



Håndter din angst

Det er helt naturligt





Når vi er sammen

Rammer

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respektere hinanden
- Sige til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning
Vi spritter af



Dagens emne er – Det er helt naturligt



Fordi:

- Dét at føle angst eller bekymring, er en helt naturligt reaktion på fare, eller oplevet fare – det er helt normalt.
- Man kan vælge at "lige at stoppe op" når tanker eller sansninger trigger angsten.
- Man dæmper sit angstberedskab ved at benytte redskaber der giver krop og hoved ro.



Angst er en helt naturlig og biologisk reaktion

- At føle angst er en grundlæggende følelse
- Er fælles for alle pattedyr
- Er en instinktiv reaktion på sansninger og indtryk
- Sikrer overlevelse
- Angstfølelsen sker ubevidst og giver kropslige reaktioner
- Aktiverer "kamp, frys eller flugt"





Hvad er dine erfaringer?



- Angst kan udvikle sig så man bliver hæmmet i sin gøren og laden
- Kroppens reaktioner kan opleves faretruende
- Mange med angst oplever skyld og skam
- Du kan træne dét at blive tryk ved reaktionerne
- Tanker/bekymringer er ikke sandheder, det er blot tanker
- Du kan give slip på angsten



Skab ro med mindfulness



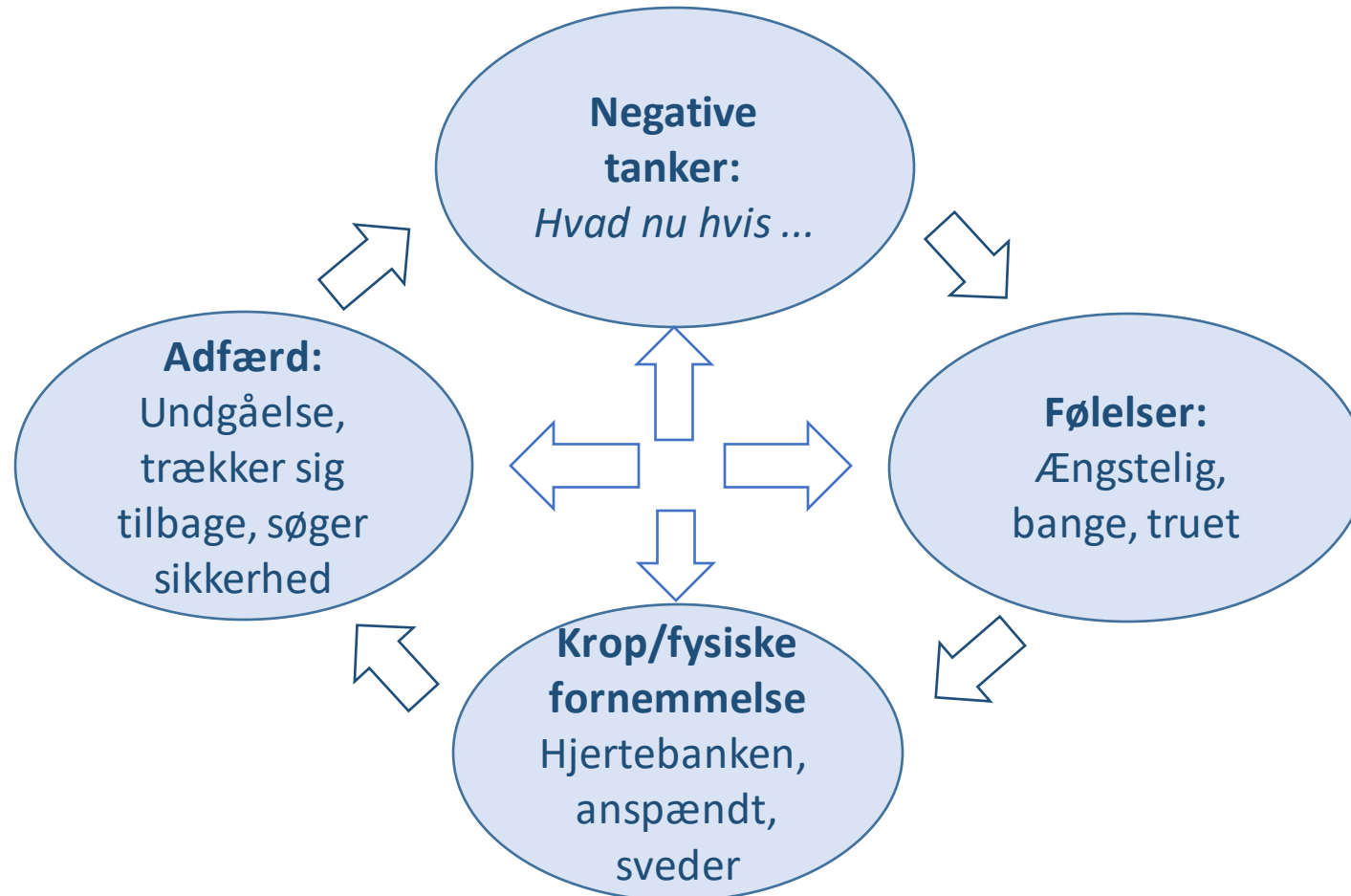
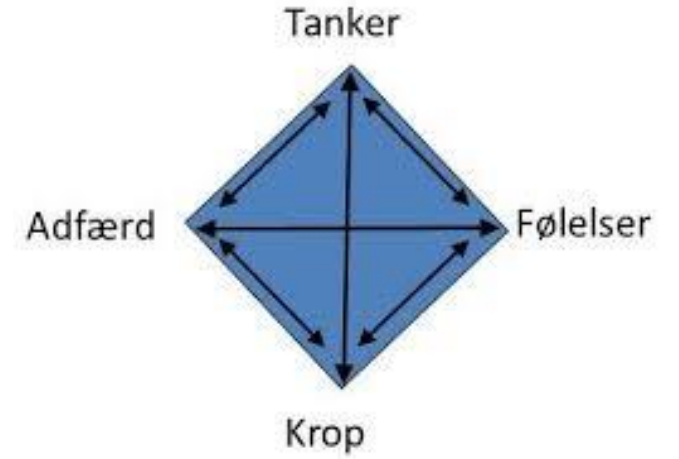
Kort kropsscanning

