



GRATIS GUIDE: TIPS TIL AT HÅNDBERE ANGST

Forstå forskellen mellem frygt og angst

Frygt er en medfødt overlevelsesmekanisme, der hjælper os med at reagere på reelle farer. Angst kan derimod opstå uden en umiddelbar trussel og kan udvikle sig til en vedvarende belastning i hverdagen.

Når angst bliver en hindring

Frygt er nyttig og nødvendig, men angst kan tage over og påvirke livskvaliteten negativt. Angstreaktioner kan være relateret til tidligere oplevelser, uforløste traumer eller stressede perioder i livet. Selvom angsten føles virkelig, betyder det ikke nødvendigvis, at der er fare på færde.

Typer af angst:

- **Panikangst** – Pludselige og voldsomme anfald af frygt, ofte ledsaget af hjertebanken, svimmelhed og en følelse af at miste kontrollen.
- **Sygdomsangst** – Overdreven bekymring for, og fokus på, sygdom.
- **Socialfobi** – Ængstelse for forskellige sociale situationer, hvilket kan føre til undgåelse af samvær med andre.
- **OCD** – Tilbagevendende tvangstanker og -handlinger, der udføres for at mindske angst, f.eks. gentagen håndvask, tjekkeadfærd eller mentale ritualer.
- **Generaliseret angst** – Bekymringer og uro over dagligdagens situationer, ofte ledsaget af anspændthed og søvnproblemer. Varierer i intensitet.

Angst kan opstå, når vores nervesystem reagerer på tidligere oplevelser og fejltolker nutidige situationer som farlige.

Symptomer på angst

Fysiske symptomer:

- Hjertebanken, svedeture, tørhed i munden
- Spændinger i kroppen, hovedpine, åndenød
- Rysten, træthed, søvnproblemer

Psykiske symptomer:

- Nervøsitet, overtænkning, katastrofetanker
- Rastløshed, koncentrationsbesvær, uvirkelighedsfølelse
- Frygt for at miste kontrollen eller blive sindssyg



Strategier til at håndtere angst

Angst kan håndteres med konkrete teknikker, der beroliger både krop og sind.

Når angsten opstår:

- **Mantra** – Gentag for dig selv: *"Angst stiger, falder og forsvinder."* (En påmindelse om, at angsten ikke varer evigt og vil aftage igen.)
- **Angst-skala** – Vurder angsten fra 0-10 og registrér, hvordan den ændrer sig. (Det kan give en følelse af kontrol og hjælpe med at identificere mønstre.)
- **Fysisk grounding** – Bevæg dig roligt, gå en tur, stræk kroppen. (At aktivere kroppen på en kontrolleret måde kan hjælpe med at aflade spændinger.)
- **Sansøvelser** – Fokusér på dine omgivelser, mærk dine fødder mod jorden. (Det skaber tilstedeværelse i nuet og kan aflede tankerne.)
- **Tryk kontakt** – Tal med en person, der kan rumme dine følelser. (At blive mødt med forståelse kan være enormt beroligende.)
- **Lyt til beroligende lyd** – Musik, naturlyde eller guidede meditationer kan hjælpe. *(Kan være særligt effektivt, når angsten er aftagende, da intens angst kan gøre det svært at fokusere.)*

Forebyggende og langsigtede metoder:

- **Forståelse** – Lær dine angstmønstre at kende og øv dig i at genkende triggere. (Jo bedre du forstår din angst, desto lettere bliver det at håndtere den.)
- **Bevægelse** – Regelmæssig motion sænker stress og øger velvære. (Motion frigiver endorfiner, der naturligt mindsker angst.)
- **Søvn og kost** – Gode søvnvaner og næringsrig kost understøtter et stabilt nervesystem. (En sund krop giver bedre forudsætninger for mental balance.)
- **Undgå selvmedicinering** – Alkohol og rusmidler kan forværre angstsymptomer. (Det kan give kortvarig lindring, men ofte øger det angsten på længere sigt.)
- **Terapi** – En professionel kan hjælpe med at bearbejde bagvedliggende årsager og udvikle strategier. (Det er aldrig for sent at få hjælp til at skabe en bedre balance i livet.)

Husk: Angst er en naturlig reaktion, men den behøver ikke styre dit liv. Med de rette redskaber kan du finde mere ro og balance.

De bedste hilsner,

Kristine

