



När tankarna lurar dig

Vad är en tankefälla?

Alla människor får ibland tankar som inte ger hela bilden av en situation. När det händer kan hjärnan dra snabba slutsatser, fokusera på det negativa eller få något att kännas värre än det egentligen är. Det kallas för tankefällor.

Tankefällor är vanliga och betyder inte att det är något fel på dig. Ofta dyker de upp när du är stressad, trött, orolig eller känner dig pressad.

När du lär dig känna igen dina tankefällor blir det lättare att stanna upp och fundera på om tanken verkligen stämmer. Då kan du välja ett sätt att tänka som hjälper dig bättre

VANLIGA TANKEFÄLLOR

Allt eller inget

Du ser saker som antingen helt bra eller helt dåliga.

Exempel: "Om jag inte får A på provet är jag dålig i ämnet."

Dra stora slutsatser

En händelse får bestämma hur du ser på många andra situationer.

Exempel: "Det gick dåligt på träningen idag. Jag kommer aldrig bli bättre."

Fastna på det negativa

Du fokuserar på det som gick dåligt och missar det som gick bra.

Exempel: Du får flera positiva kommentarer men tänker bara på den negativa.

Räkna bort det positiva

När något går bra hittar du en förklaring till varför det egentligen inte räknas.

Exempel: "Jag hade bara tur."

Gissa vad andra tänker

Du tror att du vet vad andra tycker om dig utan att veta säkert.

Exempel: "De tycker säkert att jag är konstig."

Förvänta dig det värsta

Du tror att något kommer gå dåligt innan det ens har hänt.

Exempel: "Det är ingen idé att försöka. Jag kommer ändå misslyckas."

Tänka katastrof

Du föreställer dig det värsta tänkbara resultatet.

Exempel: "Läraren vill prata med mig efter lektionen. Jag måste ha gjort något fel."

Förstora det negativa

Du överdriver det som blev fel och underskattar det som gick bra.

Exempel: "Jag sa fel en gång. Nu tycker alla att jag är korkad."

Känslan blir sanningen

Du utgår från att känslan måste vara sann.

Exempel: "Jag känner mig värdelös. Då måste jag vara värdelös."

För många måsten

Du ställer väldigt höga krav på dig själv.

Exempel: "Jag måste alltid prestera på topp."

Sätta etiketter på dig själv

Du beskriver hela dig själv utifrån en händelse.

Exempel: "Jag misslyckades med uppgiften. Jag är korkad."

Ta ansvar för allt

Du lägger skulden på dig själv för sådant du inte kan påverka.

Exempel: "Det blev dålig stämning. Det måste vara mitt fel."

KÄNN IGEN DINA TANKEFÄLLOR

När du märker att du mår dåligt eller känner stark stress kan det vara hjälpsamt att stanna upp och skriva ner situationen.

Situation	Tankar som dök upp	Möjlig tankefälla	En mer hjälpsam tanke
Exempel: Ska redovisa inför klassen	"Alla kommer tycka att jag är dålig."	Tänka katastrof	"Jag kan inte veta vad andra kommer tänka."

UTMANA TANKEFÄLLORNA

Målet är inte att tänka positivt hela tiden.

Målet är att tänka så realistiskt som möjligt.

När en jobbig tanke dyker upp kan du prova följande steg.

Leta efter bevis

Fundera på:

- Vad talar för tanken?
- Vad talar emot tanken?
- Finns det något jag inte har tänkt på?

Se fler möjliga utfall

Fundera på:

- Vad är det värsta som kan hända?
- Vad är det mest sannolika som kan hända?
- Vad är det bästa som kan hända?

Byt perspektiv

Fundera på:

- Vad skulle jag säga till en kompis i samma situation?
- Hur kommer jag tänka om detta om några månader?

Undersök om tanken hjälper dig

Fundera på:

- Hjälper den här tanken mig?
- Gör den att jag vågar göra sådant som är viktigt för mig?
- Tar den mig närmare eller längre ifrån det jag vill?

Hitta en alternativ tanke

En alternativ tanke behöver inte vara positiv.

Den behöver bara vara mer balanserad.

Exempel:

Istället för: "Det kommer gå jättedåligt."

Kan du prova: "Jag vet inte hur det kommer gå. Jag får se vad som händer."

Kom ihåg

Alla tankar är inte fakta.

Tankar är hjärnans sätt att tolka det som händer. Ibland blir tolkningen hjälpsam och ibland blir den mindre hjälpsam.

Att upptäcka en tankefälla är inte ett misslyckande.

Det är första steget mot att hantera den.

MINA VIKTIGASTE PÅMINNELSER

Skriv gärna ner några tankar som du vill komma ihåg när du fastnar i en tankefälla.

**Ungdomsmottagning
Västra Götaland**

www.vgregion.se/ungdomsmottagning