- Mærk begge fødder mod underlaget
- Mærk underben, lår og baller
- Mærk mave, bryst, ryg og nakke
- Mærk hænder, arme og skuldre
- Mærk hoved, ansigt, kæbe og hals
- Mærk hele kroppen





Angst i et kognitivt perspektiv – ”Den kognitive diamant”





Sindet vil regulere sig selv

”Det er ikke indholdet i vores tanker og følelser, der skaber angst, det er tværtimod vores bearbejdning af tanker og følelser. Jo mere vi håndterer de ubehagelige tanker og følelser, des værre får vi det”.

”Bekymring er slet ikke en del af et menneskes personlighed. Dét at bekymre sig er bare en dårlig vane – en strategi – på lige fod med andre dårlige vaner”.

Sagt af Adrian Wells i 1994

Fra bogen Grib livet, slip angsten af Pia Callesen



Tanker, følelser og sansninger

- Dagligt påvirkes vi af 30.000-70.000 input/indtryk
- Nogle af disse input kan blive til triggertanker fordi inputtet sætter gang i flere tanker og bekymringer
- Du kan vælge dit fokus



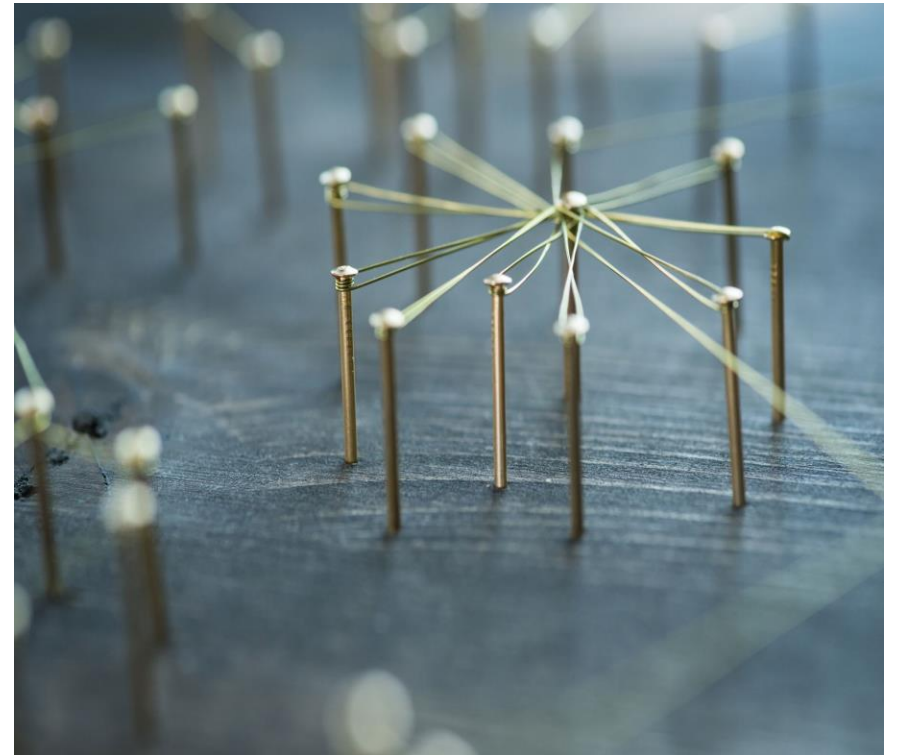


Hvad betyder "Triggertanker".

Ordet er engelsk, og henviser til aftrækkeren på en pistol – en trigger.

En triggertanke er altså en tanke, der kan udløse en stor reaktion.

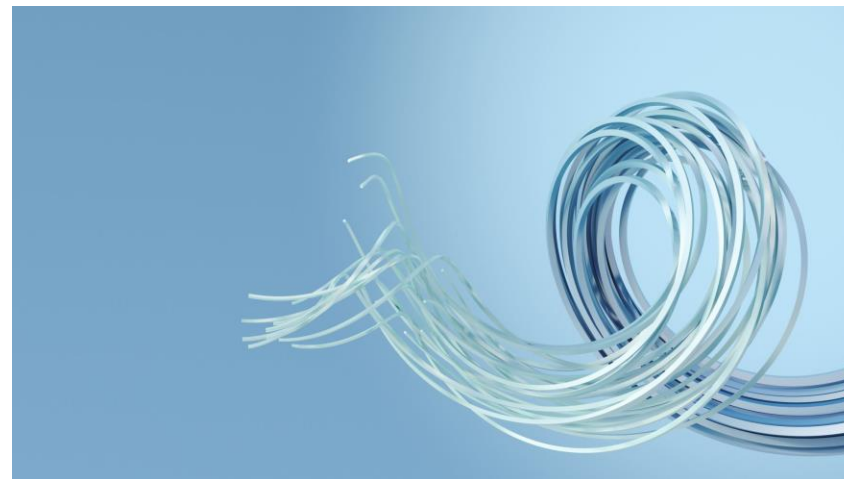
Triggertanker kan lede til et spind af grublerier.





