



1

RULLERENDE KURS

- Onsdager fra 1100 - 1300
- Negative tanker og nedstemthet
- Angst og bekymringer
- Søvn og søvnproblemer
- Selvhevdelse og grensesetting

2

1

DAGENS TEMA: ANGST, STRESS OG BEKYMRING

Hva er angst?

Panikkanfall

Bekymring og vedvarende uro

Pause

Mestringsstrategier og råd

3

HVA ER ANGST?

- Vi opplever alle frykt og angst
- Man skiller teoretisk mellom frykt og angst:
 - Frykt er en følelse i møte med en virkelig og konkret fare
 - Angst skyldes ikke noen synlig eller reell fare, men er på bakgrunn av en tanke om at «et eller annet» skal skje
- Fellesnevneren er **følelsen!**
 - den er lik for frykt og angst, og vi reagerer også likt uavhengig av om faren er «innbilt» eller virkelig



4

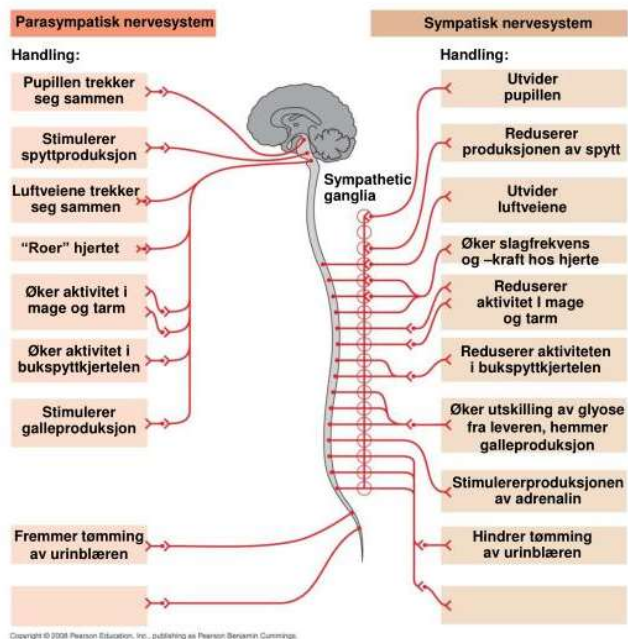
2

HVA BESTÅR ANGST AV?

- Kroppslige reaksjoner - FIGHT FLIGHT FREEZE
 - «For mye, for fort»
- Tankemønstre - Sammenhengen mellom tanken, kroppslig aktivering og følelsen av angst
 - Tankene kan
 - Skape angst
 - Føre til at angsten øker
 - Bidra til å opprettholde angst
- Handlinger: Den vanligste reaksjonen ved sterk angst er å prøve å unngå følelsen, og unngå situasjoner som utløser den på nytt
Det er vanlig at man gjør spesielle ting for å prøve å mestre situasjonen

