

# Energitjuvar

Vårt energisystem har en koppling till livserfarenhet, känslor och det autonoma nervsystemet. Det består av ett sympatiskt och ett parasympatiskt system. Båda är viktiga för att balansera vårt energisystem.

Vi har strategier som hjälper oss att hantera känslor, relationer och situationer. Vid genomgången av frågorna i texten får du exempel på vanliga strategier. Du får bedöma om de är till nytta eller hinder för dig. En del kan belasta oss och medföra stressymtom, oro och minskad energi. Hälsa och livskvalitet kan öka om strategierna utvecklas. Det kan i sin tur medföra personlig utveckling.

Markera med ett kryss för det som stämmer för dig.

**Röd text:**

Vad omgivningen kan tänka, känna och göra men inte säga.

**Blå text:**

Vad jag kan tänka, känna och göra men inte säga

1. Ibland kan man utåt visa sig vara pigg och glad när man innerst inne är trött eller ledsen.

Du verkar alltid vara pigg och glad när vi andra blir trötta och ledsna. Jag säger inget och ni förstår nog inte det. Det är ok att verka vara pigg och glad ibland men när det alltid måste vara på det sättet är det jobbigt. När får jag vila?

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi att utåt visa sig vara pigg och glad när du innerst inne är trött eller ledsen?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

2. Ibland kan man utåt visa sig vara pigg, glad och vänlig när man innerst inne är arg.

Du verkar alltid vara pigg, glad och vänlig när vi andra blir arga och säger ifrån? Jag säger inget och ni förstår nog inte att min tillbakahållna ilska gör mig trött. Jag hamnar lätt i situationer som jag inte vill vara i.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi att utåt visa sig vara pigg, glad och vänlig när du innerst inne är arg?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

3. Ibland blir man arg och irriterad när man innerst inne är trött eller ledsen.

Varför blir du arg. Jag förstår inte varför och jag vet inte hur jag ska möta dig?  
Jag vill inte prata med dig, du förstår inget. Vi lägger ner det här samtalet. Jag orkar inte och vill inte förklara.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du blir arg och irriterad när du innerst inne är trött eller ledsen?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

4. Ibland blir man ledsen när man innerst inne är arg.

Varför är du ledsen? Vad är det som hänt? Jag vill försöka trösta dig. Jag säger inget om vad som hänt. Låt mig vara ifred. Jag vill inte bli tröstad för jag är inte ledsen och Du förstår ingenting.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi när du blir ledsen när du innerst inne är arg?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

5. Ibland kan man tystna, gå undan och grubbla när man innerst inne är trött eller ledsen.

Varför kan vi inte prata färdigt? Det är jobbigt när du både tystnar och försvinner. Jag orkar inte stanna kvar och förklara hur det är. Det är lättare att bara försvinna för ett tag.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi när du tystnar, går undan och grubblar när du med en gång hade behövt säga att du innerst inne är trött eller ledsen?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

6. Ibland kan man tystna, gå undan och grubbla när man innerst inne är arg.

Varför kan vi inte prata färdigt? Det är jobbigt när du både tystnar och försvinner. Jag orkar inte stanna kvar och förklara hur det är. Det är lättare att bara försvinna för ett tag.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du tystnar, går undan och grubblar när du innerst inne är arg?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

7. Ibland kan man under en längre tid tystna, gå undan och sedan bli jätteledsen när man med en gång hade behövt säga att man innerst inne är trött eller ledsen.

Varför blir du så väldigt ledsen? Det var väl inte så jobbigt det som hände nu?

Du förstår inte och jag vet inte om jag själv förstår vad det är som händer. Det handlar om gamla saker som jag inte talat om.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi om du under en längre tid tystnar, går undan och sedan blir jätteledsen när du med en gång hade behövt säga att du innerst inne är trött eller ledsen?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

8. Ibland kan man under en längre tid tystna, gå undan och sedan bli jättearg när man med en gång hade behövt säga att man innerst inne är arg.

Varför blir du så väldigt arg? Du överreagerar utan orsak! Du förstår inte och jag vet inte om jag själv förstår vad det är som händer. Det handlar om gamla saker som jag inte talat om.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi om du under en tid tystnar, går undan och sedan blir jättearg när du med en gång hade behövt säga att du innerst inne är arg?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**9.** Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan, få skuldkänslor, bli självdestruktiv eller tröstata när man med en gång har behövt säga att man är trött eller ledsen.

Varför går du undan och säger inget? Jag blir orolig när du äter så konstigt. Du förstår inte och jag vet inte om jag orkar förklara varför. Det bara blir så här. Det handlar om saker som jag helst inte vill tala om. När jag mår så här kan jag inte äta normalt.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du under längre tid tystnar, går undan, får skuldkänslor, blir självdestruktiv eller tröstäter när du med en gång hade behövt säga att du innerst inne är trött eller ledsen.

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**10.** Ibland kan man under längre tid tystna, gå undan och få skuldkänslor, bli självdestruktiv eller dricka alkohol när man med en gång har behövt säga att man är arg.

