



Håndter din angst

Træk vejret og dæmp din angst





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 – Træk vejret og dæmp din angst



Fordi:

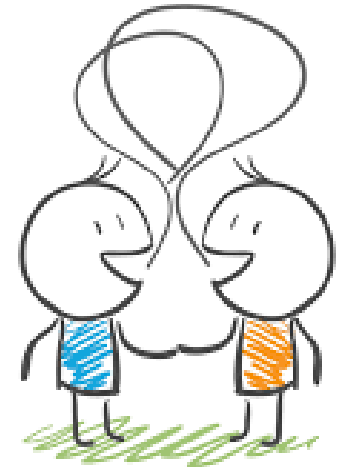
- Når du handler på dét, som du har indflydelse på, vil du opleve at angsten dæmpes
- Når du tager ét skridt ad gangen, så får du nye erfaringer, som styrker dig til at håndtere angsten
- Når du handler på trods af angsten, udvider du gradvist din komfortzone

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"
- Nervesystemet 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



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





Dæmp angsten med din indflydelse

Hvis du ønsker en forandring, skal du gøre noget anderledes – ellers bliver tingene, som de plejer.

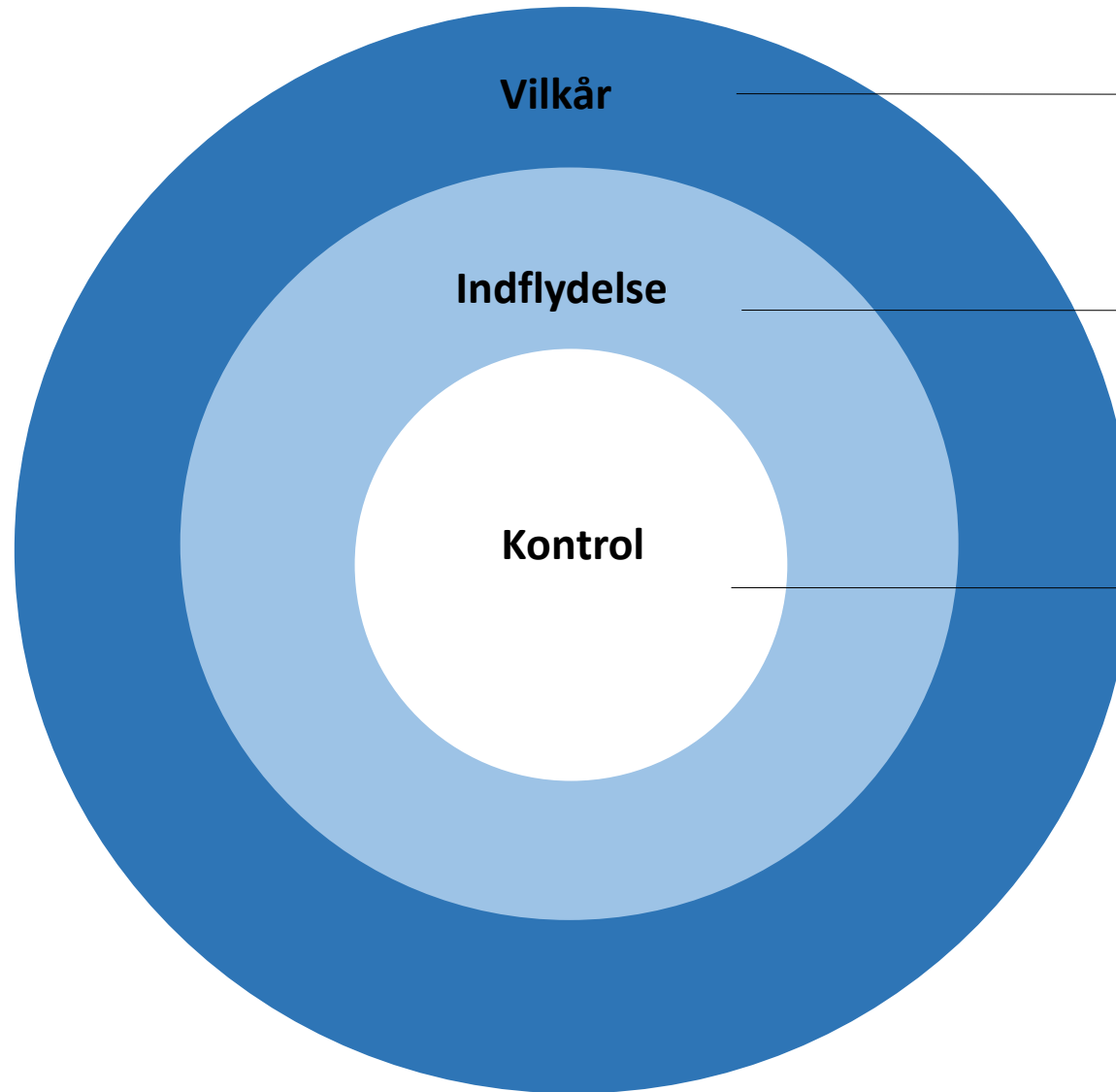
For at skabe forandringer kan du:

