



Håndter din angst

Ro på tankerne





Når vi er sammen

Rammer

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

Praktisk
Toiletter
Rygning

Angst er naturligt – og ufarligt



- Angst som følelse er en grundlæggende biologisk mekanisme, der gør, at man reagerer hurtigt og instinktivt på en oplevet fare
- Angst kaldes en lidelse, når almindelige situationer opleves farlige og begrænser en person væsentligt i dagligdagen
- Ved angstlidelser er kamp-, flugt-, frys-beredskabet overaktivt

*Angst som lidelse har en tendens til at brede sig.
Det er derfor vigtigt at udfordre den i passende doser.*



Ro på tankerne

Dét at bekymre sig er en helt naturlig adfærd hos alle mennesker, men ...

- Hvis du bekymrer dig unødigt eller for længe, kan du blive syg
- Når du bliver bevidst om, hvor lang "tanketid" dine bekymringer får, skaber du mulighed for at gøre noget andet
- Når du arbejder med dine tanker på en ny måde, vil du øge din trivsel og opleve et større overskud

Dagens emner

- Triggertanker
- Afkoblet opmærksomhed
- Slip af med bekymringerne
- Problemløsning/problemtenkning
- Bekymringstid/bekymringsdåse





Sindet regulerer 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"

Mere om tanker...

- Dagligt påvirkes vi af 30.000-70.000 input og indtryk
- Nogle af disse kan blive til triggertanker, fordi de sætter gang i flere tanker og/eller bekymringer
- Du kan lære at give dine bekymringstanke mindre opmærksomhed



Tankerne i et metakognitivt perspektiv

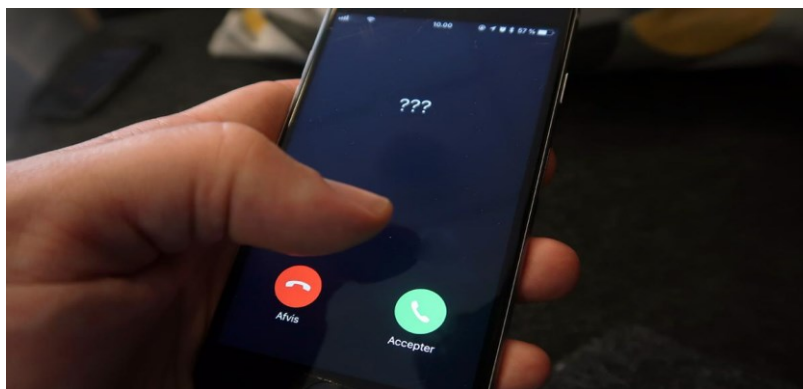
Tankerne er forbigående med mindre du vælger at:



"Sætte tænderne i dem"



"Have lygten tændt (fokusere)"



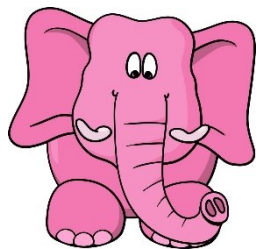
"Besvare opkaldet"



"Konstant tjekke, kløe og kradse i såret"

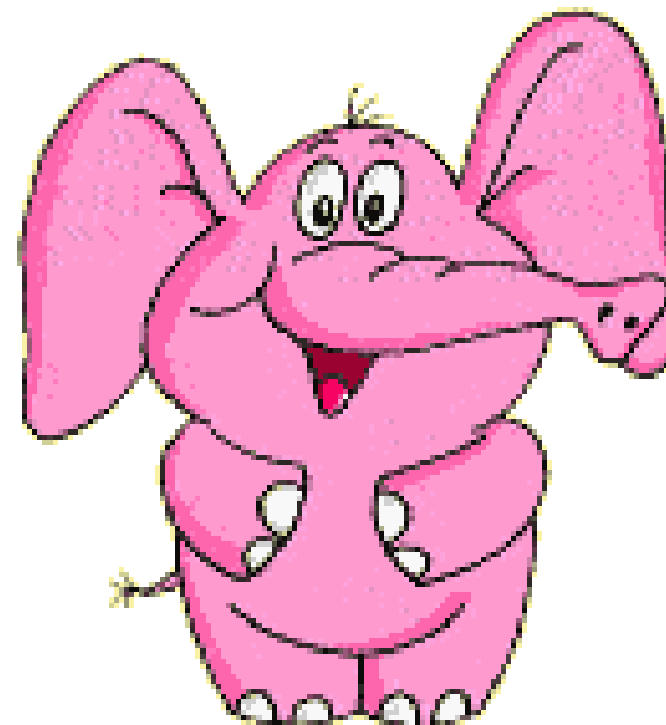
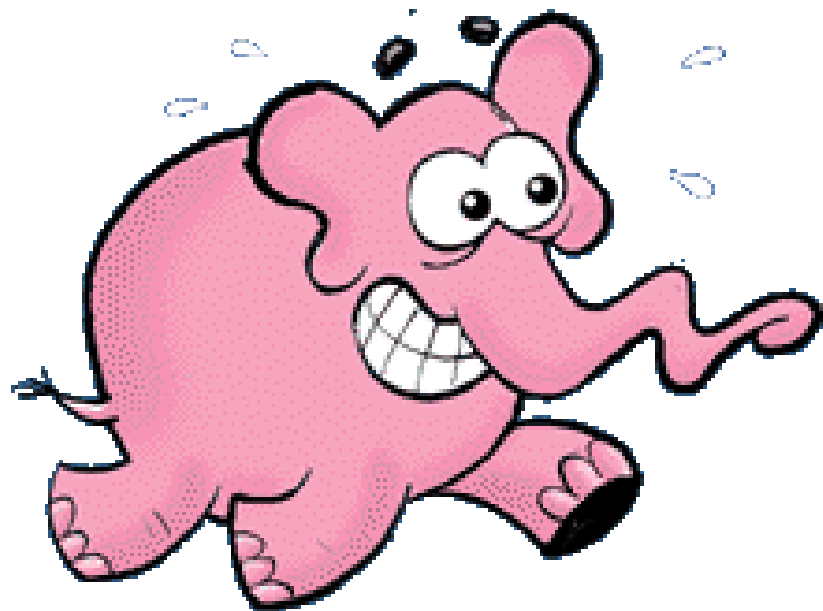


