

## Användning av kyla

Kyla kan användas mångsidigt för att lindra ångest. Det lönar sig att ha en ispåse i frysskåpet. Sätt ispåsen på bröstkorgen, på nacken eller på magen.

Om du har isbitar i frysskåpet kan du sätta en isbit i munnen eller hålla isbitar i dina händer. Du kan även kyla ner en sten i frysskåpet, varvid den kalla stenen kan hjälpa dig att rikta uppmärksamheten bort från ångesten.

Du kan tappa kallt vatten från en kran och placera dina handleder under vattnet eller skölja ansiktet med kallt vatten. Även en kall dusch eller vinterbadande flyttar uppmärksamheten effektivt bort från ångest till denna stund och känslan av kyla. På vintrarna kan du göra snöbollar med bara händer eller sätta dina händer i snön för en stund.

Avsikten är inte att frysa huden utan att använda kyla i den utsträckning som behövs. Svalkan i sig kan lugna ner kroppen och kylan är ett effektivt sätt att avbryta tankegångar och flytta uppmärksamheten till känselsinnet och därigenom till denna stund.

## Övningen i YouTube

<https://youtu.be/OuMIR-7CNd4>



Digimieli