- Aflede og arbejde med de negative tanker
- Prioritere
- Bede om hjælp
- Acceptere vilkår





Kontrolcirklen



Jeg bestemmer ikke selv udfaldet, og kan ikke påvirke det.

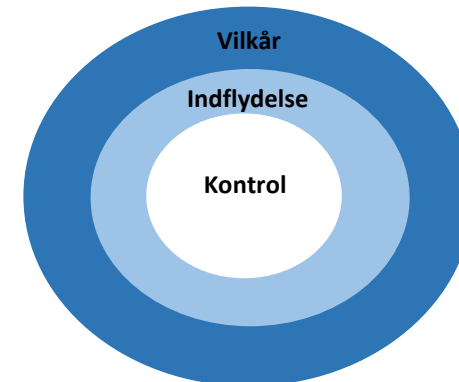
Jeg bestemmer ikke selv udfaldet, men kan påvirke det.

Jeg har fuld kontrol og bestemmer selv udfaldet.



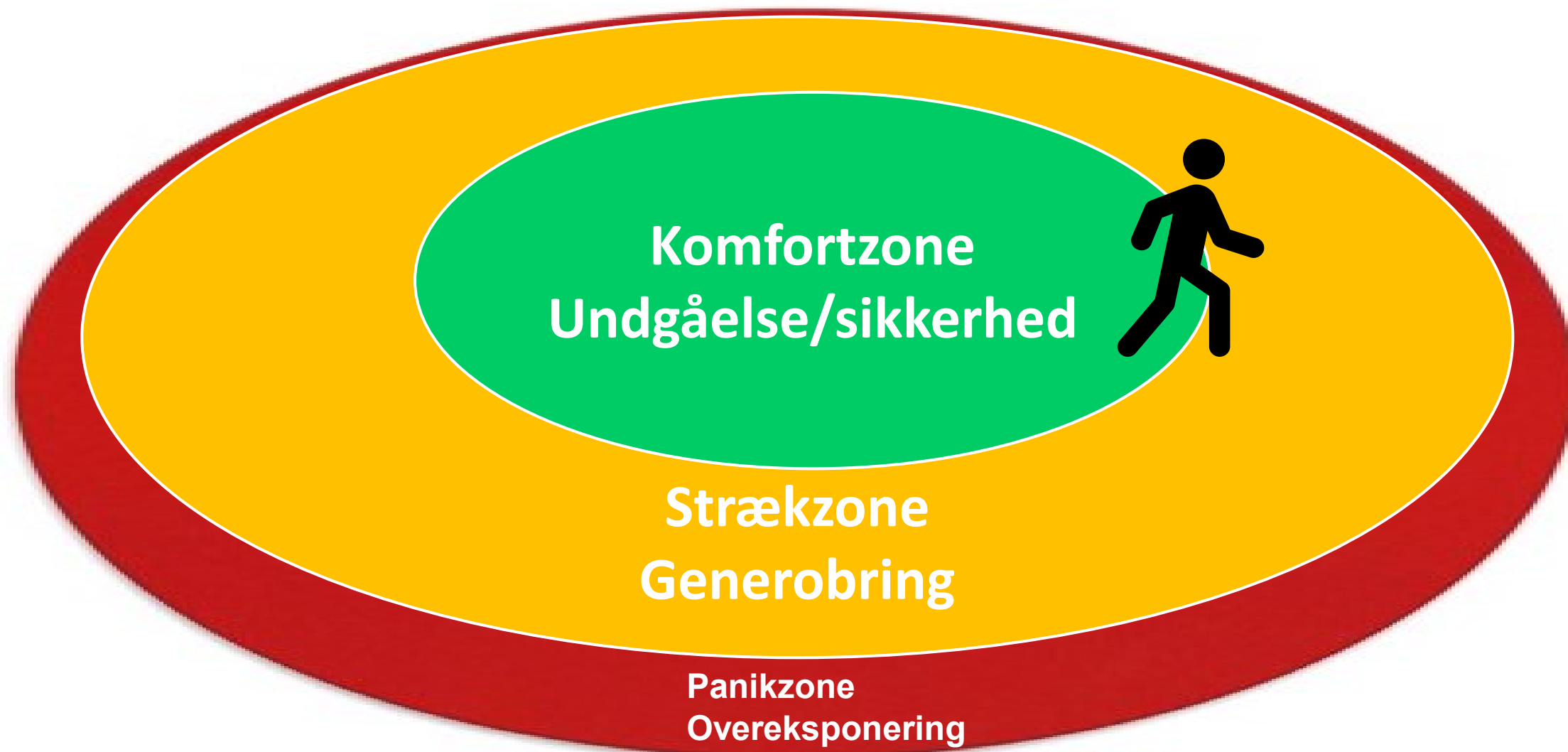
Placer nedenstående i kontrolcirklen

- Familie
- Fritid
- Arbejde
- Ferie
- Angst
- Helbred
- Humør
- Tanker
- Vejret
- Søvn
- Egenomsorg
- Fremtid
- Kommune
- Konflikter
- Bekymringer
- Adfærd
- Spise mad
- Økonomi





Komfortzone - Det trygge rum



Bliv bevidst om din undgåelsesadfærd

- Hvad gør adfærden ved din angst?
- Hvad undgår du?
- Hvad giver mest mening for dig at slippe?
- Hvad vil du gerne opnå?
- Hvad vil du have nemmest ved at slippe?
- Gør dig erfaringer i, hvordan du vil generobre situationer gradvist



Vedligehold eller udvid din komfortzone

- Erkend, acceptér og agér
- Sæt ord på. Gør din angst konkret
- Sig til eller sig fra
- Medicin og terapi kan støtte
- Udarbejd en simpel plan





Huskekort kan udvide din komfortzone

På huskekortene kan du fx skrive:

- Selvom det føles ubehageligt, så er angst ufarligt
- Angst kommer, stiger, falder og forsvinder
- Jeg er rolig og afslappet
- Andre mennesker vil mig det godt
- Det er okay. Jeg har dét - der skal til
- Tanker er bare tanker



