

# Unge med angst har brug for indsigt, hjælp og støtte

**Det er voldsomt ødelæggende for livskvaliteten at lide af angst. Det fylder alt. Men det er muligt at slippe af med. Det kræver noget tid og en målrettet indsats, og fremgangen sker gradvist.**

Af Jonna Jepsen, forfatter,  
foredragsholder og specialkonsulent

De fleste unge mennesker med angst er meget sensitive. Og der er ofte en klar sammenhæng mellem sensitiviteten og angsten. Det er vigtigt at vide, at sensitivitet ikke er ensbetydende med svaghed og manglende styrke.

Du er sensitiv, ja. Men du er også stærk.

Din **sensitivitet** kan du bruge til at mærke dig selv og dine behov. Give dig selv lov til at mærke, hvad du har brug for, hvad du kan leve med/ikke leve med, og hvad der føles godt/skidt. Give dig selv kærlighed og omsorg. Sensitivitet betyder ikke, at man ikke kan tåle eller klare ret meget, eller man er svag.

Det betyder, at man er følsom, har åbne sanser og kan mærke sig selv og andres sindsstemninger mere end normalt.

Din **styrke** kan du bruge til at handle ud fra det, du kan mærke med din sensitivitet. Til at bryde de vaner, der ikke er gode for dig.

Vanerne har gjort dig tryk, fordi du kendte dem så godt, men nu har du ikke brug for dem længere.

## Angst er ikke farligt

Angst er ikke en sygdom – det kan komme af traumer, af at undertrykke sine følelser og behov, og af ikke at udleve sit potentiale. DET ER IKKE FARLIGT! Det er noget af det allervigtigste at være bevidst om.

Hjernen reagerer på tidligere ubehagelige oplevelser og opfatter nye lignende situationer som farlige, selv om de ikke er det. Den trykker konstant på panik-knappen. Kroppen går i alarmberedskab og lukker ned for forsyninger til hud og fødder, ofte også mave/tarm.

Ved bevidst at arbejde med tankerne, kan du danne nye spor i hjernen, så den efterhånden ikke længere reagerer med automatisk at trykke på panik-knappen.

## Video om panikangst:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1359389667506568&id=460765294035681](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1359389667506568&id=460765294035681)



### Når du mærker angsten komme snigende:

- Visualisér en form for beskyttelse omkring dig. Præcis det, der passer bedst til dig
- Tag 4-6 Bach nødhjælpsdråber (Rescue Remedy)
- Tag en dyb indånding, mens du langsomt tæller til 4
- Hold vejret, og tæl samtidig langsomt til 4
- Pust ud, mens du igen tæller langsomt til 4
- Tæl langsomt til 8, mens du holder vejret
- Tag en ny indånding og fortsæt processen, så du gennemgår den i alt 3 gange

### Tag kontrol over dine tanker og flyt fokus

Tanken kommer før følelsen. Det giver dig en fantastisk mulighed for at tage fat i tanken og ændre den, inden den bliver til en følelse, som ikke er rar.

Tanker fremkalder følelser og adfærd. Når du ændrer tanken/forestillingen, kan du til en vis grad styre angsten.

Angsten kommer fra din underbevidsthed. Når angsttankerne kommer op til overfladen, bliver de bevidste, og så kan du tage fat i dem og skabe bevidste positive tanker.

Når du kan mærke, at du bliver mere rolig, er næste skridt at aflede dig selv.

Lav en liste over ting, der vil fungere godt som afledning, så du altid har en mulighed klar.

### Hvilke overbevisninger har du? Er de i overensstemmelse med virkeligheden?

- Hvilke overbevisninger har du? Er de sande? Kan du virkelig vide, at det forholder sig sådan, som du tror? Hvad kunne være lige så sandt?
- Hvad skal du nødvendigvis tro på for at opleve angsten?
- Hvad kan du i stedet beslutte dig for at tro på?
- Hvad kan du gøre? (fx tage en beslutning om at ville en forandring). Er det noget, du selv kan tage dig af? Har du brug for andres hjælp? Hvem? Hvilken?
- Hvad er det værste, der kan ske?
- Få sat ord på de svære oplevelser fra tidligere i livet og tillad dig selv at slippe dem.

### Specificér de ting, som fremkalder ubehagelige følelser/angst

Udarbejd en liste over alle de ting, der fremkalder ubehagelige følelser/angst.

