

BREVKASSEN

FOTO: ISTOCK



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



SPØRGSMÅL

"Jeg er ofte angst, og det sætter sig i kroppen.
Hvordan kan jeg falde mere til ro?"



CHARLOTTE BANG

*Ekspert i forandring indefra, NLP-
hypnoterapeut og mindfulnessinstruktør.
Charlottebang.dk*

ACCEPTÉR DIN ANGST

SVAR Frygt for farlige ting er rationel, imens irrationel angst skyldes, at det ubevidste sind har fået en fejlopfattelse af, at noget ufarligt er farligt. Derfor er det naturligt, at kroppen reagerer ved at være klar til kamp, klar til flugt eller ved at spille død, også kaldet at stivne i situationen. Kroppen gør det i bedste mening for at redde dit liv. Professionelt arbejder jeg rigtig meget med angst, og jeg har også oplevet angst på egen krop. Angst kan være meget ubehageligt. En naturlig reaktion er derfor at prøve at undertrykke angsten. Men fordi sindet og derfor kroppen fejlagtigt tror, den er truet, vil angsten ofte bare råbe højere og højere, indtil du hører efter. Min anbefaling er, at du anerkender angsten som en del af dig, som blot har misforstået noget. Det kan du gøre ved at sige til angsten: "Jeg anerkender, at du gør dig umage for at passe på mig, og jeg ved, du har gode intentioner. Sandheden er, at det er en misforståelse, og at der er god grund til at slippe af i situationen og være tryk". Kropsligt kan du samtidig stå eller sidde i en position med arme og ben ud til siden, så du fylder meget i rummet. Forskning har vist, det sænker niveauet af stresshormon i kroppen. Samtidig anbefaler jeg, at du trækker vejret helt ned i maven, da dybe vejrtrækninger har en beroligende effekt på både krop og sind.