

Tankane let seg ikkje tauma

Jo meir du forsøker å undertrykka tankar om ei handling eller ein ting du kjenner lyst overfor, desto meir glupsk vil du kasta deg over det når du først får sjansen.

PUBLISERT 5. november 2010

Dette kjem fram i ein artikkel om røyking publisert i septemberutgåva av Psychological Science. Tre psykologar ved University of London og University of Hertfordshire i Storbritannia fordelte 85 røykarar på tre grupper. Studien gjekk over tre veker, og ved inngangen til veke to blei den eine gruppa beden om å tenka på røyking så ofte dei kunne. Gruppe to fekk beskjed om å undertrykka tankar om røyking når desse dukka opp. Resten av røykarane utgjorde kontrollgruppa, og heldt fram med å registrera dagleg stressnivå og bruk av sigarettar.

I veke tre fekk alle beskjed om å gå tilbake til det normale tankemønsteret sitt. Tankeundertrykkingsgruppa, som hadde minska sigarettforbruket i veke to, tok no revansje: Dei røykte signifikant meir enn personane i dei to andre gruppene, og meir enn dei gjorde ved starten av studien. Denne gruppa rapporterte òg tydeleg auka stressnivå og meir ubehag i veke to. Dei andre gruppene opplevde verken auka sigarettforbruk eller meir stress under forsøket.

– Om tankeundertrykking gjennomgåande har ein slik effekt, er det truleg ein betre strategi å vedkjenna seg tankane, seier førsteforfattar James Erskin, ifølgje Los Angeles Times.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 11, 2010, side