

Sätt att lindra ångest och panik



Strategier för att hantera ångest i stunden kan ofta hjälpa dig att hantera ångestfyllda tankar och känslor. Här är några metoder att testa så att du kan lära dig vad som fungerar bäst för dig.



Loggbok

Att få utlopp för sina känslor kan vara ett väldigt bra sätt att bearbeta det man går igenom och finna lugn. Du kan göra det på det sätt du tycker är bäst – med penna och papper, genom att skriva ett e-postmeddelande till dig själv, spela in ett röstmemo för dina egna öron eller på något annat sätt. Att ha den här dokumentationen att se tillbaka på kan hjälpa dig att bedöma dina upplevelser och reaktioner och identifiera potentiella utlösande faktorer.



Andningsövningar

Andningsövningar kan hjälpa dig att lugna ner dig för stunden och slappna av när du ska sova eller bara behöver en paus. Det finns många olika varianter av andningsövningar, men de flesta går ut på att du ska andas in, hålla andan och andas ut i ett visst räknemönster.

I den här månadens verktyglåda hittar du 2 videor med andningsövningar:

- Andningstekniken 4-7-8 innebär att du långsamt andas in genom näsan och räknar till 4 sekunder, håller andan och räknar till 7 sekunder och andas ut och räknar till 8.
- Boxandningstekniken guidar dig genom en fyrastegs djupandningsövning som kommer från yogapraaxis. Under 4 räkningar vardera ska du andas in, hålla andan, andas ut och hålla andan.

Båda teknikerna används ofta för att hantera stunden och för att skapa ett allmänt lugn. De aktiverar ditt parasympatiska nervsystem, som bidrar till att sänka din hjärtfrekvens och ditt blodtryck. Det hjälper också till att främja matsmältningen och andra viktiga livsuppehållande funktioner. Det kan hjälpa dig att bygga upp motståndskraft och övergripande välbefinnande på lång sikt.



Omformulera ohjälpsamma tankar

När du redan känner dig upprörd eller orolig kan negativa tankar få dig att må ännu sämre. Därför kan det i svåra situationer vara till hjälp att överväga andra möjligheter och perspektiv, även mer positiva sådana. Ett bra sätt att öva på omformulering är att ställa frågor till sig själv, t.ex:

- Varför är jag så orolig för det här?
- Om någon jag bryr mig om befann sig i den här situationen, vad skulle jag säga till honom eller henne?
- Vilka bevis motbevisar de här negativa tankarna?

Genom att gå igenom en omformuleringsprocess kan du också känna dig lugnare, eftersom det distraherar dig i stunden och hjälper dig att flytta fokus till självbedömning och problemlösning. Det kan i sin tur bidra till att du känner dig mer kontrollerad, mer handlingskraftig och mer optimistisk.

Med lite övning kan ett mer positivt tänkande bli en del av ditt liv – och bidra till att förbättra din allmänna mentala och känslomässiga hälsa och ditt välbefinnande. Här är en steg-för-steg-guide som hjälper dig att omformulera ohjälpsamma tankar. Fråga dig själv:

1. Varför är jag stressad och/eller har tankar som oroar mig? Vad har hänt?

2. Vilka negativa tankar har jag?

3. Hur får dessa tankar mig att må?

4. Vilka argument ger stöd åt dessa negativa tankar?

5. Vilka bevis motbevisar de här negativa tankarna?

6. Vad är, baserat på fakta, ett mer hjälpsamt, realistiskt och/eller balanserat sätt att tänka på detta?

Ta sedan ett djupt andetag, låt de andra perspektiven sjunka in och tillåt dig själv att återhämta dig.



Rör på kroppen

Att vara fysiskt aktiv är i allmänhet ett bra sätt att minska stress, öka avslappningen och främja hälsa och välbefinnande på lång sikt. Eftersom allas kondition, fysiska förmåga och intressen varierar är det viktigt att hitta det som fungerar bäst för just dig.

Att röra på kroppen kan också hjälpa dig att släppa spänningar och vara närvarande för att lugna ångestladdade tankar och känslor i ögonblicket, även om du upplever en panikattack.



Då ska du söka hjälp

Om du är orolig för att dina oroliga tankar och känslor blir svårare att hantera eller kommer i vägen för ditt dagliga liv, kontakta en läkare eller annan psykiatrisk vårdpersonal för att få hjälp. De kan hjälpa dig att ta reda på vad som orsakar din ångest och hjälpa dig att vidta åtgärder för att hantera den.

Källor

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

Cleveland Clinic, "Box Breathing Benefits and Techniques." Publicerad den 16 augusti 2021.

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

HealthDirect, "Anxiety." Granskad september 2022.

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

Mind, "What is a panic attack?" Publicerad den februari 2021.

NHS, "Anxiety, fear and panic." Granskad 17 januari 2023.

NHS, "Breathing exercises for stress." Granskad 15 augusti 2022.

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

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

© 2024 Optum, Inc. Med ensamrätt.

WF13433129 144083-032024