

# FØLER DU DEG ENGSTELIG?

*Tips for at du skal føle deg bedre*



**sanofi**

## Er du engstelig?

Har du en kommende avtale, test eller undersøkelse?

Får det deg til å føle deg ukomfortabel?

Er du redd for noe?  
Smerter? Konsekvenser? Annet?

**Følelsene dine er forståelige og vanlige. Meningen med denne brosjyren er å være til hjelp og gi tips for at du skal føle deg bedre.**

## Hvorfor er jeg engstelig?

Fra mild nervøsitet til frykt, det skjer mye i kropp og sinn.

En ubehagelig situasjon kan skape angst, som igjen kan bli forsterket av tankene dine. - Når tankene blir negative på en overdreven måte, føles situasjonen mer truende enn den faktisk er.

En situasjon som gjør deg engstelig skaper følelser i kroppen din, og når du legger merke til dem, får det deg til å føle deg enda verre. Når du er engstelig, forbereder kroppen seg på kamp.

**Det er mulig å stoppe denne kjedereaksjonen som kan føre til frykt eller panikk. Dette er en ferdighet som du kan tilegne deg ved å øve.**

På de neste sidene finner du tips og øvelser som kan få deg til å føle deg bedre, i situasjoner som gjør deg engstelig.

# Veien til frykt

## UBEHAGELIG SITUASJON

Blodprøver, MR etc



## FØLELSER I KROPPEN

Økende hjertefrekvens, svette etc



## PLAGSOMME TANKER

"Hva om jeg besvimer på grunn av smertene?  
Hva om jeg kaster opp? "



## FORSTERKENDE OPPLEVELSER

Hjertet banker raskere, og du kan føle deg varm og svett



## OVERDREVNE FØLELSER OM HVOR TRUENDE SITUASJONEN ER

"Jeg kan overhodet ikke takle dette!"



## FRYKT, PANIKK



## Hvordan kan jeg roe meg ned?

Godta og møt bekymringene dine. Unngåelse og tvungen positivitet vil gjøre situasjonen verre.

Når du er midt i en situasjon som gjør deg engstelig, forsøk å tenke på andre ting enn angsten eller følelsene i kroppen din. Les et magasin, se deg litt rundt/løft blikket eller tenk på dagen i går.

Hvis dette ikke er mulig, og angsten er plagsom, forsøk å gjøre noen beroligende øvelser. Du kan føle deg bedre ved å gjøre noen øvelser som involverer kroppen, for eksempel en spesiell type pusteteknikk eller å utfordre dine egne tanker.

Forsøk de beroligende øvelsene som gjennomgås de påfølgende sidene.



## Øvelse 1

### *Beroligende pust*

1. Finn en behagelig stilling. Ikke kryss bena.
2. Legg den ene hånden på brystet og den andre på magen .
3. Pust sakte inn og ut (hvis mulig, gjennom nesen).
4. Prøv å puste på en måte hvor bare hånden som hviler på magen beveger seg når du puster, og ikke brystet - «puste-med-magen».
5. Vær oppmerksom på pusten din, og fortsett å puste rolig en stund.

Denne såkalte «**diafragmapusten**» eller «**pust-med-magen**»-teknikken lindrer vanligvis angst umiddelbart. Det har også vist seg at den kan lindre hodepine, senke blodtrykket og bedre søvnløshet.

## Øvelse 2

### *Konsentrer deg en stund*

Slutt med det du gjør en stund, og konsentrer deg om bekymringen din. Godta den som den er. Tenk på den og deg selv med vennlighet. Dette er slik du føler deg nå, og det er ok.

Lytt til opplevelsene i kroppen din. Din rolige rytme når du puster, hvordan klærne dine føles mot huden og hvordan gulvet føles under føttene. Observer deg selv rolig, uansett hvordan følelsene dine er. Lag et notat av disse uten å vurdere de. Lukk øynene et øyeblikk.

Tenk deg hvordan bekymringen din kan se ut. Er det en boks, ball, veske eller noe annet? Så slipper du taket. Opplev hvordan bekymringene dine sakte forlater deg. Lukk øynene igjen et øyeblikk.

Gå tilbake til nåværende øyeblikk. Vurder ditt sinn og kropp igjen. Kanskje du føler deg mer avslappet nå.

**Start øvelsen fra begynnelsen når det behøves. Øvelser som disse «å leve i øyeblikket» virker ofte ved at kropp og sinn slapper av.**



## Øvelse 3

### Utfordre din tolkning

Når du er engstelig trekker du lett negative konklusjoner. Du blir gjerne så fokusert på det verst tenkelig at du overser muligheten for at det kan gå bedre enn du forventer.

#### Et eksempel på en tanke

Jeg har følt meg litt annerledes enn normalt. Resultatene fra denne undersøkelsen vil mest sannsynlig bekrefte at jeg er alvorlig syk.

