

Ångestens styrka och val av metoder

Ångesten kan variera mycket i styrka från en stund till nästa. Därför behöver du olika metoder för olika typer av ångest. I detta egenvårdsprogram tränar vi flera olika metoder, och du kanske redan har tillgång till fungerande metoder. Nedan beskrivs de allmänna principerna för hur du väljer metod utifrån ångestens styrka. På nästa sida kan du i takt med att gruppvården framskrider samla de metoder som du märker att fungerar just för dig.

Extrem ångest: paralytisk, dissociation, "falsk död"

Man blir förlamad, när situationen tolkas som så förtryckande eller farlig att det inte är värt att slåss eller fly. Du känner ingenting, det känns överkligt, tomt. Det känns som att du är utanför dig själv. Du behöver metoder som tar dig tillbaka till den här stunden, men som inte skadar dig. Till exempel känna och stärka kroppens gränser genom torrborstning, aktivera dig själv genom att kasta en boll, jordning genom att stampa, komma tillbaka i rörelse med ögonrörelseövningar.

Stark ångest

Kamp eller flyktreaktion. Kroppen reagerar kraftigt (till exempel hyperventilation). Känslotillståndet är nästan outhärdligt. Ångest kan vara så starkt att det framkallar självskadebeteende. Du behöver metoder som är kroppsliga och baserar sig på sinnen, eftersom du sannolikt inte längre lyckas lugna ner dig med hjälp av tankarna. Till exempel spänning och avslappning, starka smaker, motion, kallt vatten. Kombinationer av olika metoder!

Måttlig ångest

Kroppens stressreaktion blir starkare. Olika fysiska symtom, till exempel en tryckande känsla över bröstkorgen, orolig mage. Välbekanta ångestframkallande tankar snurrar inombords. Irritation, rastlöshet, koncentrationssvårigheter. Du behöver lugnande metoder och metoder som bryter ångestspiralerna. Till exempel sluten läppandning, ansträngande fysiska övningar, motion, spikmatta, fingerövningar.

Lindrig ångest

Ångesten börjar krypa sig på. Du kanske upptäcker välbekanta ångestframkallande förnimmelser i kroppen, eller tankeloopar, eller så ger en förnimmelse upphov till ångestkänslor. Du kan försöka bryta tankelooparna och lugna ner dig själv genom att fästa uppmärksamhet vid sinnen eller det du håller på med. Till exempel lugnande andningsövningar, stretchning, mindfulness och avslappning.

Ingen eller väldigt lite ångest

Du känner dig normal, neutral och mår bra. Du behöver metoder som främjar och upprätthåller ditt välbefinnande, en känsla av kontroll och duglighet samt metoder som gör livet mer meningsfullt. Träna metoder för ångesthantering för svåra situationer. Agera i enlighet med dina värderingar, ta hand om din hälsa. Att upprätthålla hälsan hjälper till att hantera ångesten.



Extrem ångest
Stark ångest
Måttlig ångest
Lindrig ångest
Ingen eller väldigt lite ångest