Udarbejde en simpel plan for dagen

- **Del dagen op** - Skriv først de ting du skal
- **Vær god ved dig selv** - Sørg for at tilføje pauser og plads til egen tid
- **Planlæg ting sammen med andre** – Vi mennesker trives bedst med hinanden
- **Vær realistisk** - Du har brug for at være aktiv og for ro. Find en balance
- **Udarbejd planen om aftenen** - Det giver ro til hovedet og til søvnen





Eksempel på plan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Vasketøj/ Gåtur	Gåtur	Gåtur/mindfulness	Betale regninger	Købe ind	Oprydning /rengøring	Gåtur/Bage boller
Formiddag	Ring til læge/Frokost	Lav en plan/Frokost	Læge tid/Frokost	Ring til bank/Frokost	Træning/Frokost	Tur i skoven/ Frokost	Frokost
Eftermiddag	Købe ind/Mindfulness	Dyrlæge	Samtale med coach /Gåtur	Lav en plan	Mindfulness	Slappe af	Se film
Aften	Kaffe med ven i det fri		Spille brætspil/ Skype m. familie		Læse/mandala/sudoku		Lav en plan



Udarbejde en simpel plan

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							



Mindfulness - åndedræt

Start med at fokusere på dit åndedræt

- Ånd ind på 1-2-3
- Hold vejret på 4-5-6
- Pust ud på 7-8-9
- Hold vejret på 10-11-12

Gentag øvelsen indtil du mærker roen



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

- Træk vejret
- Kontrolcirklen
- Komfortzone
- Udarbejde en simpel plan
- Huskekort
- Mindfulness





Tak for i dag

Tanker eller kommentarer til dagens emne?

