



Flyt dig et skridt
af gangen...

INHOLD

1

LÆR DIN ANGST AT KENDE

2

FORTÆL ANDRE OM DIN ANGST

3

SUND LIVSSTIL

4

STABILISER DIG - NÅR ANGSTEN BLUSSER OP

5

GØR DET MODSATTE AF, HVAD ANGSTEN SIGER

6

SØG HJÆLP TIL SELVHJÆLP

1

LÆR DIN ANGST AT KENDE



SØG VIDEN OG INFORMATION

Et godt sted at starte er at lære noget om angst. Det kan være meget hjælpsomt at afmystificere angsten.

Der findes så meget god information på nettet, som er gratis. Her får du lidt af mig, som jeg selv synes, giver mening.

SÅDAN KAN DET FØLES AT HAVE ANGST

Angsten er på vej...

Før du ved af det, har du glemt alt omkring dig. Alle dine sanser er i spil. Din hørelse er nu så skarp, at du kan høre en knappenål falde på gulvet. Dine øjne søger vagtsomt omkring dig, og måske har du tunnelsyn. Hårene i nakken rejser sig, og din hud bliver måske ekstra følsom.

Din opmærksomhed på dig selv, og det du frygter skærpes.

Du begynder at mærke flere tegn på, at angsten melder sig. Måske går det langsomt – måske går det lynende hurtigt. Hjertet banker hurtigere, du hiver efter vejret (eller måske holder du det), sommerfuglene i maven eksploderer nærmest og føles som en knugen eller "ondt i maven". Musklerne spændes, du begynder måske at ryste.

Det er ikke kun fysisk, at angsten melder sig. Også dine tanker og forestillinger er tunet helt ind på angsten. Du tænker måske, hvordan du skal klare "det". Du bliver helt opslugt af alle bekymringer og af følelsen af angst.



Bekymringerne kører i ring, og følelsen af uro og nervøsitet bliver bare mere og mere intens.

Tankerne flasher måske forestillinger om ulykker, sygdom og katastrofer. Og du er 100% kanaliseret ind på, hvordan du kan komme væk i en fart, flygte, udgå – eller på anden måde slippe fri af "det", der vækker din angst.

Du er angst, men du er ikke i fare...

Du har en stærk oplevelse af, at du er truet på livet, er ved at dø. Samtidig med, at du udmærket er klar over, at du ikke er i reel fare.

Du er ikke i en farefuld situation, du er måske ved at handle ind, sidder over for en god ven, er til en fødselsdag, er på café, er gået uden for din dør, sidder i et tog, der kører til dit arbejde... sidder til et møde, cykler, er på posthuset... Hvad som helst, hvor som helst og 100% uanfægtet at du ved, at du er tryk og uden for fare.



TYPISKE SYMPTOMER PÅ ANGST

Fysiske symptomer kan være:

- Hjertebanken
- Rysten
- Knugen i maven
- Sveder
- Fryser
- Holder vejret



Fysiske symptomer kan også være:

- Vejtrækningsproblemer
- Snurren i hænder, fødder, læber, ansigt
- Spændte muskler
- Stivner, fryser fast

Psykiske symptomer kan være:

- Stor nervøsitet
- Bekymringer & grublerier
- Tankemylder
- Selvfokusering
- Trang til at flygte og undgå
- Oplever stor pres
- Ked af det
- Panik



HVORFOR FÅR JEG ANGST OG ER DET FARLIGT?

Hvorfor får jeg angst?

Der findes mange forskellige bud på, hvorfor nogle får angst og andre ikke. Forskere og andre "eksperter" er langt fra enige om, hvad det rette svar på det spørgsmål er.

De fleste vil nok mene, at det er en kombination af forskellige faktorer, som spiller ind, f.eks. både biologiske, sociale og kognitive aspekter.

Men det er IKKE det samme som at tro, at du ikke kan gøre noget ved din angst.

Uanset hvorfor du har udviklet angst, kan du altid lære at håndtere den mere effektivt - sådan at den ikke længere har så stor indflydelse på dig og dit liv.

Er angst farligt?

Det er let at tro, at noget så ubehageligt som angst, der giver kroppen SÅ mange fysiske symptomer, er farligt.

Selvfølgeligt tror mandet.

