

## Når følelser er besværlige

*Af psykolog Christina Schlander*



Alle mennesker regulerer følelser hver eneste dag, livet igennem. Denne psykologiske proces betyder kort sagt, at vi kan håndtere hvad vi føler og udtrykke følelserne, i de konkrete situationer vi står i, på en passende måde. For nogle mennesker er det vanskeligt at regulere følelserne effektivt. Følelserne opleves som besværlige og intense, hvilket kan resultere i adfærd som selvskade, aggression, alkoholmisbrug, eller overspisning i forsøg på at undgå følelserne. De fleste mennesker har nogle følelser, og kombinationer af disse, de er mere fortrolige med at mærke og udtrykke end andre følelser, som volder flere udfordringer.

Vi anvender en række af strategier til at regulere vores følelser, så som at give udtryk for følelsen, revurdere oplevelsen eller ændre opmærksomhedens fokus. Fælles for de forskellige strategier er, at de underliggende neurale systemer i hjernen, der er involveret i disse processer, afhænger af den præfrontale cortex. Såfremt der er dysfunktioner i de neurale mekanismer, kan det have betydning for personens evne til at håndtere følelser effektivt.

Når følelser dysreguleres handler det ikke kun om neural deficit eller manglende strategier, men også om u hensigtsmæssige og ineffektive forsøg på at reducere uønskede følelser, samt anvendelse af strategier, der giver en kortsigtet effekt. Dette kan fx være ved at undlade at åbne rudekuverten, hvilket giver kortvarig lindring, men på den lange bane øges ubehaget pga. de konsekvenser denne handling har.

Disse mislykkede forsøg på at regulere følelser og kontraproduktiv anvendelse af emotionsreguleringsstrategier er en kerneproblematik hos mange mennesker med psykiske lidelser.

Der er en række af årsager der bidrager til at dysregulering af følelser opstår:

- Mennesker med højt angstniveau viser tegn på, at de emotionelle systemer i hjernen responderer med meget højere intensitet end gennemsnittet. Dette i kombination med øget trusselsfokus og negativt syn på verden. Disse karakteristika påvirker effekten af emotionsreguleringsstrategierne, og resulterer i en overdreven tillid til de uhensigtsmæssige strategier, som typisk er undgåelse eller undertrykkelse af følelserne.
- Jo højere niveau af angstsymptomer, desto lavere aktivitet ses der i de frontale dele af hjernen. Dette medfører en ringere evne til at revurdere både indre og ydre triggere, samt følelsen i sig selv. Med andre ord opleves intense følelser som indeholdende større sandhedsværdi.
- Der hersker ikke meget tvivl om, at vi mennesker har forskellige evner til at anvende forskellige strategier til at regulere følelser, og for nogle mennesker virker strategierne ganske enkelt ikke særligt godt. Det er muligt at mennesker med angstlidelser finder revurdering mindre effektivt, fordi deres opmærksomhed ufrivilligt rettes mere mod negativ og truende information. Dette kan afholde dem fra at være i stand til at finde en mere positiv forklaring på situationen, hvilket er et kerneaspekt ved revurdering.
- Selvom mennesker, der anvender kontraproduktive strategier, oplever en lindring på den korte bane, så er den langsigtede pris en vedligeholdelse af enten angsten eller det nedtrykte stemningsleje. Mennesker med angstlidelser vil hyppigere forsøge at undertrykke følelser, ved fx at skjule eller fastholde disse, i stedet for at anvende mere adaptive strategier, så som revurdering. Mennesker med angstlidelser har ofte vanskeligt ved at frigøre sig fra følelsen, hvilket er første skridt for at kunne revurdere følelsen, og for netop at gøre noget ved ubehaget. De vil derfor anvende strategier som fx undertrykkelse.
- Mennesker med svære depressioner har ligeledes en reduceret evne til at regulere eller bringe ro i følelser, hvilket medfører forlængede episoder med lavt humør. Også her ses besvær med præfrontal kontrol til at håndtere negative emotioner og reducere intensiteten.
- Mennesker med svære depressioner kan også have reduceret aktivitet i hjernens motivationssystem – et neuralt netværk mellem ventral striatum, der er lokaliseret midt i

hjernen, og den præfrontale del af hjernen. Dette kan være med til at forklare de vanskeligheder deprimerede har med at regulere positive følelser (anhedoni), hvilket fører til mangel på glæde og motivation i livet.

- Det er også tænkeligt at revurdering ikke fungerer så godt hos mennesker med affektive lidelser, da deres vurdering af situationer er mere negative, hvilket gør det svært at tænke mere positive tanker.
- Når mennesker med affektive lidelser anvender følelsesreguleringsstrategier, så som undertrykkelse eller rumination, skal disse ses sammen med de vanskeligheder de har med at revurdere, hvilket vedligeholder og forværrer det nedtrykte stemningsleje. Dette betyder at mennesker der er deprimeret, er mindre i stand til at bruge revurdering som følelsesreguleringsstrategi.

Det er vigtigt at understrege at mennesker med angstlidelser og affektive lidelser således udfordres på både et neuropsykologisk, psykologisk og miljømæssigt niveau.

Desto mere viden vi får om de forskellige faktorer, der bidrager til forskellige lidelser, desto mere målrettet kan vi intervenere. Ofte kan små simple handlinger have stor indflydelse på humøret, så som at udtrykke taknemmelighed, at opsøge venlige relationer, og få øje på egne styrker.

Forskellige aktiviteter, der øger aktiviteten i den præfrontale cortex, kan trænes. Disse kan være opmærksomhedstræning, mindfulness, og ro.

Desuden er eksponering, hvor klienten er direkte i kontakt med det ubehag, som denne forsøger at undgå, en metode, der gør klienten mere resilient over for fremtidige angstprovokerende situationer. Studiet Pain Through Gain (se ref. nedenfor) har undersøgt måder hvorpå eksponering kan påvirke den adfærdsmæssige villighed til at opsøge det, der ellers opleves som ubehageligt. Det er vigtigt at eksponeringen indledningsvist foregår in vivo, hvilket vil sige at eksponeringen foregår sammen med terapeuten. I studiet undersøgte man effekten af at deltagerne, enten havde et mindfull eksternt fokus på det frygtede (fx kakerlak), eller både et eksternt (fx på kakerlakken) og internt mindfull fokus på det følelsesmæssige ubehag. Begge grupper viste forbedringer i

adfærd, samt subjektiv og fysiologisk tilstand viste positiv forandring. De umiddelbare resultater viste at gruppen, der havde det eksterne fokus, oplevede en større lindring i det subjektive ubehag. Grupperne blev testet igen en uge efter, og her viste resultaterne at deltagerne fra gruppen med både eksternt og internt fokus, havde fortsat en forbedring adfærdsmæssigt, uafhængigt af hvor ubehageligt de oplevede situationen.

Disse resultater fremhæver vigtigheden af, at vi eksplicit hjælper vores klienter til at forholde sig til deres ubehag gennem eksponeringsøvelser, da dette på længere sigt kan give dem en større frihed gennem adfærdsmæssig udfoldelse, dette uanset graden af følelsesmæssigt ubehag.

**Litteratur:**

- Rowlands, L (2019) *“Why people with anxiety and other mood disorders struggle to manage their emotions”* i The Conversation
- Katz, B.A. & Breznitz, H. & Yovel, I. (2018) *“Gain through pain: Augmenting in vivo exposure with enhanced attention to internal experience leads to increased resilience to distress”*. Department of Psychology, The Hebrew University of Jerusalem, Mount Scopus, Jerusalem, 91905, Israel