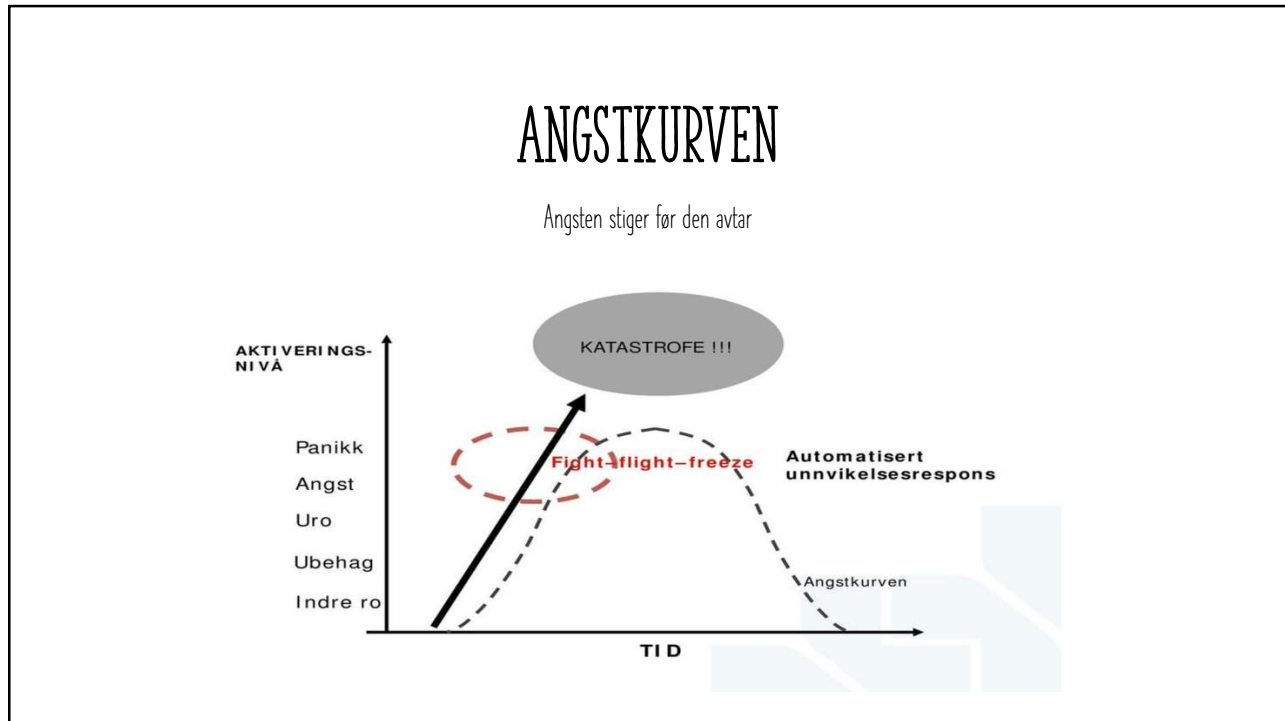
5

FIGHT OR FLIGHT - HVA SKJER I KROPPEN?

