



Måter å lindre angst og panikk på

Mestringsstrategier i øyeblikket kan ofte hjelpe deg med å håndtere angstfylte tanker og følelser. Her er noen metoder du kan prøve, slik at du kan finne ut hva som fungerer best for deg.



Føre dagbok

Å få utløp for følelsene sine kan være en svært nyttig måte å bearbeide det du går gjennom på og finne ro. Du kan gjøre dette på den måten som passer best for deg – enten du bruker penn og papir, skriver en e-post til deg selv, spiller inn et talememo bare for dine egne ører eller en annen metode. Når du har denne dagboken å se tilbake på, kan det hjelpe deg med å vurdere opplevelsene og reaksjonene dine og identifisere potensielle utløsende faktorer.



Pusteøvelser

Pusteøvelser kan hjelpe deg med å roe deg ned i øyeblikket og slappe av når du er klar til å sove eller bare trenger en pause. Det finnes mange varianter av pusteøvelser, men alle går ut på at du skal puste inn, holde pusten og puste ut i et bestemt tellemønster.

Du finner to videoer med pusteøvelser i denne månedens verktøysett:

- Pusteteknikken 4-7-8 går ut på å puste sakte inn gjennom nesens mens du teller til 4, holde pusten mens du teller til 7 og puste ut mens du teller til 8.
- Pusteteknikken "The box breathing technique" guider deg gjennom en dyp pusteøvelse med fire tellinger som stammer fra yogapraksis. I fire tellinger hver, puster du inn, holder pusten, puster ut og holder pusten.

Begge teknikkene er mye brukt for å mestre øyeblikket og skape ro. De aktiverer det parasympatiske nervesystemet, noe som bidrar til å senke hjerterefrekvensen og blodtrykket. Det bidrar også til å fremme fordøyelsen og andre viktige livsoppretholdende funksjoner. Det kan hjelpe deg med å bygge motstandskraft og generell velvære på lang sikt.



Omformulering av uhensiktsmessige tanker

Når du allerede er opprørt eller bekymret, kan negative tanker få deg til å føle deg enda verre. I vanskelige situasjoner kan det derfor være nyttig å vurdere andre muligheter og perspektiver, også de mer positive. En god måte å øve seg på å omformulere er å stille seg selv spørsmål som for eksempel:

- Hvorfor er jeg så bekymret for dette?
- Hvis noen jeg brydde meg om var i denne situasjonen, hva ville jeg fortalt dem?
- Hvilke bevis utfordrer disse uhjelpsomme tankene?

Å gå gjennom en omformuleringsprosess kan også bidra til at du føler deg roligere, siden det distraherer deg i øyeblikket og hjelper deg med å skifte fokus til selvvurdering og problemløsning. Dette kan i sin tur bidra til at du føler at du har mer kontroll, og at du er mer optimistisk.

Med litt øvelse kan det å tenke mer positivt bli en del av livet ditt - og bidra til å forbedre den generelle mentale og emosjonelle helsen og velværet ditt. Her er en trinnvis veiledning som hjelper deg med å omformulere uhensiktsmessige tanker. Spør deg selv:

1. Hvorfor er jeg stresset og/eller har angstfylte tanker? Hva skjedde?

2. Hvilke uhjelpsomme tanker har jeg?

3. Hva får de tankene meg til å føle?

4. Hvilke bevis understøtter disse uhjelpsomme tankene?

5. Hvilke bevis utfordrer disse uhjelpsomme tankene?

6. Basert på bevisene, hva er en mer hjelpsom, realistisk og/eller balansert måte å tenke på dette?

Trekk deretter pusten dypt, la de andre perspektivene synke inn og la deg starte på nytt.



Bevege kroppen din

Å være fysisk aktiv er generelt en nyttig måte å redusere stress på, øke avspenningen og fremme helse og velvære på lang sikt. Fordi alle har forskjellig formnivå, fysiske forutsetninger og interesser, er det viktig å finne ut hva som passer best for deg.

Å bevege kroppen kan også hjelpe deg med å løse opp spenninger og være til stede for å roe ned angstfylte tanker og følelser i øyeblikket, også hvis du opplever et panikkanfall.



Når skal du søke hjelp

Hvis du er bekymret for at angstfylte tanker og følelser blir vanskeligere å håndtere eller kommer i veien for ditt daglige liv, bør du oppsøke en lege eller psykisk helsearbeider for å få hjelp. De kan hjelpe deg med å finne ut hva som forårsaker angsten, og hjelpe deg med å ta grep for å håndtere den.

Kilder

Anxiety and Depression Association of America, "Exercise for Stress and Anxiety." Åpnet 15. april 2024.

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Publisert 16. august 2021.

Cleveland Clinic, "How to Do the 4-7-8 Breathing Exercise." Publisert 5. september 2022.

HealthDirect, "Anxiety." Revidert september 2022.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress." Publisert 21. november 2023.

Mind, "What is a panic attack?" Publisert februar 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Revidert 17. januar 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Revidert 15. august 2022.

NHS, "Reframing unhelpful thoughts - Every Mind Matters." Åpnet 15. april 2024.

Optum Wellbeing, "Learn how to shift your thinking patterns to reduce stress and anxiety." Publisert desember 2023.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF13433129 144082-032024