

# BREVKASSEN

ILLUSTRATIONER: TORIL BÆKMARK > FOTO: ISTOCK

SPØRG OM  
KROP OG SIND



Skriv til brevkassen på  
[Facebook.com/  
psykologimagasinet](https://www.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*

---