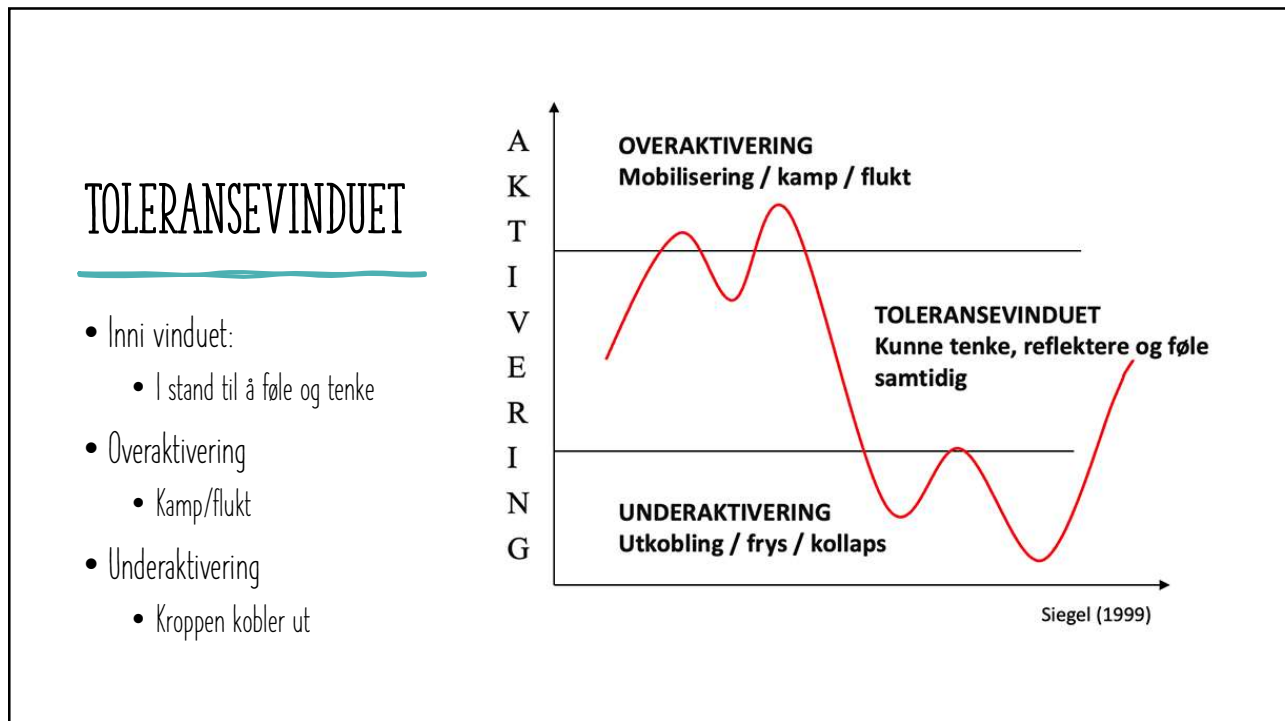


6

3

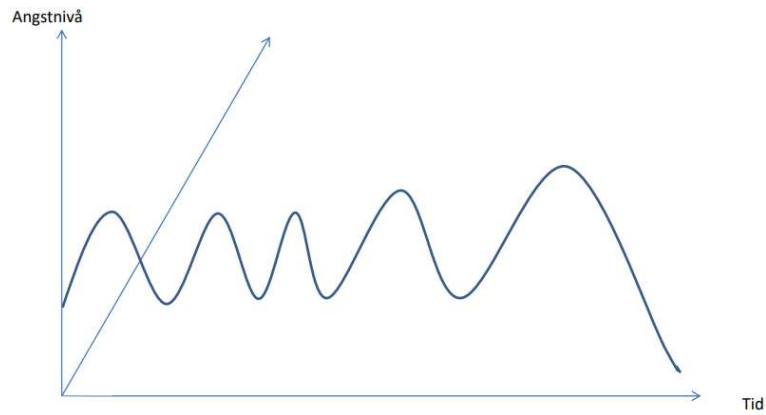


7



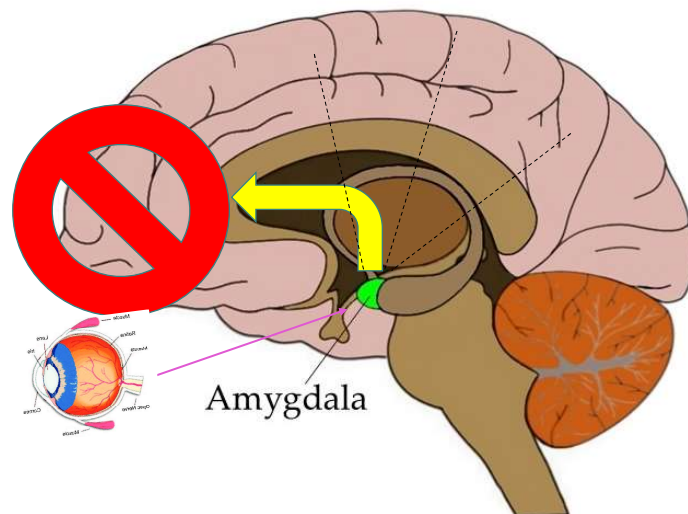
8

TING MAN OFTE GJØR SOM OPPRETTHOLDER ANGSTEN



9

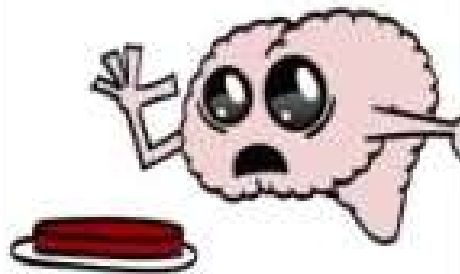
ANGSTREAKSJON I HJERNEN



10

5

HVA ER PANIKKANEFALL



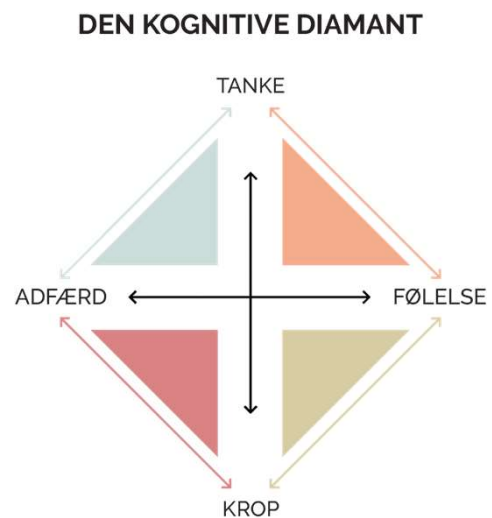
**SOM HJELPER
OSS Å OVERLEVE**

11

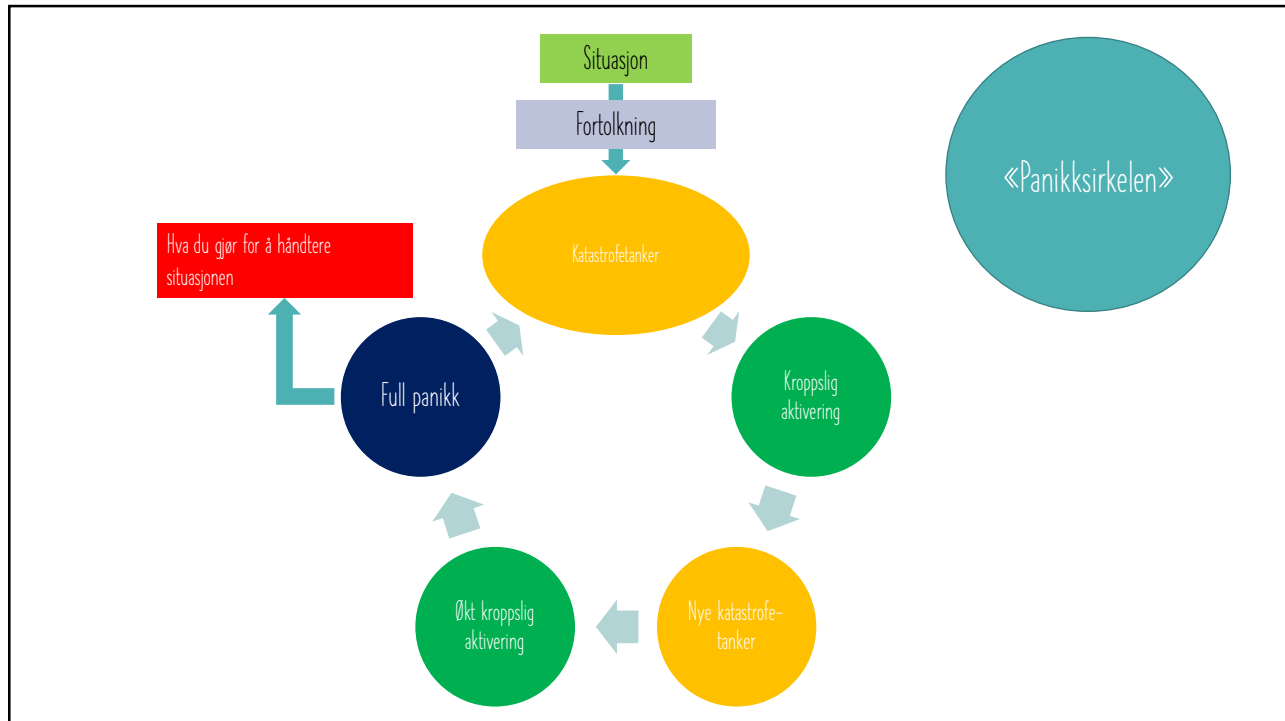
TOLKNINGER OG TANKER OM ANGSTEN

Når angsten øker får vi mindre tilgang til alternative tolkninger og vi tror mer på våre katastrofetanker

- «Hvis jeg går dit får jeg angst»
- «Hvis jeg tar heisen, vil jeg ikke få puste»
- «Hvis noen ser at jeg har angst, vil de tenke at jeg er dum»
- «Jeg kommer til å bli gal eller miste kontrollen»



12



13

HVA KJENNETEGNER BEKYMNING?

- Vedvarende kverning på mulige fremtidige problemer og følelser
 - Og vansker med å gjøre noe med dem
- Det gir ofte fysisk uro, kroppen er i spenn i lange strekk - kanskje hele dagen, og det er vanskelig å slappe av og roe ned til natten
- Bekymringer kan ha forskjellig innhold:
 - Hva skjer med økonomi, jobb, helse («Tenk om jeg blir syk»), «tenk om foreldre, barn, besteforeldre blir syke»
 - Normale tanker - men svaret ligger i fremtiden, og er usikkert - «tenk om, enn hvis»

Vi kan ikke si med sikkerhet om det kommer til å inntreffe eller ikke

14

«TING» SOM DEMPER ANGSTEN

- Medisiner
- Alkohol
- Unngåelse - være hjemme, unngå forskjellige steder, personer, utsette
- Flere ting?

Fungerer det? På sikt?



