle vilja spendera mer tid med vänner, gör det.

Skriv vad du kan göra redan i dag.

Källa: "Sluta grubbla börja leva" av Steven Hayes, Natur och kultur förlag.

Vill du veta mer om ACT? Se: www.livskompass.se

[Sara Milstead](#)