

# BREVKASSEN

ILLUSTRATIONER: TORIL BÆKMARK > FOTO: ISTOCK

SPØRG OM  
KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på  
Facebook.com/  
psykologimagasinet, og  
få tre forskellige livssyn  
på dit spørgsmål



## SPØRGSMÅL:

"Jeg er sund og rask, men er konstant bange for at blive syg og fejle noget alvorligt. Det er ved at tage overhånd, og jeg bruger meget af min tid på at få tjekket alt muligt i min krop. Hvordan kan jeg lære at slappe lidt af?"

## TAG FAT OM NÆLDENS ROD

**SVAR** En sund opmærksomhed på kroppens symptomer hjælper os til at holde øje med vores helbred. Men når det kommer ud af proportion, bliver det til sygdomsangst. Det lumske ved angst er, at når vi adlyder den, bliver den ofte forværret. Der opstår en negativ spiral, som typisk indeholder de fire elementer:

- tanker om sygdom
- kropssymptomer
- negative følelser som frygt og bekymring
- ændring i adfærd (googler symptomer, leder efter symptomer, søger læge).

Oftest giver lægens ord, om at alt er o.k., kun midlertidig ro, inden nye symptomer skal undersøges. Frem for at søge læge er mit råd, at du tager fat om nældens rod. Erkend, at det er frygten, der er problemet, og symptomerne derfor kan være psykisk frem for fysisk betinget.

Frygt for sygdom skyldes ofte, at vi er bange for ikke at kunne nogle ting i fremtiden eller få det smertefuldt. Så går vi glip af glæden ved alt det, vi kan nu, fordi vi bruger nuet til at bekymre os om, hvorvidt vi kan de samme ting i fremtiden.

Begynd at lægge mærke til, hvilket af de fire elementer der starter angsten, og hvordan elementerne påvirker hinanden indbyrdes. Skriv det ned, det øger din bevidsthed.

Når du bliver bevidst om tanker, følelser, symptomer eller adfærd, som er relateret til din frygt, så bryd cirklen ved at sige: "Stop!" Efterfulgt af: "Jeg er taknemlig fordi jeg kan ..." Og så sig de ting du er taknemlig for at kunne lige nu: f.eks. gå ture, dyrke sport, lave mad, læse bøger, have samtaler, elske, kysse, arbejde, tænke nye tanker, trække vejret, fordøje maden, gå i bad. Det kan være en god idé for dig at søge professionel hjælp i form af mindfulness, hypnoterapi eller EFT (Emotional Focused Therapy).



**CHARLOTTE BANG**

*Foredragsholder, NLP- og hypnoterapeut.  
Charlottebang.dk*



**INGER FORBES**

*Ph.d., kemiingeniør, naturopat og coach.  
Ingerforbes.dk*

## HOLD BLODSUKKERET STABILT

**SVAR** Det er ikke rart, når bekymringerne tager overhånd, og kroppen konstant befinder sig i alarmberedskab. Men heldigvis er der flere gode tiltag, som kan hjælpe dig til at slippe angsten og minimere stressen i din krop.

Det er først og fremmest vigtigt, at du holder dit blodsukker stabilt. Derved reducerer du dannelsen af stresshormoner, og det bliver derfor lettere for dig at slappe af. Det gør du bedst ved at droppe de hurtige kulhydrater som slik, sukkerholdige drikke, kage med mere og spise proteiner (f.eks. fisk, fjerkræ, æg og nødder) og sunde fedtstoffer (f.eks. olivenolie og smør) til alle måltider inkl. mellemmåltider. Du skal helst spise i en afslappende atmosfære. Noget af det værste, du kan gøre, er at spise på farten, da det stresser din krop og ned sætter din fordøjelse.

Motion og søvn – aktivitet og hvile – er også helt afgørende for at få ro i din krop. Motionen reducerer mængden af stresshormoner i din krop og gør dig glad, og søvnen bringer balance i dine hormoner og dermed i din krop.

Sidst, men ikke mindst kan du tage kosttilskud, som kan hjælpe dig til at slappe af. Her er C-vitamin, B-vitaminer og magnesium særlig vigtige. Urterne citronmelisse og kamille virker også afslappende, både som te og i kapsler.



**MICHAEL R. DANIELSEN**

*Chefpsykolog i Psykiatrifonden.  
Psykiatrifonden.dk*

## DEL DINE BEKYMRINGER

**SVAR** Jeg synes, det er rigtig vigtigt, at du starter med at spørge dig selv om, hvad grunden kan være til den adfærd, du beskriver. Spørg dig selv, hvornår det tog til. Altså, hvornår du selv begyndte at lægge mærke til, at din bekymring tog styringen, selvom din fornuft siger dig noget andet? Det kan handle om, at du har oplevet store tab eller voldsomme oplevelser forbundet med truslen om tab af noget, du sætter allermost pris på ved livet, for eksempel dine kære.

Der kan være flere veje at gå. Det kan handle om, at du simpelthen har brug for struktureret hjælp til at komme din bekymring til livs gennem eksempelvis kognitiv adfærdsterapi. Det kan også være, at det virker mere rigtigt for dig at kigge nærmere på, hvad det konkret er, du er bange for, en sygdom vil tage fra dig eller forhindre dig i at kunne gøre. Så er det vigtigt at prioritere det, som du frygter at miste så godt som overhovedet muligt. Altså at gøre det til en større del af dit liv end det er lige nu. Det kan også handle om, at du går for meget alene med dine bekymringer, tanker og følelser? Hvis det er tilfældet, er det vigtigt, at du øver dig i at dele de ting, du oplever at være alene om med de mennesker, der har din tillid.