

Instruktion til opmærksomhedstræning

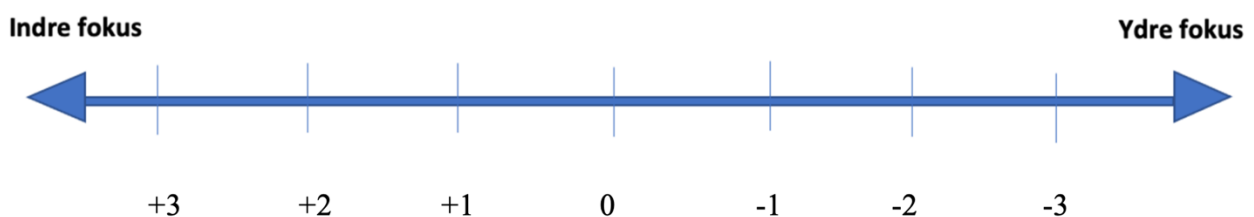
Her er en instruktion til opmærksomhedstræning via lydfilen, du har fået tilsendt. Træn den så ofte som du har aftalt med din psykolog.

Træningen går ud på at genopdage, at du kan styre opmærksomheden uanset ydre eller indre begivenheder som f.eks. ubehagelige tanker og følelser. Målet er at indse, at du har mental fleksibilitet i alle situationer, hvor du selv kan vælge, hvor dit fokus er. Målet er således ikke at kontrollere eller fjerne fysiske symptomer eller uønskede tanker og følelser. De må gerne være der, imens du øver. Tillad disse at være der og betragt dem som en indre lyde eller baggrundsstøj, som passer sig selv. De er forbigående begivenheder, som du ikke behøver at respondere på. Studier viser, at effekten af at genopdage kontrollen over din opmærksomhed typisk øges over tid, og det kan tage lidt tid før du oplever fuld effekt.

Træn gerne med åbne øjne og uden du er i gang med andre aktiviteter eller skal til at sove. Hvis der er nogle lyde, du ikke kan høre, er det helt okay. Det vigtige er, at du bliver ved med at forsøge at finde lyde og fokusere på dem - selv hvis de ikke er der eller er svære at høre.

Når lydfilen ikke er udfordrende længere, kan du tage en dialog med din psykolog om at tilføje lyde. Man kan f.eks. tænde radioen i baggrunden, introducere et tikkende ur eller lave sin egen lydfil.

Sæt et kryds på skalaen før og efter opmærksomhedstræningen, så du kan se, om du er kommet mere i ydre fokus:



Indre fokus er på krop samt tanker og følelser inden i dig. Ydre fokus er på omgivelserne omkring