15

PUSTEØVELSE

1. Pust inn gjennom nesen 1-2-3
2. Hold 1-2-3-4
3. Pust ut gjennom munnen 1-2-3-4-5
4. Gjenta fire ganger

Å puste (helt) ut er spesielt viktig

Ikke gjør dette for å unngå panikkanfall, men gjerne om du føler deg oppkavet eller stresset, har «grunn pust» eller spenninger

Å puste slik roer ned nervesystemet

16



17

MESTRING AV ANGST

- Angsten kan være et signal at det er forhold i livet som ikke fungerer så bra. Våre følelser er veivisere
- Uansett bakenforliggende årsaker er det ofte nødvendig å utfordre unngåelse som opprettholder problemet

Dette kalles *angsttrening* eller *eksponeringstrening*. Treningen anbefales å foregå planmessig, systematisk og regelmessig - uten «skjult» unngåelse - (trygghetsatferd): For eksempel ha med seg noen, puste kontrollert, tenke på noe spesielt osv.

Du må selv føle at du har kontroll over utformingen av treningsopplegget: ditt tempo og dine mål

18



MESTRING AV ANGST

- Utsett deg for det du er redd for (eksponering):
 - Lenge nok (slik at angsten får avta)
 - Ofte nok (slik at du får mange nok opplevelser med dette)
 - Uten å «stikke av»/dempe angsten (hjelper, mobil, sobril, pusteøvelser osv)

19

HUSK

- Angst er ikke farlig
- La frykten komme, ikke kjemp imot
- Aksepter det som skjer i kroppen som normalt
- Jeg skal fortsette med det jeg holder på med når anfallet har gått sin gang
- Forpliktelse og engasjement i din endring - kontrakt med deg selv

TIP: SPICE UP YOUR PANIC ATTACK WITH A HARMONICA.



20

10



ERSTATTE VAGE «HVORFOR»-SPØRSMÅL
MED KONKRETE «HVA» OG «HVORDAN»

- Mange bekymringer og negative tanker kan egentlig kastes i søpla, for å ikke gi hvorfor-tankene mer fokus
- Men skriv de for all del ned, og så kast de i søpla
- (Definere eventuelt om til konkrete problemer)

21

TENKT ELLER EKTE PROBLEM?

Det er umulig å hindre at bekymringstankene kommer!

Akseptere tankene!

MEN: Du kan begrense varigheten og intensiteten av dem

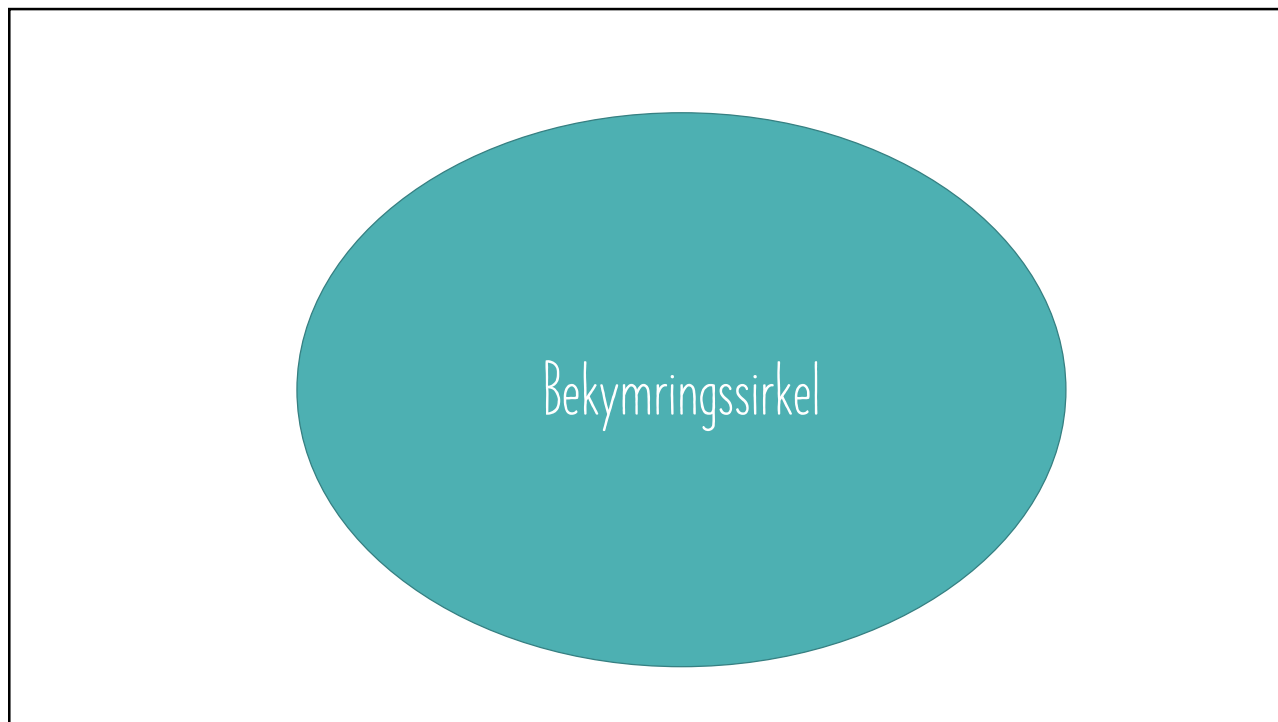
Du kan øve på å spørre deg selv:

