

Bliv ven med din angst

10 råd til dit arbejde med
angsten

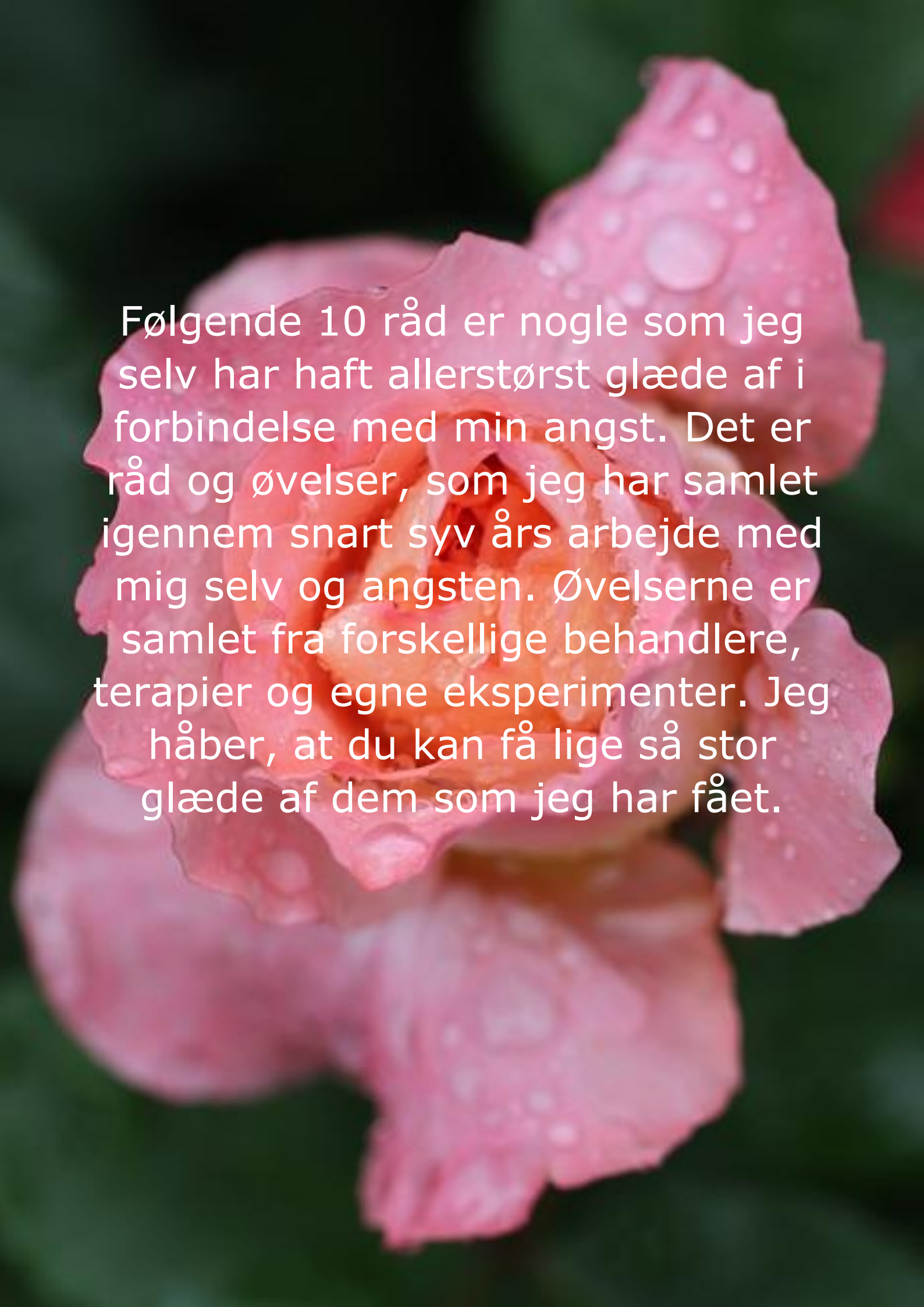
Indtilkernen.com

24. juni 2017

Af Matilde Rudolph

All Rights Reserved

- 
1. Bevidsthed
 2. Erkendelse
 3. Forståelse, empati og accept
 4. Din indre, sande stemme
 5. Angsteksponering
 6. Værdier
 7. Kropsbevidsthed
 8. Afslapning
 9. Vejtrækning
 10. Lyt til dig selv



Følgende 10 råd er nogle som jeg selv har haft allerstørst glæde af i forbindelse med min angst. Det er råd og øvelser, som jeg har samlet igennem snart syv års arbejde med mig selv og angsten. Øvelserne er samlet fra forskellige behandlere, terapier og egne eksperimenter. Jeg håber, at du kan få lige så stor glæde af dem som jeg har fået.

1. Bevidsthed

Øv dig i, når du får angst, at lægge mærke til;

1. hvad du rent fysisk fornemmer
2. hvilke følelser der opstår i dig
3. hvilke tanker der kommer

Yderligere kan du give dig tid til at prøve at forstå, hvorfor du har fået angst i første omgang. Hvad har været det, som har sat det i gang for dig? Er det en enkelt episode der er hændt, er det fordi du i forvejen er sensitiv eller har du været udsat for traumer?

