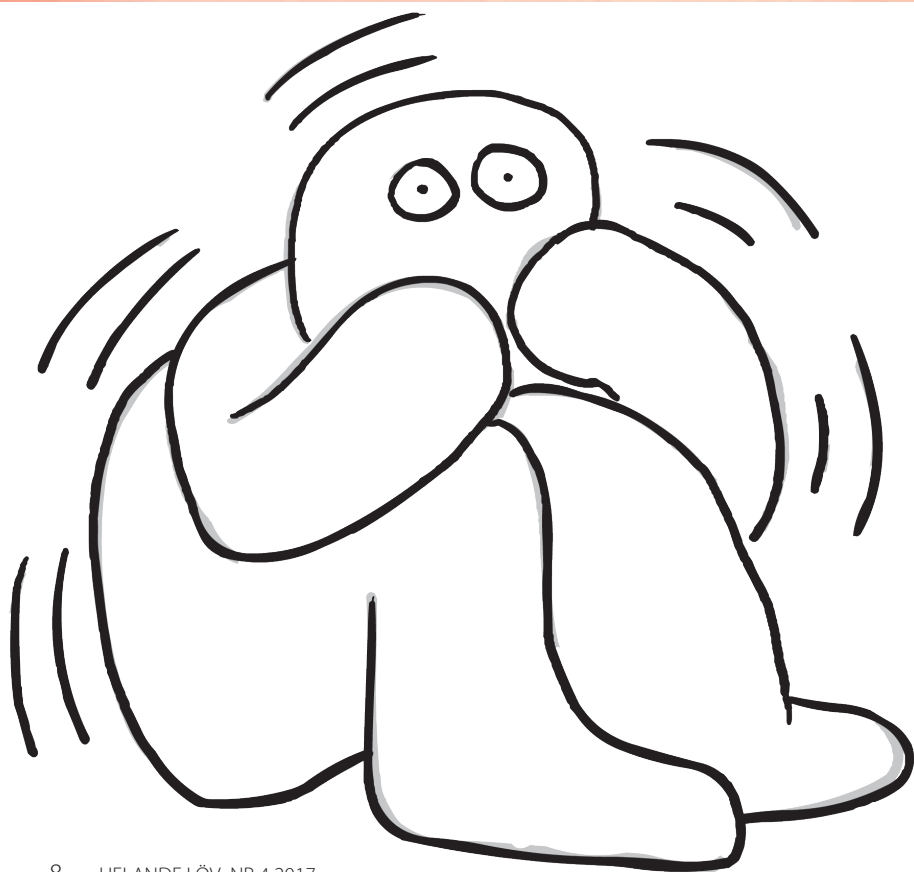


Hur hanterar du överdriven oro?

Många människor plågas i dag av ångest och oro. Ökningen har varit markant under de senaste årtiondena. Världshälsoorganisationen WHO rapporterar att antalet människor som lider av depression och/eller av ångest ökade med nära femtio procent mellan 1990 och 2013 och det fortsätter att eskalera.

text: Linda Bergling illustration: Pixabay



Sjukskrivningstalen har ökat med diagnoser som ångeststörningar och utmattningssyndrom. I grunden är ångest kroppens mest elementära överlevnadsmekanism. Att kämpa eller fly är ett av kroppens "brandlarm" oavsett om det är rök eller eld.

Oro och ångest

Detta kroppens larm utlöses vare sig det handlar om äkta fara eller bara något som vi upplever som farligt. I olika studier och forskningar hävdar man att det kan bero på ärftliga faktorer, tidiga familjerelationer och individuella tankemönster. Många människor har lidit av ångest genom hela livet men har lyckats distrahera sig genom att fokusera på arbete. Den underliggande oron kan bli tydlig och komma till ytan när man inte längre har strategier och tekniker tillgängliga. Människor som plågas av ångest målar ofta upp "tänk om scenariot" överdrivet mycket och genom detta provocerar man fram ytterligare oro. Att behålla kontrollen inför eventuella faror, kriser och svårigheter är omöjligt i en alltmer osäker värld. Det är här som den kristna tron kan ge både vila och trygghet.

Metoder ur österländsk andlighet

Symtom som sömnproblem, irritabilitet, rastlöshet, utmattning, utbrändhet, depression och koncentrationssvårigheter är förekommande symtom. Under de senaste åren har nya tekniker, som inte fokuserar på mediciner dykt upp i vård och skola. Dessa tekniker fokuserar på avslappning och meditation och har sina rötter i österländsk

andlighet som hinduism och buddhism. Ur buddhismen har mindfulness under namnet MBSR (mindfulness-baserad stressreduktion) sprungit. Den tekniken innebär att man fokuserar på andningen och gör mentala genomgångar av kroppen för att medvetenheten om fysiska känslor ska öka. Mindfulnessövningen syftar till att öka medvetenheten om "här och nu" och det anses ge hjälp till patienterna så att tankemönster och negativa känslor som handlar om framtiden hindras att komma fram. Mindfulness-tekniken ska hjälpa patienten att styra tanken till nuet och uppleva närvaron i nuet. Man kopplar ofta in yoga till mindfulnessmeditation som en avslappningsteknik som ska lösa upp fysiska spänningar.

