

Værnemiddel mod natligt tankemylder

Når bekymringerne tager over

Du har haft travlt på arbejde. Grundet sygdom i afdelingen har du sagt ja til at tage endnu en ekstravagt. Denne gang i weekenden. Du har kunnet overskue situationen og bevaret roen...

Indtil midt om natten. Du vågner, og tankerne tager over og kører med dig og dine følelser. Spørgsmålene hvirvler rundt i dit hoved: Hvordan når jeg alt det andet, jeg havde planlagt i weekenden? Hvad er årsagen til, at mine kolleger er sygemeldt? Er nogen af dem smittet? Er jeg selv smittet? Smitter jeg patienterne? Eller min familie? Har jeg ikke været omhyggelig nok med hygiejnen? Er det min skyld, hvis nogen bliver syge og måske dør? Og hvor længe holder jeg til overarbejde og mistede fridage? Nu er klokken snart 3. Jeg skal op om 3 timer. Og jeg er lysvågen! Dagens ro er afløst af panik og gru.

At genvinde kontrollen

Hvad kan du stille op med en sådan situation? Hvad kan du gøre for at bevare roen midt i det kaotiske? Her er et forslag til et "værnemiddel":

1. Lav en liste over alle dine bekymringer og over, hvad der kan give dig angst.
2. Bestem et tidspunkt i morgen som du kalder 'bekymringstid', hvor du giver dig selv lov til at bekymre dig. Læg nu listen væk med tanken: "Det ser jeg på i morgen, når jeg har 'bekymringstid.'"
3. Lyt til et stykke beroligende musik
4. Mediter over Salmernes bog i Bibelen kapitel 91 vers 1-6 (Bibelen på hverdagsdansk):

De, der søger hjælp hos den Højeste, bliver beskyttet af den Almægtige Gud. Jeg siger til Herren:

"Du er min tilflugt. jeg stoler trygt på dig, min Gud."

Han bevarer dig fra at gå i fælden, redder dig fra dødelige sygdomme.

Han dækker dig med sine fjer, du er tryk under hans vinger.

Du kan fuldt ud stole på hans hjælp.

Du skal ikke ligge vågen om natten af frygt, eller være bange for de pile, der flyver om dagen. Du skal ikke ængstes for at blive syg om natten, eller for at ulykker rammer dig ved højlys dag.

5. Bed: Tak Gud, fordi jeg må tage min tilflugt til dig, og fordi jeg må gemme mig hos dig som mit skjold og mit værn. Jeg slipper nu alle mine bekymringer og giver dem til dig. Hjælp mig til at stole på, at du tager dig af dem og af mig. Lad mig få lov at hvile trygt under dine stærke, beskyttende vinger. Amen.
6. Gentag: "Jeg stoler på dig, Gud!" indtil du falder i søvn.

Må Guds fred og trøst give dig hvile og ro.

Skrevet af udviklingskonsulent Annette Langdahl og formand for DKS Grete Schärfe.
Inspireret af og med tilladelse fra Carrie M. Dameron, Nurses Christian Fellowship International.