- Er dette et faktisk problem her og nå?
- Er det mulig å gjøre noe med det?
- Prøv å skille mellom ting du kan gjøre noe med og ting som er utenfor din kontroll
- Er disse tankene nyttige, og hvor leder de meg hen?

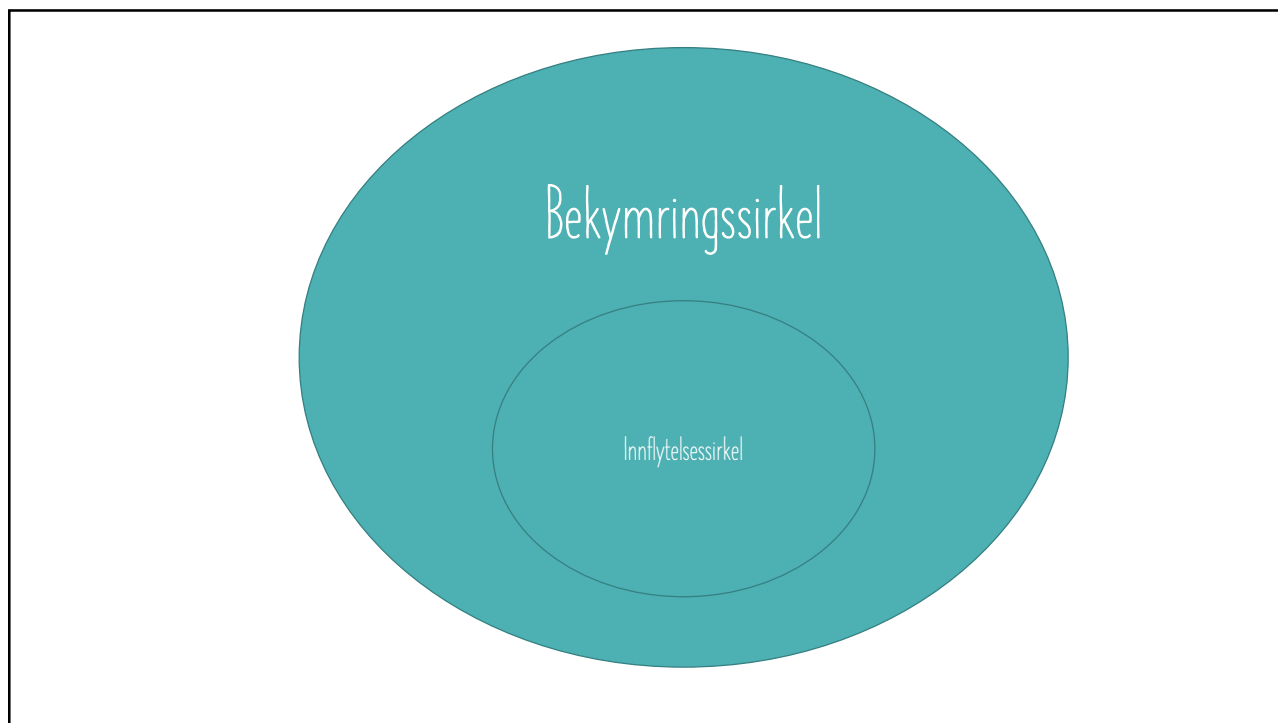
Ny holdning – bevissthet
Tanker er ikke fakta, tanker er bare tanker.....

