**Tankemylder – når hovedet aldrig holder pause**

Tankemylder er et begreb, der ofte bruges i daglig tale, men som i klinisk forstand beskriver en tilstand af vedvarende og ukontrolleret tankeaktivitet. Det kan opleves som en mental støj, hvor tankerne kører i ring uden nogen egentlig retning eller afslutning. Det kan være bekymringer, analyser, indre dialog, grublerier eller selvkritiske tanker – ofte flere på én gang. Tankemylder forekommer hyppigt ved stress, angst og depression, men kan også opstå hos ellers psykisk sunde personer i belastende perioder.

Kognitivt set forbindes tankemylder med overaktivering i det præfrontale cortex, hvor rationel tænkning og planlægning foregår. Det hænger også sammen med et overaktivt trusselsrespons – hjernen forsøger at kontrollere eller forudsige fremtiden for at skabe tryghed. Desværre fører denne hyperkontrol ofte til det modsatte: indre uro og mentalt overload.

**Tankemylder: Når vi mister forbindelsen til os selv**

Tankemylder opstår ofte, når vi er “oppe i hovedet” og ude af kontakt med vores krop og følelser. Det er som om, vi har mistet forbindelsen til vores autentiske jeg – den stille, indre kerne, hvor vi mærker, hvem vi egentlig er, og hvad vi føler. I stedet for at mærke sårbarhed, sorg, vrede eller usikkerhed, går vi op i hovedet og tænker. Tankemylder kan således fungere som en form for undgåelsesstrategi: Hvis jeg kan analysere, forstå og kontrollere alting med mit hoved, behøver jeg ikke mærke det, der gør ondt

Derudover viser nyere forskning, at tankemylder ofte hænger sammen med en forhøjet produktion af stresshormonet cortisol. Når kroppen er i konstant alarmberedskab – typisk ved langvarig stress – aktiveres det sympatiske nervesystem, og hjernen skruer op for tankestrømmen i et forsøg på at “løse” problemet. Tankemylder er derfor ikke bare et psykologisk fænomen, men også et biologisk stresssymptom.

**Flyt din opmærksomhed fra hovedet til sanserne.**

En enkel og kraftfuld metode til at dæmpe tankemylder er at flytte opmærksomheden væk fra tankerne og ind i sanserne. Når du går en tur, så prøv bevidst at lægge mærke til verden omkring dig: Mærk vinden mod din hud, solens varme i ansigtet, lydene fra fuglene, dine fødders kontakt med jorden. Kig op – se på himlen, træerne, bevægelserne omkring dig. Brug øjnene, ørerne, huden – hele dit sanseapparat. Det bringer dig tilbage til kroppen og til nuet. Bevægelse i sig selv hjælper med at regulere nervesystemet, og naturen har en dokumenteret beroligende effekt på både krop og sind. På den måde bliver opmærksomhed og bevægelse en konkret vej ud af hovedets kaos.

**Et lille skridt – en dyb vejrtrækning**

Det første skridt kan være så enkelt som at trække vejret bevidst. Dybe vejrtrækninger aktiverer vagusnerven – kroppens ”beroligende nerve” – og hjælper med at skifte fra kamp/flugt-tilstand til ro og nærvær. Ved blot at følge åndedrættet i et minut, begynder man at flytte sig fra hovedet og ned i kroppen. Det er her kontakten til det autentiske selv findes. Og det er her, tankemylderet gradvist mister sin kraft.

**Der er en vej ud af tankemylderet**

Selvom tankemylder kan føles altopslugende og uendeligt, er der håb. Det er muligt at skabe afstand til tankerne, skrue ned for kontrollen og genfinde kontakten til sig selv. Mange mennesker oplever, at deres indre støj mindskes betydeligt, når de lærer at arbejde med deres opmærksomhed og bruge kroppen som anker. Med støtte, tålmodighed og de rette redskaber er det muligt at skabe ro – ikke ved at få tankerne til at forsvinde, men ved at ændre relationen til dem. I stilheden bag tankerne bor din intuition, din ro og din kerne. Og den kan du finde hjem til igen.

AnneR Terapi

www.AnneR-terapi.dk