#### Resultat:

Undersøkelsen er min dom, og å vente på svar gjør meg redd og engstelig.

#### Utfordre tankene dine:

Jeg føler meg kanskje annerledes fordi jeg er usikker og bekymret for helsen min. De kommende undersøkelsene vil gi meg mer informasjon om situasjonen.

#### Alternativt resultat:

Jeg er nervøs for undersøkelsen, men på den annen side vil det redusere usikkerheten. Min angst sier ingenting om resultatene av undersøkelsen, og selve undersøkelsen er ikke truende.

Velg noe som bekymrer deg akkurat nå. Tenk så på svarene dine i påfølgende spørsmål. Dette setter ofte situasjonen i perspektiv.

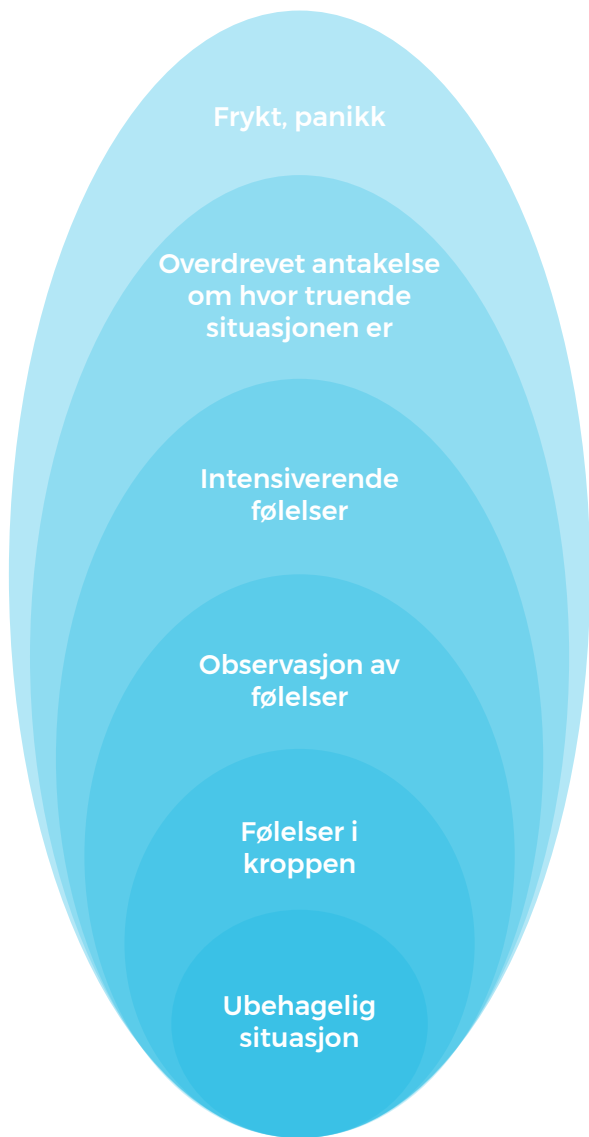
#### Bekymring:

*Det verste som kan skje:*

*Det beste som kan skje:*

*Det mest sannsynlige resultatet:*

*Hvis det verste skjer, hva vil jeg gjøre for å mestre det?*



## FORFATTERE

### Jan-Henry Stenberg

er doktor i filosofi, psykolog og lærer/psykoterapeut. I sin rolle som psykolog og psykoterapeut har han hjulpet folk med tilpasning og endringsprosesser. Han har jobbet på HYKS (Helsinki universitetssykehus) i den psykiatriske klinikken og jobber for øyeblikket som leder for psykiatrisk avdeling i feltet som har med psykososiale terapier for endringsprosesser. Han har forelest i klinisk psykologi ved Universitetet i Helsingfors og vært medforfatter av flere bøker og artikler innenfor psykologifeltet.

### Johanna Stenberg

er psykolog og har jobbet med nevrologiske problemer og med mennesker i rehabilitering. Hun har innsikt i større livsforvandlerende hendelser fra å observere hvordan folk tilpasser seg og omorganiserer livet sitt etter en akutt sykdom eller ulykke.



## Mer informasjon

[www.ms-guiden.no](http://www.ms-guiden.no)



## Hvordan mestre sykdom

En alvorlig sykdomsdiagnose kan lett forårsake stress og usikkerhet. Denne brosjyren er ment som en veiledning til personer som er syke og deres pårørende. Brosjyren er tilrettelagt for voksne og gir råd om hvordan man kan komme seg videre selv med alvorlig sykdom.

Se hele brosjyren på vår hjemmeside:  
[www.sanofi.no](http://www.sanofi.no)







# sanofi

Sanofi-aventis Norge AS  
Prof. Kohtsvei 5-17  
Postboks 133, 1325 Lysaker  
Tlf: 67 10 71 00  
[www.sanofi.no](http://www.sanofi.no)