

# 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*