2. Erkendelse

Det kan være svært at acceptere noget, som føles meget ubehageligt. Derfor kan det første skridt være blot at erkende overfor dig selv, at du får angst. Du kan inde i dig selv sige; "nu får jeg angst". På den måde kan du både genkende, at det er angsten der kommer og samtidig kan erkendelsen af angsten give dig større chance for også at vise dig selv både empati og accept.

3. Forståelse, empati og accept

Det er ikke altid nok, blot at erkende og genkende angsten når den kommer, hvis man ikke kan rumme den. Det allerstørste skridt i min proces har været, at vise empati og forståelse for mig selv.

Dette kan meget simpelt gøres ved at sige til sig selv; "Jeg kan godt forstå, du får angst". Eller "Det er okay, at du får angst nu". Det er ikke sikkert du vil føle at det er okay eller vil være i stand til at rumme det, men der er en styrke i blot at blive ved at sige det og vænne din hjerne til, at angst ikke er forkert eller dårligt, og dermed mindske modstanden mod den. Angsten bliver altså mere en følelse som alle mulige andre, fremfor en fjende. (Der vil komme en separat guide udelukkende om empati).

4. Din indre, sande stemme

Vi har alle to stemmer inden i os. Englen og djævlén. Englen er vores sande stemme, djævlén er vores over-jeg. Englen støtter os, hjælper os og siger; "det er okay at være dig", "du er værdifuld". Djævlén dømmér os, kritiserer os, presser os og siger; "hvorfor kan du heller aldrig finde ud af noget?", "folk ser ned på dig, når du bliver angst", "du er ikke noget værd". Jo mere vi lærer at lytte til vores indre *sande* stemme, som støtter os, jo mere vil vi også kunne rumme det ubehag det er, at føle angst og vi vil føle større mod på at eksponere os selv for angsten, fordi vi kan støtte os selv.

5. Angsteksponerering

Udsæt dig selv for det, som du er bange for og ved at have en god rygsæk med værktøjer og have lært dig selv at rumme og have empati for dig selv og din angst, vil det være nemmere at begynde at eksponere dig selv for angsten. Det er ekstremt vigtigt aldrig at presse dig selv til angsteksponerering, du skal være klar til det og føle at du kan rumme det ubehag som det er, at se sin angst i øjnene. (Der vil komme en separat guide udelukkende om angsteksponerering).

6. Værdier

Sidste år lærte jeg terapiformen ACT at kende. ACT har haft en kæmpe indflydelse på mig især i forhold til at komme i kontakt med mine værdier. En øvelse kan være, at du laver et interview med dig selv, hvor du stiller dig selv forskellige spørgsmål. Disse kunne være; "hvad er det vigtigste for mig?", "hvordan ser mit optimale liv ud?", "hvilken social situation kan du bedst lide?", "hvordan ser den optimale hverdag ud for dig?". Disse spørgsmål kan alle lede dig hen på at få mere bevidsthed om dig selv og dit liv og hvad der er allermest vigtigt for dig. Jo mere du kan mærke, hvad der er vigtigt for *dig* jo mere vil du også opleve en lyst til at dyrke de ting – om du er angst eller ej. Denne øvelse var med til for alvor at sætte min angsteksponering i gang, fordi jeg mærkede en lyst og et behov for at lave forskellige ting, også selvom jeg fik angst. Når man kan nå det punkt, hvor ønsket og lysten til at være i

en bestemt situation er større end
angsten for det, så har man sat en rigtig
god proces i gang.



7. Kropsbevidsthed

En ting er at have bevidsthed i det øjeblik du får angst, noget andet er at lære helt generelt at få mere kropsbevidsthed – altså at komme mere i kontakt med din krop. Angsten foregår oppe i hovedet og dette leder til både mentalt og fysisk ubehag. Jo mere vi er nede i vores krop, jo mindre vil vi være oppe i vores hoved – derfor vil vi også føle mere ro

8. Afslapning

Det var først efter mange år med angst at det blev tydeligt for mig, at angst og stress ligner meget hinanden og at vejen igennem angsten handler om at dyrke det fuldstændig modsatte; nemlig afslapning.

Det er svært at slappe af *når* man har angst, men man kan i sin dagligdag begynde at sørge for at få mulighed for at komme helt ned i gear og slappe helt af.

Ligeledes når du laver almindelige dagligdags gøremål, er det en rigtig god ting at lære, at kunne slappe af og tage det stille og roligt.

9. Vejrtrækning

Det er nok oftest vejrtrækning der bliver nævnt, når der tales om angst, fordi kroppen netop går i alarmberedskab og man har brug for at kunne berolige sin krop og afstemme sine følelser. Dette kan gøres ved at få en bedre vejrtrækning. Igen gælder det, at det ikke bare handler om *når* man får angst, men at det også bliver en ny vane man tager til sig, at man trækker vejret ordentligt – gennem næsen, helt ned i maven og ud gennem munden. (Luften kan evt. pustes ud gennem en spids mund, som pustede du gennem et sugerør).

10. Lyt til dig selv

Der er ingen – *ingen* – som kan fortælle dig hvad der er sandt for dig. Der er ingen, som kan forvente noget af dig eller have krav til dig. Der er intet du skal i dette liv. Det vigtigste er, at du lytter til dig selv og gør det som føles sandt for dig. Jo mere du kan gøre det, jo bedre kan du også mærke når du har bevæget dig af sporet eller når du skal skrue ned for hastigheden.