

## Hurdan är just min ångest?

Ångest är mycket vanligt, men också en mycket personlig och individuell upplevelse. Envars ångest är personlig. Du har nytta av att studera din ångest när du ska lära dig att hantera ångestsymtomen. Om vi inte vet var "felet" är, är det svårt att försöka "fixa" det. Genom att observera vår ångest kan vi också upptäcka att ångestens styrka varierar. I vissa stunder kan ångesten till och med vara helt borta.

Hurdan är just din ångest? Vilka skillnader märker du i olika situationer samt i dina tankar, känslor, handlingar och kroppsliga upplevelser när ångesten är kraftig respektive lindrig?

	Stark ångest	Lindrig eller ingen ångest
Situationer		
Tankar		
Känslor		
Handlingar		
Känningar i kroppen		

Hos många kan det väcka ångestkänslor att prata om eller tänka på ångest. Hur kändes det för dig att göra övningen ovan?



Digimieli