Men, kære dig, følelsen af angst er ikke farlig. Voldsomt ubehageligt, ja. Men ikke i sig selv farlig.

Det handler dybest set om et helt naturligt og meget vigtigt instinkt, vi mennesker har.

En del af vores hjerne vil mere eller mindre automatisk holde øje med det, den tror er farligt for os.

Hvis din hjerne mener, at noget er farligt for dig, vil den sætte gang i det, vi kan kalde for en stressrespons.

Hulemandshjernen

Problemet er "bare", at den del af din hjerne, som fortæller dig, at du er i fare OG sætter gang i en række fysiske symptomer, (måske ryster du, sveder, bliver svimmel eller rødmer) er meget "gammel".

Den har ikke udviklet sig siden vores forfædre levede som hulemennesker ude på savannen. Mange kalder derfor den del af hjernen for "hulemands-hjernen".

Vores hulemands-hjerne reagerer altså på samme måde, som den gjorde dengang, vi var hulemennesker.



Du kan læse mere om teorien bag hulemandshjernen, og hvordan den påvirker os i "ACT made simple" af Russ Harris

Den har ikke udviklet sig til vores moderne samfund.

Det er i virkeligheden her, vi har det store problem. Hulemandshjernen tror, vi er i livsfare - selv om vi slet ikke er det.

Det er derfor, vi bliver nødt til at hjælpe vores hjerne til at forstå, at det vi oplever, faktisk ikke er farligt.



2

FORTÆL ANDRE OM DIN
ANGST

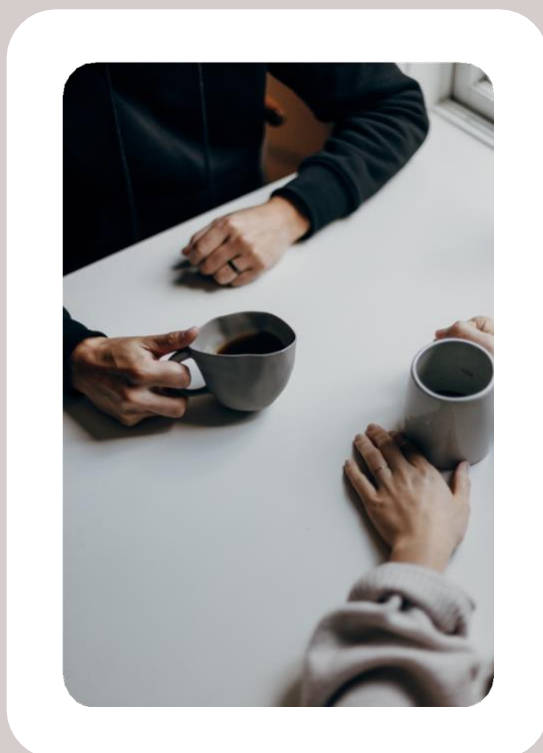
AT FORTÆLLE OM SIN ANGST

Angsten kan åbne døre

Det kan være meget godt at tale med nogen, om det du oplever.

Måske kan du fortælle om, hvad du plejer at gøre, når du er angst, eller hvad det er du plejer at undgå, når du oplever angst. Så ved din ven eller familie, hvad det er du oplever. På den måde kan de måske hjælpe dig lidt mere effektivt.

At åbne op og vise sårbarhed kan nogle gange også føre til endnu dybere og værdifulde venskaber.



3

SUND LIVSSTIL

EN SUND LIVSSTIL HJÆLPER MEGET!

Motion

På et tidspunkt var der faktisk lidt usikkerhed omkring det med motion. Nu ved man mere.

Motion, også høj intensitets-træning, er ikke bare godt. Det er meget godt.

I dag ved man, at vores stressrespons rent faktisk falder til et lavere niveau, end den var før træning. Vi kan derfor hjælpe vores krop til at sænke vores stressniveau ved at motionere regelmæssigt.



Søvn

Du ved det allerede. Men det skal siges alligevel.

Tilstrækkelig med søvn er fundamentalt for al form for mental trivsel og helse.

Men det svære er jo, at når vi har meget angst eller stress - så er netop søvnen noget, som tit er problematisk.

Mit råd til dig er: prioriter din søvn. Søg information om god "søvnhygiejne", som man kalder det. Prøv dig frem. Men gør helhjertede forsøg og prioriter din søvn.