Varför går du undan. Du är så avvisande och säger inget? Jag blir orolig när du dricker alkohol.. Du förstår inte och jag vill inte förklara heller. Det bara blir så här. Det handlar om saker som jag inte brukar tala om. När jag börjar dricka alkohol känns det bra men sedan blir det bara värre.

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi när du under längre tid tystnar, går undan, får skuldkänslor, blir självdestruktiv, tröstäter eller dricker alkohol när du med en gång har behövt säga att du är arg?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**11.** När man är trött eller ledsen kan man ibland säga det till fel person när man behöver säga det till rätt person för sammanhanget.

**Jag blir trött och ledsen av att se dig gråta och höra detta så ofta. Det är jobbigt för både mig och dig. Varför säger du detta till mig? Det är skönt att få gråta men det hjälper inte när det blir så här hela tiden. Så här har det varit under lång tid.**

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi när du är trött eller ledsen och säger det till fel person när du hade behövt säga det till rätt person för sammanhanget.

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

12. När man är arg kan man ibland säga det till fel person när man hade behövt säga det till rätt person för sammanhanget.

**Jag tycker det är jobbigt när du blir arg och det handlar om något annat sammanhang. Varför berättar du detta för mig? Kan vi inte prata om något trevligare? Jag måste få säga detta och jag kan inte göra det på annat sätt. Så här har det varit länge.**

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du är arg och säger det till fel person när du hade behövt säga det till rätt person för sammanhanget?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**13.** Ibland kan man känna så stark sympati för någon att man visar alla känslor eller inga känslor alls.

Vilken positiv person du är! Är du alltid sådan? Men idag verkar du inte intresserad av att prata med mig? Jag är utmattad och vill vara ifred. Det är allmänt jobbigt. Skall det vara så här?

Känner du igen det sättet att reagera (allt/inget)?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du känner så stark sympati för någon att du visar alla känslor eller inga känslor alls (allt/inget)?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**14.** Ibland kan man bli så arg på någon att man visar all ilska eller ingen ilska alls.

Vilken jobbig person du är! Är du alltid sådan? Det går ju inte att prata med dig. Vill du det? Jag är arg och vill inte prata. Gör som jag vill! Det är jag som styr med mina känslor som jag visar på mitt sätt.

Känner du igen det sättet att reagera (allt/inget)?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du är så arg att du visar all ilska eller ingen ilska alls (allt/inget)?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

15. Ibland engagerar man sig så mycket i andras behov att det saknas utrymme för egna behov.

**Du är en fantastisk person som alltid ställer upp och det har du gjort så länge jag kan minnas. Jag har tidigt lärt mig att jag bara får bekräftelse från andra för det jag gör. Men känslan av bekräftelse är så kortvarig att jag hela tiden måste göra mer. Det är jobbigt.**

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi om du engagerar dig så mycket i andras behov att det saknas utrymme för dina behov?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**16.** Ibland kan man ta skulden på sig för något som någon annan bär ansvaret för.

Är detta ditt problem? Jag är inte inblandad och vill inte bli indragen i det! Nu blev det mitt fel och det känns inte bra. Varför hamnar detta på mig? Jag vet inte vad som händer och hur jag skall hantera det..

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du tar skulden på dig för något som du innerst inne vet att någon annan bär ansvaret för?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

17. Ibland kan man lägga skulden på andra för något som man själv bär ansvaret för.

Varför läggs detta på mig? Det är så jobbigt? Jag förstår inte vad som händer och hur jag skall hantera det. Det sker så fort och jag vill inte bli indragen i det!

Det här är ditt problem. Det här får du eller någon annan hantera! Jag har inte sagt eller gjort detta! Jag är inte inblandad och vill inte bli indragen i det!

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )

Ja ( )

Påverkar det din energi när du lägger skulden på andra för något som du innerst inne vet att du själv bär ansvaret för?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

**18.** Ibland kan man känna krav på att det man gör skall bli perfekt, bäst eller fullkomligt.

**Du går för långt när allt skall bli perfekt. Det är jobbigt. Måste det vara så här? Jag måste göra allt så perfekt som det är möjligt och jag har svårt att förstå eller tolerera att andra inte gör likadant. Om jag inte gör så här blir det kaos av allt.**

Känner du igen det sättet att reagera?

Nej ( )                      Ja ( )

Påverkar det din energi när du har krav på att det du gör skall vara perfekt, bäst eller fullkomligt?

**Ökar**  
energin  
( )

**Påverkar ej**  
energin  
( )

**Minskar**  
energin  
( )

Instrumentet ”energitjuvar” är framtaget av Curt Nyström, Leg läk, MD, Specialist i allmänpsykiatri. Överläkare och chefsöverläkare för Psykiatri Mölndal, Sahlgrenska Universitetssjukhuset fram till pensioneringen.  
[curtnystrom@bredband2.com](mailto:curtnystrom@bredband2.com)