### Erstat de negative formuleringer med positive

Med listen som udgangspunkt er det muligt at finde positive formuleringer/bevidste tanker, som kan erstatte de negative. Fx:

- **De beslutninger, jeg tager, er altid de rigtige!**  
*(viser det sig senere, at beslutninger medfører udfordringer, er der altid en læring i det. På den måde var beslutningerne stadig rigtige, fordi de var nødvendige for at erhverve læring)*
- **Det er trygt at være sammen med andre. Jeg er god nok, som jeg er!**
- **Jeg har fortjent ... (sæt selv ind)!**
- **Min krop fungerer helt fint i alle situationer! (variér ud fra dine angstsymptomer).**
- **Det er godt for mig at ... (det som du gerne vil, men har svært ved).**
- **Formulér selv flere.**



Sig disse bekræftelser for dig selv flere gange dagligt. Lav et system i det, så du gør det på faste tider. Tilføj selv flere bekræftelser, som passer til det, du har brug for.

Visualisér og føl dét, du ønsker, når du siger bekræftelser. Et eksempel: Når du siger, det er trygt at være sammen med andre, kan du se et billede for dig, hvor du sidder og hygger/griner/ smiler sammen med en eller flere personer, og mærk så hvilken følelse det giver dig i kroppen.

Du kan også bruge appen "Free your mind". Den er gratis.

Det er meget vigtigt at supplere visualiseringen med en følelse. Det er dét, der skaber forandringer.

### **Få hjælp og støtte i situationen, når det er svært**

Fortæl dine nærmeste, hvad du har brug for (fx en rolig voksen), når du har det svært.

Gå en tur, når du har brug for det. Også når du er sammen med andre. Vær meget i naturen.

### **Motivationsfaktoren er vigtig at have med i processen**

Vær bevidst om, at dine interesser og passioner er noget af det, der kan motivere dig, når der er noget, du gerne vil, men som lige nu er svært.

### **Når du har stemmer i hovedet**

Mange personer med angst oplever, at de hører stemmer inde i hovedet. Det er ikke helt usædvanligt, når man er et meget sensitivt menneske, fordi man så er åben for input på flere "kanaler". Er det noget, du oplever, kan du visualisere et skjold omkring dig, som intet uvedkommende kan trænge igennem. Kommer stemmen alligevel, kan du tale bestemt til den og bede den forsvinde. Sig højt for dig selv, at du selv bestemmer, hvad du skal tænke, tro og mene. Afled så situationen ved hjælp af den liste, du har udarbejdet over ting, der kan aflede dine tanker.

### **Relationer og hverdagsrammer spiller også ind**

Her i artiklen har jeg koncentreret mig direkte om håndtering af angst i hverdagen, og jeg har været omkring traumer som årsag til angst. Det er vigtigt, at gamle traumer bliver forløst, og det er lige så vigtigt at sætte relationer og daglige rammer under lup. Hvem påvirker dig henholdsvis positivt og negativt? Hvorfor? Er du beskæftiget med noget, du er glad for at lave? Har du en passion, du dyrker? Giver du dig tid til dig selv? Kan du sige til og fra, både over for dig selv og over for andre? Det er alt sammen noget, der skal arbejdes med for at få et positivt og stabilt følelsesliv. Det er også vigtigt, at dine forældre er villige til at se på de af deres mønstre, som påvirker dig og din angst.

---

***Det er vigtigt at komme i gang med at bekæmpe angsten så tidligt som muligt, så den ikke får haget sig så fast, at den bliver uoverskuelig at forsøge at gøre noget ved.***

***Måske har denne artikel inspireret dig til at iværksætte nogle tiltag eller foretage nogle ændringer, som kan hjælpe dig af med din angst. Men det kan være svært at kæmpe sig ud af angsten alene.***

***Det er ikke en skam at fortælle, hvordan du har det, og at bede om hjælp. Det vil altid være bedst selv at tage fat i det, så du ikke på et tidspunkt bliver underlagt andres initiativer.***

***Når du har brug for at blive coachet og 'holdt i hånden' gennem processen, kan du finde en professionel, du har tillid til. En, der møder dig i øjenhøjde med både empati og faglighed.***

***Har artiklen her givet dig tiltro til, at jeg er den, der kan hjælpe dig igennem, er du hjerteligt velkommen til at kontakte mig.***