

# Strategier för att hantera ångest

– information och konkreta övningar

Barn och ungdomsentrén

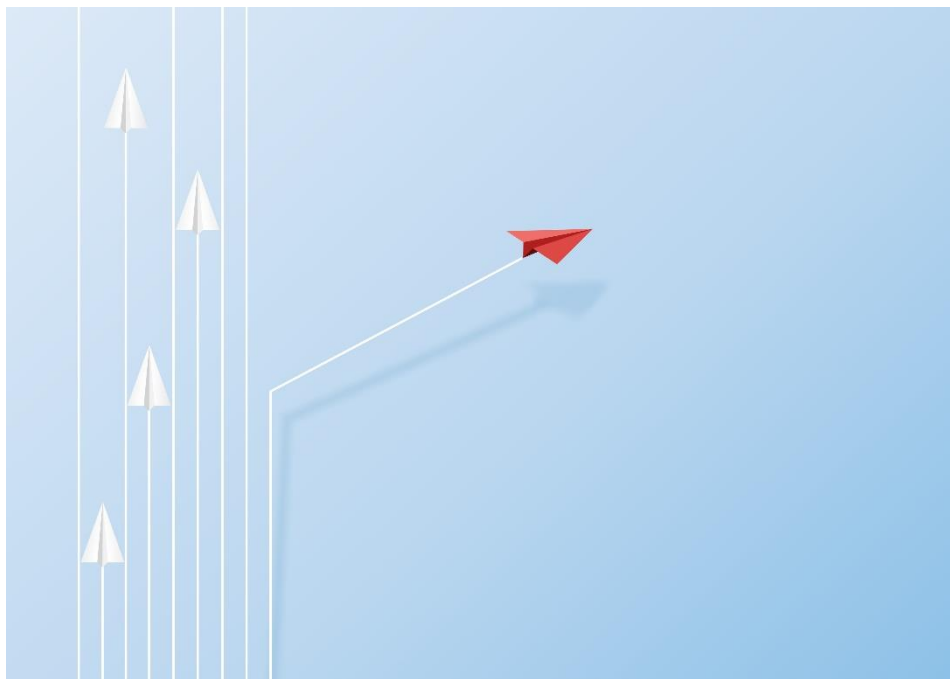
Om du besväras av stark oro eller ångest finns det olika saker som kan vara till hjälp för att underlätta för dig. Det viktigt att ha en förståelse för de reaktioner du känner och vad ångest är, det kan du läsa mer om i broschyren *Om ångest och rädsla ung*.

För att du ska kunna utmana dig i ångestfyllda situationer eller för att stå ut med starka känslor kan du ha behov av konkreta strategier i stunden. Det kan öka känslan av kontroll och göra att ångesten minskar.

För att kunna ha nytta av strategier i en ångestfylld stund behöver du ha **tänkt ut på förhand** vad du ska göra och du behöver också **övat** på det. Annars kommer det vara svårt att agera på ett annat sätt än vad du är van vid, din hjärna och kropp behöver hjälp för att kunna göra på ett annat sätt.

Vuxna är ett viktigt stöd att för att guida, påminna och tillsammans hjälpa dig att öva på att använda strategier, så läs gärna denna broschyr tillsammans med någon vuxen som du har i din närhet.

Nu följer konkreta exempel på olika övningar som du kan prova.





## Identifiera vilken känsla det är

### Varför?

Det har visat sig att känslor känns mindre obehagliga om man kan identifiera dem som just känslor och sätta ord på dem. Vi blir mindre rädda för fenomen som är mer begripliga för oss.

Det kan därför vara hjälpsamt om barnet får hjälp att sätta ord på att det är just oro eller ångest hen känner.

### Hur?

Hur känns det i kroppen?

Var i kroppen känns det?

Kan det vara så att du blev rädd för att...

När jag ska göra X brukar jag bli orolig, kan det vara så för dig?

Nu tror jag det är oro du känner inför...

”Nu drog mitt rädslosystem igång”



## Rikta fokus från tankar till kropp

### Varför?

Obehaget kan minska om fokus riktas bort från tankarna ner i kroppen.

Ofta kan tankeinnehållet vidmakthålla eller förstärka en obehagskänsla, då kan skiftet innebära att det lindras.

### Hur?

Hur känns det i kroppen?

Var i kroppen känns oron?

Är du spänd/stel?

Hur är andningen?





