**Står engstelige tanker eller følelser i veien for deg?**

Det er naturlig å føle seg stresset, bekymret eller redd fra tid til annen. Eller å være anspent eller engstelig i visse situasjoner. Men hvis disse følelsene skjer ofte eller kommer i veien for hverdagen din, kan det være på tide å tenke på hva som skjer. Og hvordan du kan håndtere disse følelsene.

Du kan føle angst, som ofte er en normal reaksjon på stress.

**Selvhjelpsstrategier**

Mestringsstrategier i øyeblikket kan ofte hjelpe til med å håndtere engstelige tanker eller følelser. For eksempel kan øvelser som 4-7-8 pusting bidra til å roe nervene dine. Se denne månedens video for å finne ut hvordan.

Det samme kan selvsnakk, for eksempel å minne deg selv på en lignende situasjon du var i og hvordan du kom deg gjennom den tidligere. Prøv å se for deg selv å knuse tanken for å hjelpe til med å stoppe den. Eller bytt ut den stressende tanken med en mer positiv.

Å pleie din generelle helse kan hjelpe deg å føle deg rolig i tider med engstelige tanker og stress også. Å spise næringsrik mat, være aktiv og få nok søvn øker velvære og reduserer stress. Det samme gjør yoga og mindfulness, meditasjon, gjør aktiviteter du liker og tilbringer tid i naturen.

**Når skal du søke hjelp**

Hvis dine sterke følelser vedvarer og blir vanskeligere å takle, ta kontakt med en medisinsk eller psykisk helsepersonell for å få hjelp. Legg merke til om følelsene dine fører til at du endrer dine daglige rutiner og atferd. For mye bekymring og pågående engstelige følelser kan også inkludere - eller føre til - fysiske og atferdsmessige symptomer som:

* Økt hjertefrekvens, hodepine, brystsmerter, kvalme
* Tap av matlyst, søvnproblemer, manglende evne til å fokusere
* Tilbaketrekking fra venner og familie
* Unngå bestemte steder eller situasjoner

En medisinsk eller psykisk helsepersonell kan hjelpe med å finne ut hva som forårsaker angsten din. De kan hjelpe deg med å finne ut om det er en situasjonsbekymring eller en psykisk helsetilstand. Og de kan hjelpe deg å ta skritt for å håndtere det. Avhengig av dine unike behov, kan de anbefale:

* "Snakketerapi" (også kjent som kognitiv atferdsterapi) for å hjelpe deg proaktivt å identifisere og endre uhjelpsomme tankemønstre
* Medisinbehandling, for eksempel antidepressiva eller angstdempende medisiner, for å redusere symptomene
* Selvhjelps-stressmestring og avspenningsteknikker som de som er nevnt ovenfor

Den gode nyheten er at det å få riktig støtte har en tendens til å være svært vellykket for å hjelpe folk å lære å leve med og håndtere angst.

**Kilder:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Åpnet 13. mars 2023

HealthDirect, “Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Åpnet 20. mars 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Åpnet 13. mai 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Åpnet 13. mars 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Åpnet 23. mars 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Åpnet 13. mars 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Åpnet 13. mars 2023.