Find triggertanker

- Brev i E-boks
- Mange mennesker
- Møde til undervisning
- Chefen kalder til samtale
- Arbejde
- Ud at flyve
- Smerter
- Stille spørgsmål





Triggertanker - Bliv din egen detektiv

- Stop op
- Observer
- Accepter
- Vælg og anvend en styrke/ressource

Tag dine succeser med dig



Øvelse - Stop op når angsten kommer

STOP OP

Tag et par dybe
vejrtrækninger

Formål:

Nedsætter
tilbøjeligheden
til impulsive handlinger
og reaktioner

OBSERVER

Hvad foregår i dig?
Krop
Tanker
Følelser
Adfærd/omgivelser

Formål:

Genkende
tankemønstre og
reaktioner
uden nødvendigvis at
handle

ACCEPTER

Accepter situationen
og håndtér det der
sker.
Vær med det du går
igennem lige nu

Formål:

Acceptere at
situationen
findes og er,
som den nu er

STYRKE/RESSOURCE

Hvad er det bedste
jeg kan gøre lige her
og nu?

Formål:

Have øje for
mulighederne.
Handle eller give slip



”Slip af med bekymringerne”





Problemløsning eller problemtænkning?

Eksempel: *Kan jeg klare det job, jeg kommer fra?*

Problemløsning



Lad mig lige overveje i ½ time, hvad jobbet typisk kræver, hvad mine ressourcer er samt hvilke hensyn, jeg behøver.

Finder jeg ikke et svar nu, parkerer jeg det til en anden gang.

Problemparkering



Det tager jeg ikke stilling til nu.

Den parkerer jeg til et senere tidspunkt, fordi jeg ikke ved, hvor "god" jeg bliver.

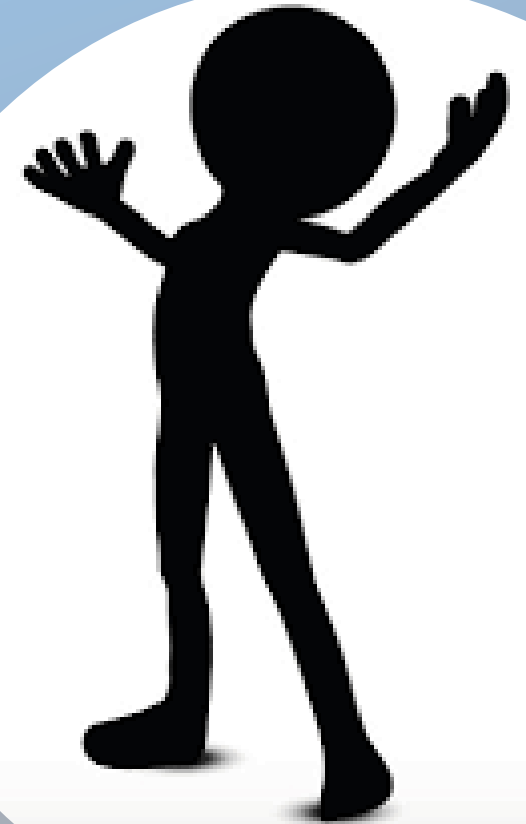
Problemtænkning



Kan jeg klare det igen? Der er altid så travlt! Jeg kan slet ikke tænke klart for tiden, vil jeg kunne overskue opgaverne? Jeg kan mærke mit hjerte begynder at hamre, det er alt for meget... Hvad skal jeg, Hvis jeg ikke kan vende tilbage?

Skab ro - mærk dig selv og find dit anker

- Stå/sid afslappet men rank
- Mærk dine fødders 3 punkter mod underlaget
- Lav et rul med skuldrene
- Følg dit åndedræt ned i maven
- Vip op på forfod og ned på hæl



Del redskaber til at:

- Dæmpe kropslige reaktioner
- Slippe bekymringer
- Deltage i sociale arrangementer
- Sige til og fra
- Tage med bus og tog
- Handle ind
- ?





Min plan for de kommende uger

Hvad vil du arbejde videre med i de kommende uger ud fra dagens materiale?

- Hvad?
- Hvordan?
- Hvornår?

Hvad kan gøre det svært?
Hvem/hvad kan hjælpe?

- **Dagens emner:**
- Angst i et kognitivt perspektiv
- Trigger tanker
- Bliv din egen detektiv
- Stop op
- Slip af med bekymringerne
- Mindfulness



Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

