

Om rädsla och ångest

Vad är rädsla och ångest?

Alla människor känner ibland rädsla och ångest. Även om det är jobbigt att känna rädsla och ångest så är det känslor som är helt naturliga och faktiskt livsviktiga för oss! Man kan nämligen säga att rädsla och ångest är kroppens larmsystem. Larmsystemet aktiveras blixtnabbt i kroppen när vi möter något vi tror är farligt. Då går något som heter kamp- och flyktsystemet igång. Det är kroppens sätt att förbereda sig på att möta något farligt och hjälper oss att antingen försvara oss eller ta oss bort från det farliga så snabbt vi kan. Larmsystemet är med andra ord väldigt användbart när vi stöter på verkliga faror, till exempel om vi skulle stöta på ett farligt djur eller upptäcka att det brinner. När larmet ringer märks det i kroppen, genom vad man tänker och i vad man gör:

Kroppen: Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, man börjar svettas och kan få svårt att andas. Vissa blir torra i munnen, får en klump i magen eller känner sig yra. *Hur känns det i din kropp när du blir rädd eller får ångest?*

Tankar: När man är rädd eller har ångest handlar ens tankar oftast om det som känns farligt eller katastroftankar om vad man tror kommer hända. Till exempel "alla kommer skratta åt mig", "det här kommer aldrig att gå" eller "jag kommer att svimma". *Vilka tankar brukar du få när du blir rädd eller får ångest?*

Vad man gör: Eftersom ångest och rädsla är jobbiga känslor gör vi oftast allt vi kan för att slippa känna dem! Det innebär att vi undviker eller flyr från sådant som väcker obehag. Vissa springer därifrån, gömmer sig, undviker att prata eller vägrar göra vissa aktiviteter. *Vad får du lust att göra när du blir rädd eller får ångest?*

Ibland går dock larmsystemet igång i onödan. Då aktiveras kamp- och flyktsystemet och vi blir rädda, oroliga eller nervösa i situationer som egentligen inte är farliga på riktigt. Ungefär som om man rostar bröd eller steker pannkakor hemma och brandlarmet går igång trots att det inte brinner. Det händer alla människor och är ingen större fara. Många känner till exempel säkert igen sig i att bli nervös inför att man ska prata inför klassen. Men om larmsystemet väldigt ofta går igång i situationer som egentligen inte är farliga kan det bli jobbigt för oss och vissa saker kan bli svåra att göra. Ibland börjar vi undvika att göra sådant vi egentligen skulle vilja göra, allt för att larmsystemet går igång i onödan! Då kan vi behöva hjälp med att lära larmsystemet vad som är farligt på riktigt och vad som inte är det.

Varför känner vissa mer rädsla och ångest än andra?

Alla människor känner som sagt rädsla eller ångest ibland. För vissa går larmsystemet igång lite för ofta och ringer i onödan, trots att vi egentligen inte är utsatta för någon fara. En anledning till att det är så för vissa är att vi lär oss mycket av att titta på vad andra gör, till exempel våra föräldrar, vänner eller lärare. Om vi umgås mycket med någon som är rädd för spindlar och gör allt den kan för att undvika spindlar finns risken att vi börjar göra likadant. Ibland har vi också själva varit med om något som gjorde oss rädda och på så vis lärt oss att undvika det i framtiden. Det viktigaste är inte varför man har ångest eller rädslor. Det viktigaste är att vi kan lära oss att utmana rädslan och ångesten och på så vis våga göra allt som vi skulle vilja göra!

Vad är du rädd för?

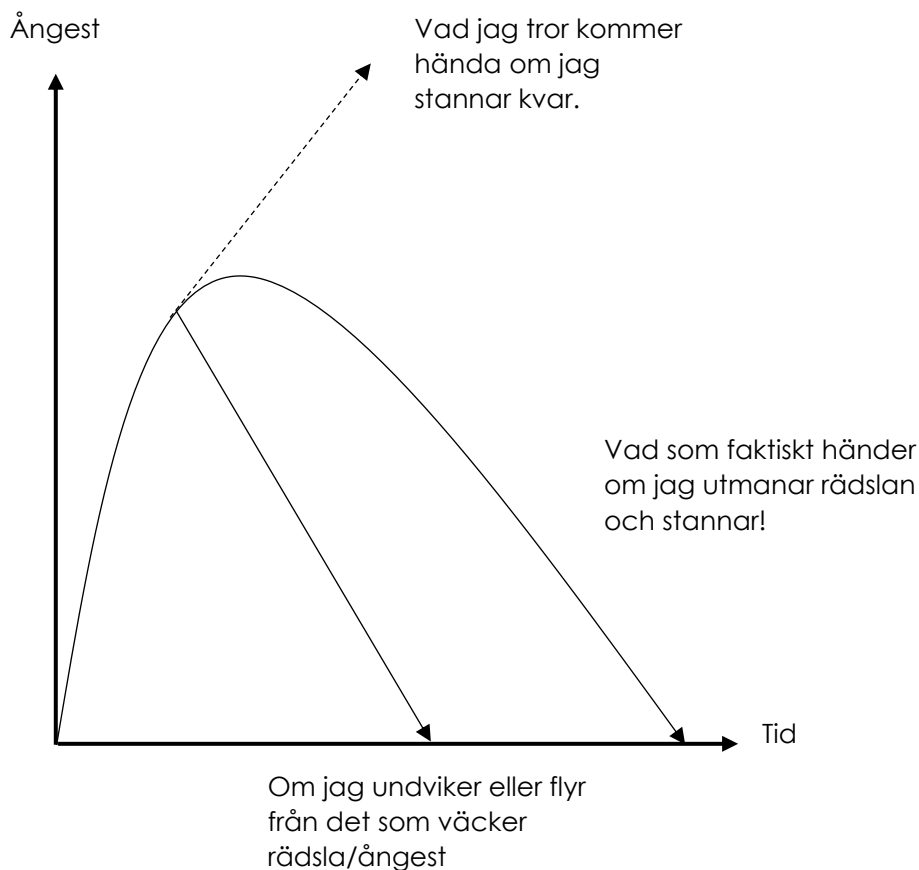
Till exempel hundar, mörker, sova ensam, vara ifrån föräldrar, gå på kalas, bakterier/smuts, åka buss/tåg, prata med nya människor, få panik.