Den lyserøde elefant



De næste 20 sek. må du IKKE tænke på

en lyserød elefant



Triggertanker og grublerier

Triggertanker

Tanker vi hægter os på

Grublerier

Evnen til at "dyrke" en
bestemt tanke



Hvorfor tænker vi angstskabende tanker?



Vi tror, at

- vi ikke *kan* lade dem være
- tankerne / symptomerne er vigtige
- vi kan forberede os på uforudsete ting
- de giver en løsning og skaber ro
- det er farligt *ikke* at tænke tankerne / mærke symptomerne
- tankerne / symptomerne er farlige og skal håndteres



Hvad tror du, der vil ske, hvis du ikke giver tankerne (de fysiske symptomer eller urolige følelser) opmærksomhed?

Identificer dine triggertanker

Eksempler:

- Jeg skal ud at handle
- Hvad tænker de andre?
- Jeg skal med bussen
- Jeg har hjertebanken
- Hvem ringer kl. 21?



Hvilke triggertanker kender du?

Tanketoget - afkoblet opmærksomhed



Strategi

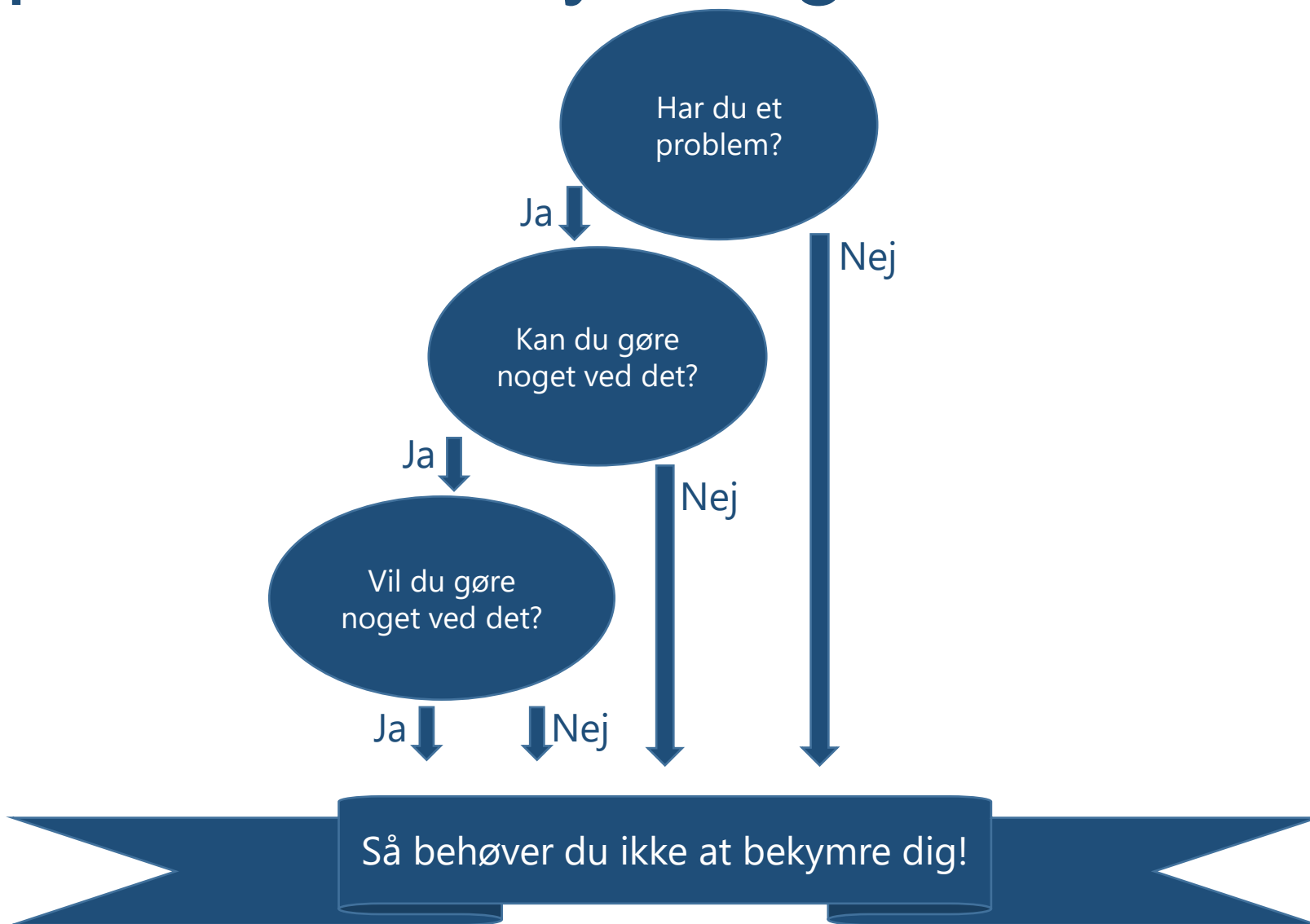
- Du kan godt blive på perronen og blot observere togene køre uden at hoppe på
- Lige såvel kan du også lade være med at "hoppe på en tanke"

