

Tankemylder – Når tankerne stjæler din energi

Har du nogensinde oplevet, at dine tanker kører i ring, uden at du kan stoppe dem? At dit hoved føles fyldt til bristepunktet med bekymringer, spekulationer og overanalysering?

Dette fænomen kaldes tankemylder, og det kan være både udmattende og drænende.

Når tanker (myldrer) fylder for meget

Tankemylder kan føles som en uendelig strøm af tanker, der gentager sig selv. Den samme bekymring eller det samme problem, eller de samme problemer og bekymringer kan køre i ring i timevis, uden at du kommer nærmere en løsning.

Det kan handle om alt fra fremtiden, frygt for det ukendte, tidligere fejl eller hvordan andre opfatter dig. Det du sagde i går blandt venner og kollegaer, scenarier om noget der måske kommer til at ske i morgen. Det kan være små ting fra hverdagen eller store livsbeslutninger – fælles for dem er, at de suger din energi fordi de ikke synes at ville stoppe.

Når tankemylder tager over, er det svært at finde ro. De kan reelt larme og summe. Du kan føle dig konstant anspændt og træt, fordi dit sind aldrig får en pause. Mange oplever også søvnproblemer, fordi hjernen bliver ved med at bearbejde de samme tanker, selv når kroppen har brug for hvile.

Bekymringer om fremtiden – problemer, der måske aldrig opstår

En af de mest belastende aspekter ved tankemylder er tendensen til at bekymre sig om ting, der måske aldrig sker.

Mange mennesker bruger timer på at forestille sig negative scenarier: "Hvad nu hvis jeg fejler?", "Hvad hvis de ikke kan lide mig?", "Hvad hvis noget går galt?", "Hvad nu hvis jeg siger noget fjollet".

Når tankemylder tager over, er det svært at finde ro. De kan reelt larme og summe. Du kan føle dig konstant anspændt og træt, fordi dit sind aldrig får en pause. Mange oplever også søvnproblemer, fordi hjernen bliver ved med at bearbejde de samme tanker, selv når kroppen har brug for hvile.

Eller omvendt om situationer der har været: "Åh gud, hvorfor sagde jeg dette?", "Det var da det dumme i hele verden jeg sagde der", "De kommer aldrig til at kunne li' mig igen", "Jeg er da verdens største idiot lige netop at sige det på den måde" osv osv.

Tanker om fremtiden kan føles vigtige, fordi de giver en illusion af kontrol – men i virkeligheden sker det modsatte. Jo mere vi forsøger at forudse fremtiden og kontrollere udfald, desto mere fastlåste bliver vi i vores bekymringer. Vi bruger energi på at løse problemer, der ikke engang eksisterer endnu – eller som måske aldrig vil opstå.

Tanker om fortiden, altså vores tidligere handlinger, er oftest spild af tid da ingen andre end dig selv tænker over det du tænker over.

Hvordan bryder man fri af tankemylder?

Selvom det kan føles umuligt at stoppe tankemylder, findes der redskaber, der kan hjælpe med at skabe ro i sindet.

Det er altid en god ide, hvis tankerne fylder for meget at arbejde med dette. Hvis det stjæler kvalitet i dit liv er det vigtigt at få styr på disse, og på den måde genvinde overskud i hverdagen.

Der findes en række konkrete redskaber der kan være ganske virkningsfulde, men det kan også være en ide at søge en professionel samtalepartner, da tankemylderet kan opstå grundet manglende selvværd eller manglende selvtillid. Der kræver ind i mellem lige at være detektiv i egen hjerne, hvilket kan være svært at udføre alene.

Til en start kan man også arbejde med nogle af disse understående redskaber:

1. Skriv dine tanker ned

Når du skriver dine tanker ned, får du dem ud af hovedet og ned på papir. Det kan hjælpe dig med at skabe overblik og se, at mange af dine bekymringer ikke er rationelle eller realistiske.

Når du har skrevet dem ned, kan du altid medbringe dem til en samtale med en professionel og her kigge ind i dem sammen.

2. Træk vejret dybt og vær til stede i nuet

Dybe, rolige vejrtrækninger kan hjælpe med at berolige nervesystemet. Prøv at fokusere på din vejrtrækning og giv slip på tankerne et øjeblik.

3. Brug "stop-teknikken"

Når du opdager, at du sidder fast i et negativt tankemønster, så sig (enten højt eller for dig selv): "Stop!". Derefter kan du forsøge at skifte fokus ved at lave noget andet – gå en tur, lytte til musik eller lave en aktivitet, der kræver din opmærksomhed.

4. Mindfulness og meditation

At træne sindet til at være i nuet gennem mindfulness eller meditation kan være en stærk metode til at slippe tankemylder. Øvelser, hvor du fokuserer på dine sanser eller din krop, kan hjælpe dig med at give slip på bekymringer om fortid og fremtid.

5. Spørg dig selv: Kan jeg gøre noget ved det lige nu?

Hvis du bekymrer dig om noget, så spørg dig selv, om du kan handle på det nu. Hvis svaret er nej, så prøv at give slip og i stedet fokusere på det, du rent faktisk kan kontrollere.

Lev mere i nuet

Når vi lader tankemylder styre os, går vi glip af det liv, der sker lige nu. Vi bruger tid og energi på bekymringer om fremtiden eller fortiden, mens det eneste tidspunkt, vi reelt har indflydelse på, er dette øjeblik.

At lære at leve i nuet betyder ikke, at vi skal ignorere fremtiden eller aldrig planlægge – men det betyder, at vi ikke skal lade bekymringerne tage over. Når vi er mere nærværende, kan vi nyde livet, som det udfolder sig, og opleve en større følelse af ro og tilfredshed.

Ovenstående redskaber er kun et uddrag af hvad en professionel samtalepartner kan dykke ned i sammen med dig.

Endvidere kan det synes forsimplet kun at liste disse redskaber op, men man skal jo starte et sted.

Så næste gang du mærker tankemylderet tage over, så prøv at stoppe op, tage en dyb indånding og minde dig selv om, at livet leves lige nu – ikke i bekymringerne om, hvad der måske sker i morgen eller skete i går.

Skrevet af John-Erik Bang