## Ta kontroll över andningen

### Varför?

Det är vanligt att man andas snabbt och ytligt när man har ångest. Det ökar ofta obehaget i kroppen.

Genom att försöka ta kontroll över andningen och andas lugnare så brukar ångesten minska och vi blir lugnare.

### Hur?

- Andas i fyrkant
- Andas in varm choklad, blås ut
- <https://www.snorkel.se/vad-gora/minska-din-stress/magandningsovningar/>
- Safe place-appen – Rädda barnen. Konkreta övningar som går att göra tillsammans.



## Slappna av i kroppen

### Varför?

Vid oro/rädsla vanligt att kroppen är spänd. Skickar signaler till hjärnan om att vara alert, redo, vilket gör att oron/rädslan håller i sig.

Om vi aktivt hjälper kroppen att slappna av skickas istället signaler till hjärnan om att den kan gå ner i vila och oron/rädslan trappas ner.

### Hur?

- Öva på att slappna av i kroppen.
- Spänn 5 sekunder, slappna av, olika delar av kroppen.
- <https://www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-play/avslappningsovningar/avslappning-sovning2/>
- <https://www.snorkel.se/vad-gora/minska-din-stress/avspanningsovningar/>





## Rikta fokus utåt

### Varför?

Ett problem med jobbiga känslor är att de är så jobbiga att vi har svårt att fokusera på något annat. Det gör ofta att vi känner dessa känslor ännu starkare eftersom vi fokuserar så mycket på oss själva och det som utlöser känslorna.

Ett sätt att bryta detta är att fokusera på något som finns utanför oss.

### Hur?

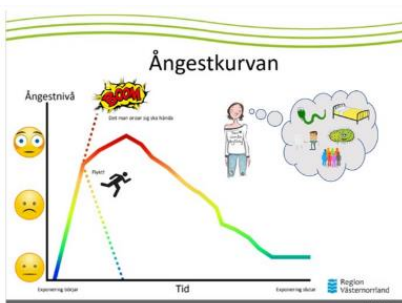
- Leta hur många cirklar som finns i rummet.
- Lyssna efter 3 ljud/leta 3 gröna saker.
- Räkna hur många i klassrummet som har svarta skor.
- Lyssna på låten och försök hålla fokus på olika röster.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CcWK1leWBJw> (2:40)



## Surfa på känslan

### Varför?

Genom att "surfa" på känslan, eller rida ut den, lär man sig att **känslan** inte fortsätter att öka okontrollerat, utan att den faktiskt går över.



### Hur?

<https://vimeo.com/528745584>

<https://poddtoppen.se/podcast/1450405412/psykologsnack/34-kort-gott-surfa-pa-kanslan>

Titta på Ångestkurvan.



## Prata om det

### Varför?

Att dela med sig av jobbiga tankar och känslor kan göra att de minskar. Att själv bära på allt inombords är tungt och att få ge utlopp för det är många gånger hjälpsamt och lindrande.

Det kan ske på olika sätt. Att plocka ut det från huvudet hjälper oss att få distans.

Det kan också ge möjlighet till problemlösande (om du önskar!) och hjälp att komma vidare.

### Hur?

- Prata med dig själv
- Skriv, skriv dagbok
- Prata med en vuxen, en kompis
- BRIS, chatt
- <https://www.bris.se/for-barn-och-unga/bris-play/avslappningsovningar/skrivovning/>

### Sammanfattningsvis

- Välj ut någon/några övningar att prova.
- Öva, öva, öva i lugnt läge - gärna tillsammans med en vuxen.
- Prova att ta hjälp av strategin i en jobbig situation. Du kan behövas bli påmind av någon. Kom ihåg: ibland kommer det funka bra, ibland mindre bra. Det är en del i att öva och träna på något nytt.
- Lycka till!

Det här vill jag öva på:

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

När jag ska öva:

---

---

---

---

---

---

*Detta stöd/påminnelser behöver jag för att komma ihåg:*

---

---

---

---

---

---



## Kontaktuppgifter

### Barn och Ungdomsentrén, BUE

Ni kommunicerar enklast med oss på BUE via **1177.se Vårdguidens e-tjänster**. Där har vi möjlighet ta kontakt via **chatt** samt formulär **"Kontakta mig"**

Alternativt kontaktar ni oss per telefon:

**060-67 76 00**

#### Besöksadress BUE

Torggatan 4, Sundsvall

Nygatan 8C, Örnsköldsvik

