

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 þegar við leggjumst á koddann. Þá er gott að minna sig á að í flestum tilfellum verður það sem við höfum áhyggjur af mun viðráðanlegra í dagsljósinu morguninn eftir. Því er sérstaklega mikilvægt að forðast öll streituvaldandi áreiti á kvöldin, þar sem þetta er verstí tímavinn til 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 það sem maður telur geta valdið hugarangri síðar um kvöldið eða nóttina - og skrifa jafnvel hjá sér punkta um hvernig mætti leysa málin. Þetta er einnig ágæt leið til að gera upp daginn og undirbúa morgundaginn.

Gott að hafa í huga:

1. Taka frá **tíma** fyrir áhyggjuskráningu á hverjum degi, t.d. klukkan 16:30.
2. Það **þarf ekki endilega** að leysa málin sem valda áhyggjunum þegar þau eru skrifuð niður.
3. Í lok viku er gott að fara yfir hvort einhverjar **áhyggjur komi endurtekið upp**.
 - a. Get ég gert eitthvað við þeim?
 - b. Get ég tekið frá tíma til þess að leysa þau mál sem hægt er að leysa?
 - c. Merkja við þau áhyggjuefni sem hægt er að leysa á minna en 10 mínútum.
4. Á milli áhyggjuskráninga er gott að segja: „**Nú er ekki áhyggjuskráningartími - ég skrifa þetta hjá mér á morgun klukkan 16:30**”.
5. Einnig er gott að nýta tækifærið og skrá líka það sem er jákvætt, t.d. hvað gekk vel í dag og fyrir það sem má þakka.

