

Information om ångest

När ångesten kommer fram i en situation där det är möjligt att lite fördjupa sig i att behandla det, är det bra att stanna upp och lyssna hur det verkligen känns. Varifrån kom ångesten? Vad har det att göra med? Vad för andra känslor känner du, än ångest?

Det är bra om du kan ventilera din ångest från ditt sinne och kropp genom att tala, skriva eller rita. Till exempel slutresultatet om du skriver eller ritar har ingen skillnad, utan det att du får känslorna framproducerade. Om du talar med en när och kär, har det ingen skillnad om du gråter, får du fram hela tydliga meningar, så länge du försöker uttrycka, hur du känner dig och om det finns något du önskar av den som är nära (till exempel bara lyssnande, inte råd). Hos vissa hjälper motion i att ventilera ångest och klarna upp tankarna. Redan att gå runt kvarteret kan göra en liten ändring i måendet.

Om du får ångest i en situation där du inte riktigt kan behandla det genom att tala eller på annat sätt uttrycka dig, så kan du ändå få lite lättnad till ditt mående på andra sätt. I ångest är vakenhetstillståndet oftast aktivare, ofta till och med på övervarv, och då tänker vi smalare. Därför är det att försöka lugna ner det kroppsliga alarmtillståndet i situationen, redan det kan minska ångesten betydligt. Här är några olika alternativ för att lugna ner övervakenhetstillstånd.

1. **Medveten andning:** räkna till fyra när du lugnt andas in, håll några sekunder, räkna till fyra när du andas ut. Repetera 5–10 gånger.
2. **Aktivera sinnen:** Ibland kan ångestens vassaste blad brytas med att fästa uppmärksamhet vid annat än känslorna i kroppsdelar som orsakar dysfori. För detta kan du utnyttja smaksinne (t.ex. väldigt stark karamell i munnen), luktsinne (favoritdoft på huden eller t.ex. doftlykta), hörselsinne (spela favoritlåt), synsinne (skrolla bilder i Insta, som får dig på bra humör).
3. **Ankare:** Som ankare kan användas något litet föremål, som symboliserar för dig till exempel trygghet, gott humör, din könsidentitet eller så ljusare framtid. Tanken är att alltid ha med sig föremålet, till exempel i fickan. När ångest slår till, ta föremålet i handen, känn på den, tänk på det som den symboliserar för dig. Det är bra för föremålet att vara så litet att den är lätt att ha med sig. Det kan vara till exempel en nyckelring.
4. **Grundning:** Tanken med grundning är att återhämta närvaro, närvaro undersökt underlättar ångest. Alla grundningsövningar passar inte nödvändigtvis för dig, om du lider av kroppsdysfori. Du kan grunda dig genom att till exempel bara koncentrera dig på den känslan, hur fotsulan känns

mot golvet eller marken. Om du sitter, känn efter hur basen håller dig uppe. Centrera medvetenheten till de kroppsdelar, där det känns neutralt eller bra (för vissa till exempel foten, knän, handflatorna, underarmarna, öronen). I att förstärka medvetenheten kan det hjälpa när du rör dessa kroppsdelar eller till exempel gnuggar handflatorna mot varandra.

5. **Skyddsställe:** När du är hemma, repetera föreställningen av ditt trygga ställe, så att du för föreställningen förstärkt. Du kan ytterligare förstärka ditt skyddsställe genom att rita den. När du återhämtar föreställningen till dina tankar, utnyttja alla dina sinnen (hur ser det ut, hur känns det, hur låter det, hur doftar det, smakar du något i ditt skyddsställe?). Sedan kan du utnyttja föreställningen i situationer som du behöver den i, när till exempel ångesten börjar komma fram.
6. **Roande och förstärkande tankar:** Vissa upplever förstärkande meningar som nyttiga. Då är det bra att söka fram en mening, som passar just *dig*. Meningen kan vara till exempel "Den här känslan går ännu förbi", "Jag vet själv vem jag är" (speciellt om ångesten eller övervarven utlöses av felkänande).