

Nytt förhållningssätt i tankarna

När man ska börja med exponering kan det vara bra att ha med sig ett nytt förhållningssätt till och nya tankar om ångest:

- Ångesten i sig är inte farlig eller livshotande
- Ångest är naturligt och mänskligt att ha
- Utan ångesten hade vi inte överlevt evolutionen
- Ångesten ökar av flykt och undvikandebeteenden

Ta hjälp av andningen

En andningsteknik, lugnande andning, kan vara ett bra verktyg att plocka fram när ångesten kommer. Andningen kan ha stor påverkan på vad som händer i kroppen och hur vi känner oss och dessutom har vi ju alltid med oss andningen och kan närsomhelst använda tekniken.



Lugnande andning går till så här:

- Andas in genom näsan, försök låta luften komma ner i magtrakten.
- Andas ut genom näsan eller munnen och låt utandningen vara längre än inandningen.
- Upprepa några gånger tills du känner att du får en jämn och lugn andning.

PSYKOLOGISK BEHANDLING

Psykologisk behandling, till exempel kognitiv beteendeterapi, fungerar bra vid ångest. Om du känner att du kanske skulle behöva en psykologisk behandling kan du diskutera de olika behandlingsalternativen med din läkare eller din behandlare.

LITTERATURTIPS

Ingen panik; Carlbring, Per & Hanell, Åsa; Natur & Kultur, ISBN 9789127131347

Fri från oro, ångest och fobier: Råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi; Farm, Maria & Wisung, Håkan; Bokförlaget Forum, ISBN 9789137139197

ÅNGEST

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER
UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

VAD ÄR ÅNGEST?

Ångest är en samling reaktioner i kroppen som uppträder samtidigt och samverkar. Den kännetecknas av att kroppen reagerar, kanske genom att hjärtat slår snabbare, andningen ökar, man blir yr eller svettas. Man kan få känslor av att vara rädd, skräckslagen eller ledsen. De tankar som dyker upp är oftast negativa eller ”tänk om”-tankar om katastrofer.

VARFÖR FÅR MAN ÅNGEST?

Ångest fyller en viktig funktion, eftersom den fungerar som ett larm.

Den signalerar när man uppfattar att något inte står rätt till och ger en kraft att agera.

Det vanligaste är att vilja fly eller undvika situationen eller det som är obehagligt. Det kan vara att:

- Gå undan
- Gå ut för att få luft
- Ta en lugnande tablett
- Distrahera sig på något vis – dator, tv, dricka vatten.
- Grubbla och älta

Det är en naturlig reaktion att vilja fly och undvika, men blir ett

bekymmer när den framkallas av inbillade eller orealistiska faror eller blir överdriven i förhållande till hur faran ser ut i verkligheten. När man använder sig av flykt- och undvikandebeteenden sjunker ångesten tillfälligt, då man slipper undan det obehagliga. Detta gör att man lär sig fortsätta fly och undvika



kommande situationer. Det som sker på lång sikt är dock att rädslan eller ångesten kan öka, eftersom kroppen inte får lära sig att den kan hantera situationen.

DET HÄR KAN DU GÖRA VID ÅNGEST

Stanna kvar i situationen

Impulsen att fly och undvika minskar alltså ångest och rädsla på kort sikt, men ökar den på lång sikt. På lång sikt är det bättre om man kan stanna kvar i situationen och möta ångesten. Då lär sig kroppen att det inte händer något farligt. Detta kallas för exponering och innebär helt enkelt att man stannar kvar i situationen och väntar ut ångesten.

Ju längre och ju oftare man stannar kvar och möter ångesten, desto mer sällan kommer den och desto

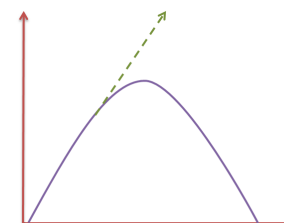
ofarligare känns den. Till slut vänjer man sig vid det som man tidigare tyckte var obehagligt.

När man upplever ångest är det lätt att tro att den ska stiga i evighet och att något farligt ska hända. När man stannar kvar i situationen märker man att ångesten faktiskt slutar stiga och så småningom ger med sig, för att sedan börjar sjunka. Ångest-kurvorna nedan kan man ha i åtanke när man tränar sig på att möta sin ångest.

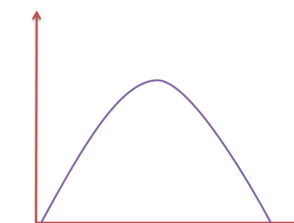
Man kan tänka sig exponering som att skala lök. Varje gång du utsätter dig för den ångestväckande situationen kommer det att bli ett lager mindre.

Tips för en effekt exponering

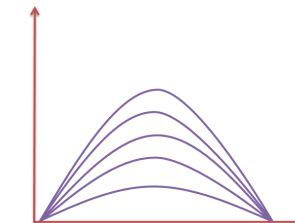
- Utsätt dig för det som oroar under en längre tid, gärna 30 minuter eller längre.



Förväntad ångest



Normal ångestkurva



Ångest exponering

- Gör det utan lugnande beteenden, som att ha ett högt tempo, distrahera dig eller ta en lugnande tablett.
- Ta det stegvis, börja med ett steg, gå vidare till nästa steg när ångesten sjunkit.
- Sätt ord på det som händer utanför och i kroppen.
- Träna ofta – ju mer intensivt och ofta man tränar, desto snabbare kommer man att bli bättre på att möta sin ångest.
- Planera dina exponeringar i förväg, bestämd tid och dag – annars finns risken att man skjuter upp övningarna, vilket ökar förväntansångesten.
- Belöna dig! En rolig aktivitet, en present, en komplimang: ”det här gjorde jag bra!”.