

STOP

ANGSTEN



Martines.nu
HJÆLPER DIG DEN RIGTIGE VEJ

Omdirigerer angstetanker og følelser

S

Stop.

Når du opdager, at du føler dig angst, nervøs eller overvældet, STOP hvad du laver og tænker et øjeblik.

T

Take a deep breath.

Tag en dyb vejrtrækning igennem næsen, hold vejret et øjeblik og ånd så langsomt ud igennem munden igen. Gentag flere gange.

O

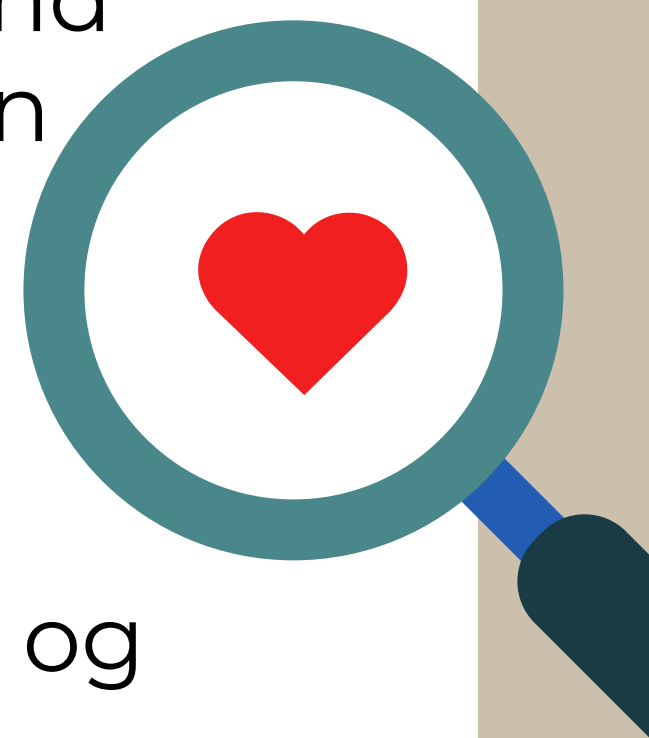
Observe.

Observer hvad der sker i kroppen og tankerne. Observer hvad der sker omkring dig: "Er der fare på færde"? Vær nysgerrig og ærlig for dig selv.

P

Proceed.

Tag kontrollen tilbage. Vælg hvordan du ønsker at fortsætte, imens du fokuserer på, at du er helt sikker og tryk i og med dig selv.

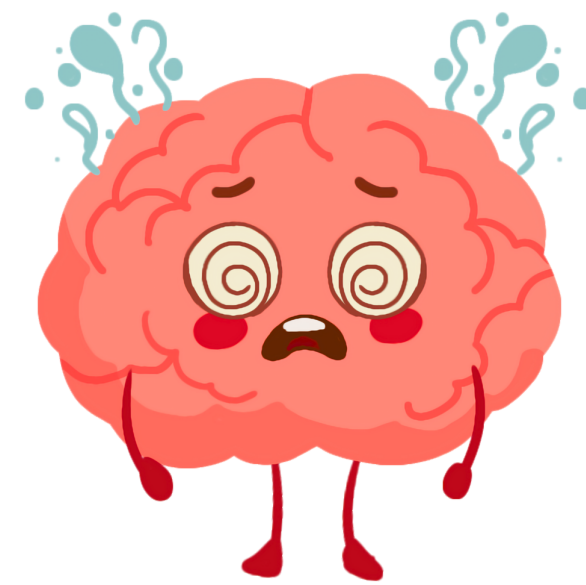


ANGSTer



er kroppens alarmsystem.

Det prøver at beskytte dig
– også selvom der ikke er fare på færde.



Når alarmen bliver for følsom, kan du opleve:

- Uro eller indre rastløshed
- Hjerterbanken eller åndenød
- Svimmelhed, kvalme eller spændinger
- Bekymringstanker og frygt for at miste kontrol

Du er ikke svag.

Din krop prøver bare (lidt for ivrigt) at passe på dig.

Du skal vide:

- Du er ikke forkert
- Du er ikke alene
- Der er hjælp at få
- Du dør ikke af det
- Det går over igen
- Man er ikke et svagt menneske, fordi man har angst
- Man er ikke en dårlig forælder, fordi ens barn har angst

