

## Sinnen och föremål

Vid hantering av symtom är det bra att använda olika redskap, eftersom de konkretiserar handlingarna och man med hjälp av dem vid behov kan rikta tankarna bort från kroppen och andningen.



### Bollar

Använd handflatorna för att känna efter hur bollen känns. Det finns många triggerpunkter i handflatorna, vilket innebär att du kan aktivera kroppen lätt via dem. Att kasta bollar på ett krävande sätt håller kvar uppmärksamheten i nuet. Om du inte har någon boll hemma kan du också kasta till exempel en hopknycklad strumpa.



### Borstar och penslar

Torrborstning betyder att man borstar huden med en torr borste. Borsten ska vara så grov att den ytliga blodcirkulationen stimuleras. Borstningen hjälper dig att tydligt känna kroppens gränser och skapar en känsla av trygghet. Det är bra att torrborsta huden till exempel på kvällen före läggdags. Du behöver inte gå över hela kroppen, utan det räcker att du borstar till exempel armarna och bröstkorgen.



### Massageredskap

Man kan bra klämma på och massera huden och musklerna för hand, men när man har ångest kommer man sällan ihåg det. Därför är olika typer av färgglada och uppseendeväckande massageredskap ett bra hjälpmedel. De påminner dig om träningen och med dem kan du massera huden på många olika sätt. Det är bra att ha redskapen på en synlig plats hemma eller på arbetsplatsen.



### Dofter

Doftsinnen är kopplat till känslö- och minnescentret och fungerar på gott och ont. Till exempel i folkhopar kan du stöta på lukter som påminner om tråkiga händelser. Med hjälp av olika dofter kan du dölja sådana lukter. I synnerhet citrus- och lavendeldofter är lugnande. Du kan dutta eteriska oljor eller parfym på huden, huvkanten, halsduken eller ansiktsmasken. Ice power, tigerbalsam, tempelbalsam och kinabalsam kan appliceras på huden.



### Fingergymnastik

Fingergymnastik är ett utmärkt hjälpmedel för rastlösa händer. Fingrarna placeras i öppningar och sedan gör man öppnande och stängande rörelser. Olika motions- och idrottsredskap kan också användas.



### **Akupunkturring**

Med ringen går du igenom ett finger i taget. Flytta ringen lugnt och koncentrerat. Det är bra att titta på ringen och dess rörelser. Om du vill kan du öka trycket vid mellanleden, där det finns många nervändar – på så vis får du en starkare förnimmelse. Ringen är ett litet och diskret redskap som du kan använda var som helst.



### **Fidgetleksaker**

Fidgetleksaker lämpar sig för personer som behöver sysselsätta händerna med något. Leksakerna ger dig en rörelse som du kan koncentrera dig på och som tar bort uppmärksamheten från förnimmelserna i kroppen. Redskapen avger ljud och lämpar sig därför inte nödvändigtvis för alla ställen, men åtminstone för hemmabruk är de bra.



### **Chili**

Chili sätter igång endorfinerna – det är alltså ett må bra-ämne. Även den kraftiga smaken och hettan drar oundvikligen uppmärksamheten till sig. Starka och sura karameller, wasabi och ingefära ger också kraftiga smaker.



### **Spikmatta**

En spikmatta är ett mångsidigt redskap. Ett sätt att använda den vid ångestsymtom är att placera mattan på en stol och sitta på den med så tunna eller små byxor som möjligt. Om du vill slappna av kan du ligga längre på rygg på mattan.



### **Nycklar och nyckelringar**

Nycklar och nyckelringar finns nästan alltid tillgängliga. Du kan känna på dem med fingrarna för att rikta uppmärksamheten mot de olika förnimmelser som det ger upphov till.

### **Övningar i YouTube**

<https://youtu.be/1HaGJ1loz20>