VI ER IKKE TANKENE VÅRE, VI HAR DEM

22



23

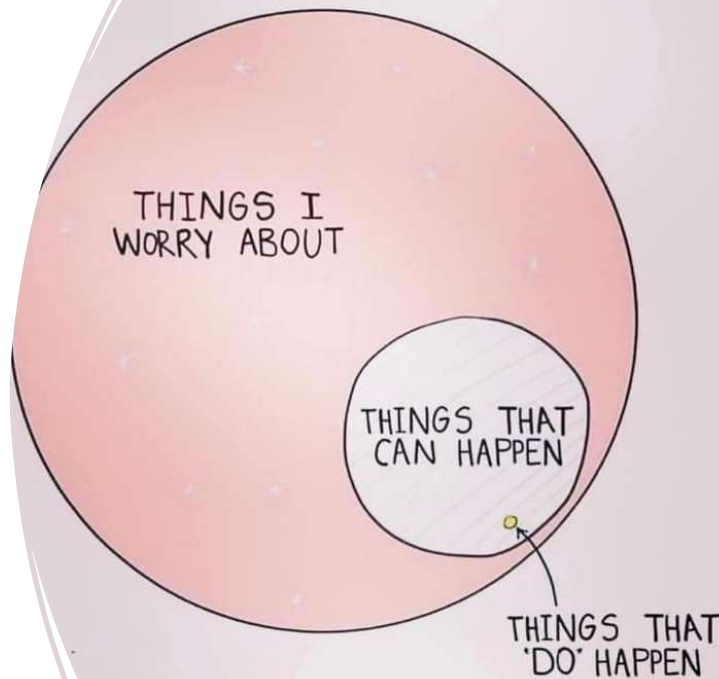


24

HVA ER LURT Å GJØRE FOR Å MOTVIRKE BEKYMRINGSTANKER

Dei tre D-ane:

- Diskusjon - Flere måter å forstå det på? Kan jeg egentlig påvirke dette noe særlig?
- Distanse - Se det store bildet - er bekymringene nyttige?
- Distraksjon - La deg oppsluke, ta kontroll på ditt fokus - gå tilbake til her og nå. Positive opplevelser skjer «nå», ikke i fremtiden.



25

Situasjon	Negative automatiske tanker TOLKNINGER	Konsekvens	Alternative tanker	Ny konsekvens
Skal holde Mestringskurs i dag Kommer inn på pauserommet, og det blir helt stille		Følelser Kroppslige symptomer Handlinger	Hvilke alternative tanker finnes?	Kan det gå bra?

26

13

KONTORTID OG BEKYMRINGSUTSETTELSE

I kontortiden:

- Hent frem tankene på et bestemt tidspunkt, og se nøye på dem
- Skriv detaljert ned de ubehagelige tankene, bruk 15-20 minutter
- Gjør dette 3-5 dager etter hverandre, gjerne over lengre tid

Når en bekymring kommer:

- Si at den kan vente litt
- Henvis til kontortiden
- Ikke ager på impulsen til å handle

27

ØYEBLIKKSMESTRINGSSTRATEGIER - SELVREGULERING

- Bruk av sanser - fokus ut, blikket over snippen
- Oxytocin - nærkontakt, klemmer og kos
- Koble på kroppen - Føttene plantet i bakken
- Puste igjennom venstre nesebor - parasympatisk system
- Lange dype pust, firkantpust, utpust
- Mindfulness - her og nå
- Name it to tame it

Dette er gode måter å roe ned stress, ikke nødvendigvis gode måter å unngå angst når den er høy.

Pusten regulerer nervesystemet - kan dempe uro og stress.

For noen vil angsten øke om de mediterer, det er vanlig fordi man endelig «hører etter» på det kroppen sier

28

HAR DU GRUBLEFRIE SONER? «HVERDAGS-MINDFULNESS»



29

FYSISK AKTIVITET OG BEVEGELSE



Noe som kan passe i din hverdag, og som du liker
Litt er bedre enn ingenting
Små, gode valg - ta trappen, gå til butikken osv

30

15

HVA NÅ?



Podcaster:
«Noia»



App:
MindFit
Mindfulness appen



Kurs i
betryningsmestring



Selvhjelpskurs NHI



Youtube: Ingvard Wilhelmsen på
Praktisk Info:

<https://www.youtube.com/watch?v=jZCQWAX-o6o&t=62s>

31



VI ØNSKER TILBAKEMELDINGER!

Det er gjennom tilbakemeldinger vi blir bedre!

- Hva var nyttig for deg?
- Var det noe du savnet å høre om?
- Hvis du har vært på mestringskurs tidligere, bruker du det du har lært?
- Synes du at du har fått det bedre?

32