Resultat

"Jeg ser på mine tanker, som de er, men jeg gør ikke noget ved dem"



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.

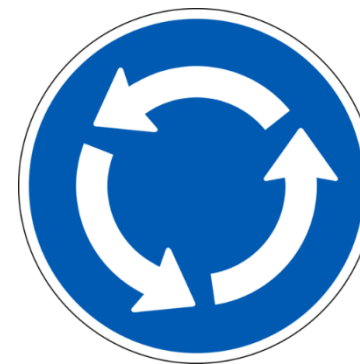
Problemparkering



Det tager jeg ikke stilling til nu.

Den parkerer jeg til et senere tidspunkt, fordi jeg **lige nu** ikke ved, hvad jeg kan klare.

Problemtænkning



Kan jeg klare det? Hvad nu hvis det sker igen? Jeg kan mærke mit hjerte begynder at hamre. Jeg bliver bange, hvad tænker de andre? Hvad skal jeg lave, hvis jeg ikke kan vende tilbage...?

To metoder til at stoppe bekymringer

Bekymringstid



Bekymringsdåse





Bekymringstid

Afsæt dagligt ½ - 1 time, hvor dine bekymringer får fokus.



Læg din bekymringstid først på dagen, så du så vidt muligt går i seng uden bekymringer.

- Sæt et ur. Når tiden er gået, flytter du dig fysisk. Begynd gerne på en praktisk opgave, der giver ro i sindet.
- Hvis bekymringerne trænger sig på uden for tiden, så henvis dem venligt til næste afsatte bekymringstid.
- Undlad at skrive bekymringerne ned for at huske dem.
- Er du fri for bekymringstanker ved den afsatte tid, så går du blot videre med dagen. Du har en ny bekymringstid næste dag.



Bekymringsdåse

Bekymringsdåse



Skriv dine bekymringer ned på hver sin lap papir og læg dem i en dåse. Én gang om ugen kigger du på dine bekymringer én for én.

- Smid sedlen ud hvis bekymringen er forsvundet eller løst.
- Læg sedlen i dåsen igen, hvis du ikke kan løse bekymringen nu.
- Hvis du ved, hvad du kan gøre med en bekymring, beslutter du, hvornår det skal ske og lægger opgaven i dit ugeskema. Nu stiller du dåsen til side indtil næste uge.

I løbet af ugen afviser du venligt kendte bekymringstanker. De ligger trygt i dåsen.

Helt nye bekymringstanker skriver du ned og lægger i dåsen. De kommer med næste gang, du har afsat tid.



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:

- Triggertanker
- Afkoblet opmærksomhed
- Slip af med bekymringerne
- Problemløsning/-tænkning
- Bekymringstid/-dåse





Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

