**Intolerans för osäkerhet – När det är svårt att acceptera risker**

Människor är som gjorda för att förutse saker. En stor del av vår tankeverksamhet går åt till att planera, förbereda sig eller oroa sig för något. Vi funderar över hur vi skall klara av nästa arbetsdag för att vara förberedda när vi kommer till jobbet på morgonen. Vi oroar oss för symptom som uppstår i kroppen och söker information på nätet för att fånga upp allvarliga sjukdomar i tid. Eller så grubblar vi över om den relation vi är i är rätt för oss i syfte att undvika en olycklig framtid. Till och med när vi inte aktivt tänker på det är många av våra beteenden och känsloreaktioner till för att påverka hur det kommer att gå framöver. Om du känner skuld inför något du gjort ber du om ursäkt, vilket minskar risken att andra fortsätter att vara arg på en och kanske ökar chansen att läka relationen framöver. Om du tror att du sagt något opassande i en social situation känner dig mindre benägen att prata öppet i liknande situationer framöver, allt för att minska risken att inte passa in.

Centralt för alla sådana beteenden är alltså vår uppfattning av risk. Det är trots allt vår uppfattning av risk som avgör hur mycket behov av kontroll och förberedelse inför framtida händelser som vi har. Forskning har visat att människor varierar i hur toleranta dom är mot risker, och att en del människor har svårt att acceptera vissa risker oavsett hur små dom är. Det handlar alltså inte om att man felbedömer hur stor risk det är att något katastrofalt sker utan snarare att bara själva möjligheten att något kan ske känns oacceptabel. Detta kallas inom psykologin för **intolerans för osäkerhet**.

Applicerat på ovanstående exempel kan man säga att en person som har drag av intolerans mot osäkerhet har svårt att släppa kroppsliga symptom trots att man fått ett lugnande besked från en läkare. Tänk om läkaren inte beaktade all information eller gjorde en felbedömning? Det kan även vara svårt att känna att man har en acceptabel plan inför morgondagen vilket gör att man har svårt att sluta oroa sig för den. Det finns ju så mycket som kan gå fel. Det kan också vara svårt att känna sig trygg i att en relation är rätt för en, hur vet man egentligen om man är kär nog?

Så intolerans för osäkerhet kan sägas vara som ett slags bränsle för kontrollbehov. Desto mer svårt man har att stå ut med risk, desto större behov av kontroll har man. Oro, alltså att tänka repetitivt och negativt på saker som kanske kan hända i framtiden, kan ses som en specifik form av kontrollstrategi som syftar till att tänka igenom saker så att man känner sig förbered om katastrofen sker. Oro är något helt normalt och nödvändigt för människor, men om man har en tendens till intolerans för osäkerhet blir oron ofta omfattande och det blir svårt att känna att man ”oroat sig färdigt”. Sådan oro kan ofta leda till svår kronisk ångest vilket i sig kan hindra än från att leva livet på det sätt som man vill.

Som tur är finns det effektiva psykologiska behandlingar som kan råda bot på ovanstående. Vid behandling av oro och ångest har exponeringsbaserad KBT ett gott stöd för sin effekt. Exponering innebär att man successivt utsätter sig för det man är rädd för tills man vänjer sig vid det. Det kan handla om allt ifrån att man går till en plats som man tror har risken att väcka panikreaktioner, till börja tala i offentliga och sociala sammanhang eller att sluta ursäkta sig när man tror att andra tycker att man gjort fel.

Vid intolerans för osäkerhet är det viktigt att man inom ramen för behandlingen kartlägger hur man gör för att minska osäkerhet. Genom exponeringsuppgifter tar man sedan sakta men säkert bort dessa strategier. Syftet är här att utsätta en för rimliga mängder risk, så att hjärnan får möjlighet att vänja sig vid att man kan acceptera viss mängd risk och osäkerhet. Detta kan öka ens tolerans för osäkerheten vilket minskar behovet av att kontrollera och oroa sig. I förlängningen minskar mängden kronisk ångest.

Nedan följer en tabell med exempel på vanliga situationer som väcker oro samt vanliga kontrollstrategier. Efter exemplen kan du själv fylla i vilka situationer du oroar dig för, vad oron handlar om, samt vad du brukar göra för att kontrollera.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situation** | **Ororstema/vad försöker jag minska risken för?** | **Kontrollstrategi** |
| Barnen går till skolan | Tänk om dom bli kidnappade | Ber dem sms:a flera gånger under resan eller har konstant telefonkontakt |
| Skall träffa bekanta | Tänk om dom inte tycker om mig eller tycker jag är tråkig | Förbereder samtalsämnen i huvudet eller på lista att utgå ifrån under kvällen |
| Får ont i bröstet, är tidigare undersökt av läkare med lugnande besked | Tänk om dom missade något, tänk om det är en hjärtinfarkt | Genomgår flertalet EKG till |
| Ser en vass sten på marken | Tänk om någon sticker sig på denna, såret blir infekterat och personen dör | Plockar upp alla stenar man ser |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |