



Håndter din angst

Styrk dig selv





Når vi er sammen

Rammer

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

Praktisk
Toiletter
Rygning



Dagens emne er – Styrk dig selv



Fordi:

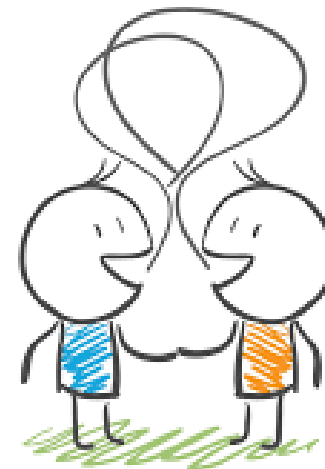
- Når man kender sine værdier så styrkes ens drivkraft til at nå sine mål
- Det er vigtigt at fokusere på sine ressourcer. Det gælder alle mennesker - også når man har angst.
Det øger troen på sine egne evner
- Motion og mental afslapning virker dæmpende på angst

Det 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"
- Vores nervesystem regulerer sig selv



Hvad er dine erfaringer?



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



Skab ro med mindfulness





Træk vejret

- Læg hånden på din mave lige omkring navlen
- Træk vejret – og mærk hånden hæver sig
- Pust langsomt ud - og mærk maven sænker sig

Psykiatrifonden.dk





Øvelse - Stop op når angsten kommer

Stop op Tag et par dybe vejrtrækninger	Observér Hvad foregår der i dig? • Krop • Tanker • Følelser • Adfærd	Acceptér • Acceptér situationen • Håndtér at det sker • Vær med det du går igennem lige nu	Redskab Hvad kan du gøre lige nu og her? Vælg et redskab: • Fokus på åndedrættet • Bevæg kroppen
<u>Din gevinst</u> Du får mulighed for at genvinde kontrollen	<u>Din gevinst</u> Du genkender tankemønstre og reaktioner uden at handle på dem	<u>Din gevinst</u> Du accepterer, at situationen er, som den er	<u>Din gevinst</u> Du får styrket dit mod, selvtillid og selvværd ... Du gjorde det! Tag din succes med dig

Hvad kan du gøre, når angsten kommer

- Acceptere følelsen
- Grounding
- Mindfulness
- Afledning
- Være fysisk aktiv
- Koble af
- Tale med nogen



Hvem kan hjælpe dig på vej ?

- Familie, venner, bekendte, naboer
- Sociale fællesskaber
- Angstforeningen
- Psykiatrifonden
- Egen læge
- Psykolog
- Andet...





Værdier

- Dine værdier viser, hvad der betyder mest for dig
- Når du er bevidst om dine værdier, opnår du drivkraft til at gå efter dét, der er godt for dig - også selv om angsten er der
- Lev livet - vent ikke på at angsten forsvinder
- Sig ja tak - og sig nej tak



Betydningsfulde værdier

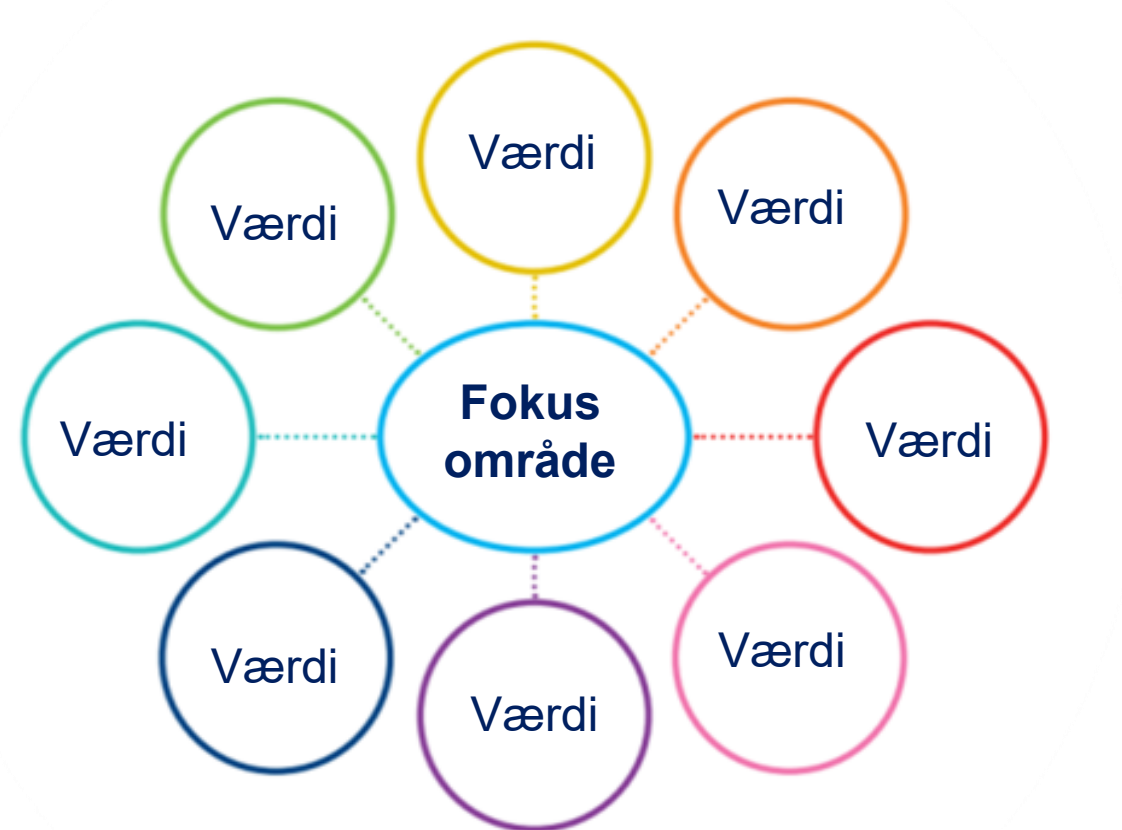
- Skriv ét fokus område inde i cirklen
- Skriv dine værdier i cirklerne rundt om

Spørg dig selv:

Hvorfor er værdien vigtig?

Hvad giver den mig?

Bliv bevidst om, at dine værdier
er din drivkraft



Betydningsfulde værdier - eksempel



Dæmp din angst med motion

- Du brænder adrenalin af
- Du får et skud naturlige lykkestoffer
- Du får en bedre søvn
- Du får en pause fra tanker og bekymringer
- Du styrker din selvtillid





Tips til at komme i gang

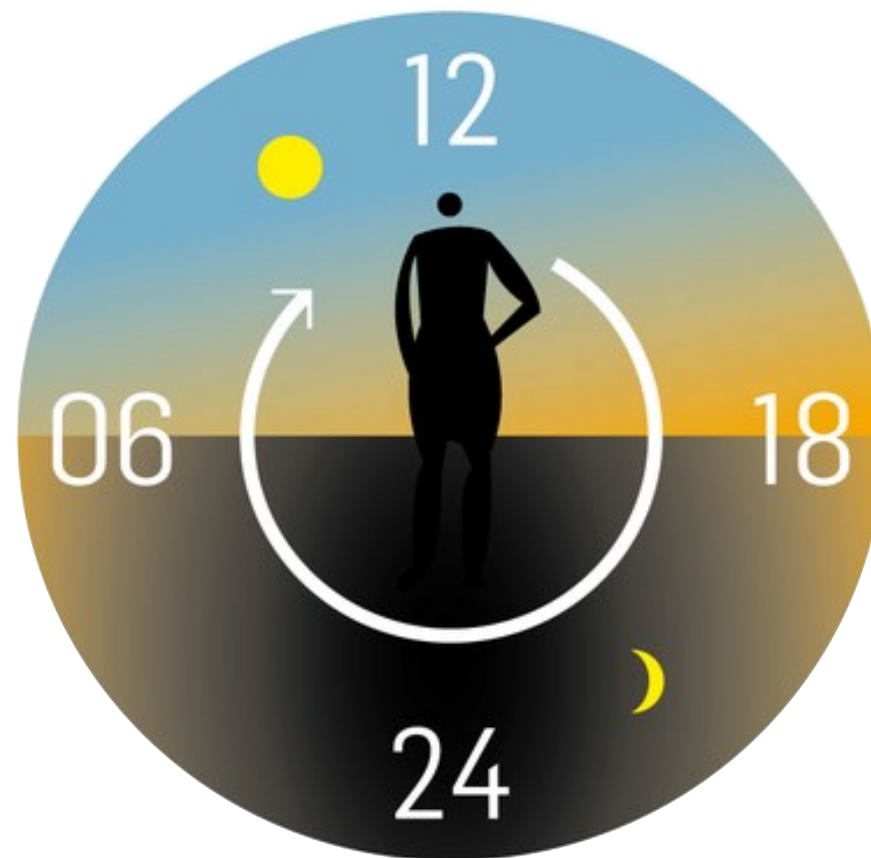
- Start stille ud
- Find gerne en makker
- Giv motionen en chance minimum en måned
- Find en motionsform som passer til dig
- Giv dig selv en belønning





Hold døgnrytmen stabil

- Krop og sind fungerer bedst med en stabil døgnrytme
- Det bedste, du kan gøre for at holde **din døgnrytme stabil** er, at "bakke den op"
- Gå i seng og stå op på nogenlunde samme tidspunkt hver dag
- Sørg for at komme ud i lyset om morgenen



Sov angsten væk

- Prioritér din nattesøvn
- Sørg for et godt sovemiljø
- Soveværelse og seng er til søvn - og egenomsorg
- Giv dig tid til at falde til ro inden sengetid
- Læg dine bekymringer uden for soveværelset
- Brug mindfulness til afslapning og ro
- Undgå stimulanser fx koffein, alkohol og mad
- Motionér mindst ½ time dagligt - allerhelst i dagslys



Serie om angst på DR3 "Mig og hjernen" - Søvn



<https://www.youtube.com/watch?v=8bIsZ7YIMuk>





Skab ro - mærk dig selv og find dit anker

- Stå/sid afslappet men rank
- Mærk dine fødders 3 punkter mod underlaget
- Rul med skuldrene
- Følg dit åndedræt ned i maven
- Vip op på forfoden - og ned på hælen



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

- Mindfulness
- Stop op
- Hvad kan du gøre, når angsten kommer
- Værdier
- Motion
- Søvn





Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

