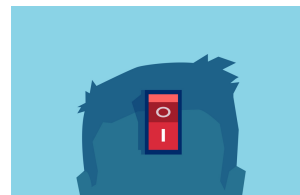


Áhyggjuskráning

Á kvöldin dregur úr virkni ákveðinna stöðva framheilans, en framheilinn er sá hluti heilans sem stýrir rökhugsun og skynsemi. Það má því segja að framheilinn sé löngu sofnaður þegar við ákveðum að leggjast upp í rúm. Af þeirri ástæðu magnast oft áhyggjur og kvíðvænlegar hugsanir upp þegar við leggjumst á koddann. Þá er gott að minna sig á að í flestum tilfellum verða áhyggjur okkar mun viðráðanlegri í dagsljósinu morguninn eftir. Það er því sérstaklega mikilvægt að forðast öll streituvaldandi áreiti á kvöldin þar sem þetta er tími sem við erum verst til þess fallin að glíma við erfiðar hugsanir eða leysa vandamál.



Ein leið til að draga úr kvíðvænlegum hugsunum seint á kvöldin er að taka frá 5-10 mínútur á daginn, í síðasta lagi í kringum kvöldmatarleytið í svokallaða *áhyggjuskráningu*. Í áhyggjuskráningu felst að skrá hjá sér hluti sem maður telur að gætu valdið hugarangri síðar um kvöldið eða nóttina og skrifa jafnvel hjá sér punkta um hvernig mætti leysa þá. Þetta er einnig ágæt leið til að gera upp daginn og undirbúa morgundaginn.

Gott er að hafa í huga:

1. Taka frá **tíma alla daga** fyrir áhyggjuskráningu, t.d. klukkan 16:30.
2. Þú **þarft ekki endilega** að leysa úr áhyggjunum þegar þú skrifar þær niður.
3. Í lok viku er gott að fara yfir hvort einhverjar áhyggjur **komi endurtekið upp**
 - a. Get ég gert eitthvað í þeim?
 - b. Get ég tekið frá tíma til þess að leysa úr þeim sem ég get leyst úr?
 - c. Merkja við þær sem þú getur leyst úr á undir 10 mínútum.
4. Á milli áhyggjuskráninga er gott að segja við sig: **“Nú er ekki áhyggjuskráningartími, ég skrifa þetta hjá mér á morgun klukkan 16:30”**.
5. Einnig er gott að nýta þetta tækifæri og skrá einnig jákvæða hluti, t.d. hvað gekk vel í dag og hvað þú ert þakklát/tt/ur fyrir.