Det förflutnas och framtidens Gud

Vid första ögonkastet kan dessa tekniker synas vara bra och hälsofrämjande men frågan finns fortfarande kvar: Har man kommit till roten med problemet? På den frågan måste jag säga ett bestämt nej. Problemet ångest är mycket djupare och kan endast lösas i mötet med Gud och hans ursprungsplan för våra liv. För att förstå ångestens rot måste vi förstå syndafallets

konsekvenser, men också Guds frälsningsplan i Jesus Kristus. Bibeln talar väldigt tydligt att Gud är nuets Gud, men också det förflutnas och framtidens Gud. Den ångest som människor över hela världen upplever är på djupet en längtan efter Gud. Vi är alla skapade till en andlig kärleksrelation med honom, där de djupaste behoven av trygghet, kärlek, gemenskap, och acceptans ska mötas av Gud.

Var finns friden och vilan?

Olika tekniker eller avslappning löser inte problemet. Inte heller att styra bort tanken från oro och ångest över framtiden, varken verklig eller överdriven oro. Vi lever i en alltmer kaotisk värld med krig, miljöförstöring, hungersnöd och otrygghet. Det vore väl underligt om inte människor kände av den oron. Den är inte påhittad utan verklig. Sjukvård och

trygghetsinrättningar nedmonteras, terrorism och våld kommer allt närmare. Var skall människor kunna finna den vila och frid som de så innerligt längtar efter? Jesus har svaret. Hos honom själv! Han har lovat oss en framtid. Han har banat vägen och vi är kallade att gå i förberedda gärningar. Överlåtelse till honom i nuet och för framtiden gör att oron försvinner. Han har kontrollen, han har gett oss löftet om att vara med oss alla dagar.

Stanna i Guds närvaro

Vi behöver överlåta vår kropp, själ och ande till Gud varje dag. Bli medvetna om hans närvaro i våra liv, hans beskydd och hans omsorg. Med hjälp av modellen Inre bönen kan man träna kropp, själ och ande att stanna kvar i hans närvaro och uppfyllas av hans Ande. Inre bönen är inte en teknik utan ett fördjupat möte med Gud och med hans Ord. Vi har fått ett löfte om evigt liv hos honom, kroppens uppståndelse och evig salighet. Vi får släppa våra ångestkänslor till honom, kasta vår oro på honom. Göra våra önskningar kända inför honom genom åkallan och bön med tacksägelse.

Vårt centrum – Gud själv

Konstatera är inte samma sak som att acceptera. Vi behöver inte acceptera mörkrets gärningar och attacker mot våra liv. Vi har fått andliga stridsvapen från Gud. Dessa är enligt ordet så mäktiga att de kan bryta ner tankebyggnader och höga bålverk och tvinga in dem under Kristi lydnad. Vi har, enligt Bibeln, fått himmelrikets nycklar så att vi kan binda och lösa, veta vad vi ska stå emot och vad vi ska ta emot. Vårt centrum är inte andningen utan Gud själv. Det är inte genom tekniker som vi kan få inre vila och frid utan genom överlåtelse till honom som är friden själv. Han har gett sig själv som en viloplats i en alltmer turbulent värld och han har kallat oss att vara med och förändra den. ■



I Psalm 84:4-8 står det:

"SPARVEN HAR FUNNIT SIG ETT HEM OCH SVALAN ETT BO
DÄR HON KAN LÄGGA SINA UNGAR: DINA ALTAREN,
HERRE SEBAOT, MIN KUNG OCH MIN GUD. SALIGA ÄR DE
SOM BOR I DITT HUS, DE LOVAR DIG STÄNDIGT. SELA.
SALIGA ÄR DE SOM HAR SIN STYRKA I DIG, SOM HAR DINA
VÄGAR I SITT HJÄRTA. NÄR DE VANDRAR GENOM TÅREDALEN
GÖR DE DEN RIK PÅ KÄLLOR, OCH HÖSTREGNET TÄCKER DEN
MED VÄLSIGNALER. DE GÅR FRÅN KRAFT TILL KRAFT,
DE TRÄDER FRAM INFÖR GUD PÅ SION.