Kost

En sund og varieret kost skader ikke. Det ved vi også. Men hvor stor en betydning har det for vores mentale trivsel?

En hel del siger mange, og jeg synes, at man i stigende grad hører, at vi bør spise mindre sukker, hvis vi ikke har det godt psykisk.

Prøv det af og lav gerne en dagbog, hvor du noterer, hvad du spiser og hvor meget du træner eller bevæger dig ellers glemmer man hurtigt. Det kan være med til at give dig et overblik og måske inspirere til optimering. MEN...husk..alt med måde

Det er altså meget vigtigt !



4

STABILISER DIG NÅR
ANGSTEN BLUSSER OP



AT STABILISERE SIG SELV

Denne lille øvelse elsker jeg! Jeg laver den stort set med alle mine kursister og klienter - og jeg bruger den selv i stor stil!

Det er en central mindfulness-"teknik", som kan bruges på uendeligt mange måder.

Det er måske ikke helt enkelt at bruge teknikken til at starte med. Den skal læres og trænes, det kan ikke undgås...

Forestil dig, at du oplever en stærk ubehagelig følelse (f.eks. angst), lidt som en følelsesmæssig storm.

Hvad kan du gøre? Du kan ikke stoppe selve stormen, men du kan gøre noget andet, du kan lære at stabilisere dig selv midt i stormen.

Tit og ofte bliver vi fanget af stormen - af vores følelser - og lader vores handlinger være styret af vores følelser.

Her handler det om at stoppe op, zoome ud i virkelighedens verden og tage kontrol over dine handlinger.

Her kommer en lille guide til, hvordan du kan gøre det.

GUIDE TIL AT STABILISERE SIG

1

LÆG MÆRKE TIL, HVAD DU TÆNKER OG FØLER

Sæt ord på det, du tænker
og føler.



2

TAG KONTROL OVER DIN KROP

Bevæg dine arme og ben
og læg mærke til, at du
stadig er i stand til at styre
din krop.

FOKUSER PÅ VERDEN RUNDT OMKRING DIG

Ret nu din
opmærksomhed på
- 5 ting, du kan se og
5 ting, du kan høre
Beskriv inde i dit hoved,
hvad du kan se og høre.





5

GØR DET MODSATTE AF,
HVAD ANGSTEN SIGER



Gør det modsatte af, hvad angsten siger

Ja, det er selvfølgelig lige det... Hvordan kan man det?

Det er ikke helt let. Det er også det, man træner sig i, når man går i terapi eller coaching. Her vil din coach hjælpe dig til at gøre det modsatte af, hvad angsten siger ved at bruge specifikke redskaber, som du træner dig i at anvende både derhjemme og hos din behandler.

Et sådant redskab kan f.eks. være at begynde med at stabilisere dig selv - som du kan læse om i kapitel 4.

Læg så mærke til, hvornår du gør, som angsten siger, og hvornår du gør det modsatte. Giv dig selv et klap på skulderen, hver gang du tør være dig. Tør vælge dig, og de ting du gerne vil gøre - foran angsten!

Hver gang vi lader angsten bestemme over vores handlinger - bliver den stærkere og vil virke mere "troværdig". Som om det, der egentlig ikke er farligt - virker endnu mere farligt.

Tag små skridt ad gangen. Hvert et lille skridt tæller.

5

SØG HJÆLPTIL
SELVHJÆLP

FÅ HJÆLP



Du behøver ikke leve dit liv i angstens greb!

Det er lettere og hurtigere, hvis du får lidt hjælp til at komme din angst til livs. Det behøver ikke at være hårdt eller specielt tidskrævende.

Og nej... det er ikke kun, hvis du har store udfordringer med din angst eller stress, at du kan have glæde af at komme i et coachingforløb (eller terapi)

ALLE kan have stor glæde af at træne sig selv i at blive bedre til at håndtere stærke følelser

Vi lærer for livet og ruster os til at blive bedre og bedre til at klare alle livets strabadser!

Do more of what makes you happy!

Spørg din klient: Hvad vil jeg se dig gøre mere af NÅR du efterlever dine vigtigste grundværdier?



“

“NÅR DU KAN
FORBINDE DIG TIL
DIN VEJRTRÆKNING,
KAN DU ALTID
FINDE HJEM TIL DIG
SELV.”

WWW.BECHANGE.DK