Hur kan man utmana rädslor och ångest?

För att kunna hjälpa larmsystemet att förstå vad som är farligt på riktigt och vad som inte är det behöver vi göra det som väcker ångest och rädsla. Med andra ord behöver vi göra precis tvärtemot vad larmsystemet säger åt oss att göra! Oftast så minskar rädslor och ångest om vi får möjlighet att stegvis vänja oss vid det som känns läskigt, men som egentligen inte är farligt. Många tycker till exempel att det är läskigt i början när man ska lära sig cykla eller simma. Men genom att stegvis öva tillsammans med en vuxen, kanske med hjälp av armpuffar och stödhjul så brukar man så småningom kunna både cykla och simma på egen hand!

Fundera på om du tidigare varit rädd för något som du inte är rädd för längre. Vad var det som gjorde att du blev mindre rädd?

Att utmana rädslor genom att göra det som man är rädd för kallas för exponering. Det kan låta ganska skrämmande men genom att utmana oss ett steg i taget får vi i vår egen takt möjlighet att lära vårt larmsystem vad som är farligt på riktigt och vad som inte är det. Innan man börjar utmana sig kan det vara bra att fundera över vad man skulle vilja våga göra och om det går att bryta ner i flera olika steg. Det är bra att börja med ett steg som känns lite läskigt men som du är ganska så säker på att du klarar av! När du tar ett steg är det viktigt att stanna kvar i situationen så pass länge att rädslan och ångesten hinner minska, även om larmsystemet går igång och säger att vi ska ta oss därifrån. Om vi lyssnar på larmsystemet finns risken att vi blir ännu räddare nästa gång vi ska ta samma steg! Rädslor kan också vara ganska envisa och man kan behöva utmana sig själv med samma steg flera gånger för att larmsystemet ska lära sig att det är ofarligt. Ju oftare man utmanar sig själv desto snabbare brukar det gå att övervinna rädslan och ångesten.



Finns det något som du skulle vilja göra, men inte gör för att det väcker rädsla eller ångest?

Om du till exempel vill utmana din rädsla för spindlar skulle du kunna börja med att titta på en bild på en spindel. Kom ihåg att du då ska titta på bilden tills rädslan hinner sjunka! När du känner dig klar med det steget skulle du kunna gå vidare till att titta på en video av en spindel. Efter att du tittat på videon flera gånger tills rädslan minskat kanske du känner dig så pass modig att du vågar gå till djuraffären och titta på en riktig spindel. Huvudsaken är att du bestämmer vilket steg du ska ta och när! Om det visar sig att du råkade ta ett för stort steg och det kändes för läskigt kan man helt enkelt hoppa tillbaka ett steg och börja om därifrån. Ibland är det svårt att veta på förhand hur jobbigt det kommer att kännas.

Kommer du att tänka på några steg du skulle kunna ta för att utmana rädsla och ångest?

Var också noggrann med att utmana rädslan fullt ut! Många har lärt sig olika knep att ta till i situationer som känns läskiga eller väcker ångest. Det kan till exempel vara att undvika att titta på publiken när man redovisar eller att ha med sina föräldrar medan man gör något som känns jobbigt. Det kan också vara saker man gör inför en läskig situation, till exempel att man förbereder sig inför ett prov överdrivet mycket eller planerar exakt vad man ska säga när man träffar en ny person. Sådana här knep kallas för säkerhetsbeteenden. Säkerhetsbeteenden kan göra att rädslan och ångesten minskar i stunden men innebär samtidigt att vi inte utmanar rädslan fullt ut! Det är med andra ord bra att vara uppmärksam på, och försöka vänja av sig vid säkerhetsbeteenden.

Har du några knep du brukar ta till för att minska rädsla och ångest när du gör något läskigt? Skulle du kunna testa att utsätta dig för det som är jobbigt utan att ta till knepen?

Belöningar

Att utmana sina rädslor är jobbigt och kräver mycket energi av oss. Därför är det viktigt att bli belönad efter att man har vågat sig på ett steg, både av andra och sig själv. Belöningar behöver inte innebära att det ska kosta pengar eller att man ska få något. Det kan istället handla om att man får göra något mysigt tillsammans med någon man tycker om, till exempel leka tillsammans med en kompis, spela spel med sina föräldrar eller titta på en bra film med syskon. Man kan också belöna sig själv genom att säga till sig själv att man varit modig!

Vad skulle du tycka om att få som belöning?
