

Rädsla för oro/ångestsymtom

När man är rädd för oro/ångestsymtom som hjärklappning och andnöd uppfattar man dessa som mycket obehagliga och är rädd att de är farliga och i värsta fall att man kan dö av dem.

Rädslan och obehaget leder till att man dels är väldigt vaksam på kroppssymtom och reagerar starkt vid minsta tecken på att "någon är på gång" i kroppen, och dels till att man undviker situationer där man tidigare känt till exempel hjärklappning och andnöd, eller situationer där det vore mycket obehagligt att börja känna av dessa symtom. Man kanske inte törs vara i skolan längre, sitta i klassrummet, vara i folksamlingar eller äta på restaurang.

För att komma över sin rädsla behöver man träna dessa situationer, göra det stegvis, börja med det lättaste så att man lyckas, och sedan öka på svårhetsgraden efter hand.

Räkna med att det blir litet obehagligt.

Oro/ångestsymtom – hjärklappning, yrsel, svettning, andnöd och liknande.

Så här kan du göra

Steg 1

Skriv ner det som är otäckt och rangordna det du är rädd för. Rangordna med 5 för det som är värst och 1 för det som är lättast.

Till exempel

5. Sitta i klassrummet
4. Äta i skolmatsalen.
3. Handla i affärer.
2. Äta på restaurang.
1. Gå på stan med en kompis.

Steg 2

Skriv ned det positiva, det som du har att vinna på om du kan klara av din rädsla.

Till exempel

Om jag inte är rädd längre, kan jag vara i skola och klassrummet, äta i skolan, gå på stan och vara med kompisar.

Steg 3

Försök att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dig uppför din stege från 1 till 5.

Det kanske tar lång tid men det gör ingenting så länge det går framåt och du fortsätter öva.

Bestäm dig för hur ofta, när och hur du ska öva, och om du ska be någon om hjälp.

Första steget kan vara att göra upp med en kompis att ni tillsammans övar på att gå på stan och kanske tar en snabbfika, nästa steg att äta med någon, börja på en mindre restaurang för att sedan äta på en större med flera personer närvarande.



Det knepiga är att kroppen ofta slår på det här systemet när det inte finns något att vara rädd för. Om man känner av till exempel hjärtklappning utan att hitta något farligt runt omkring sig blir det nästan automatiskt så att man tror att det är något farligt på gång inuti sig själv, och man börjar tänka att man kan svimma eller dö. Man kan också försöka minska rädslan för det som händer i kroppen genom att sätta igång likadana reaktioner; till exempel springa fort ger hjärtklappning, andas snabbt ger andnöd, snurra ger yrsel.

Skriv gärna ner vad och hur du ska träna och de framsteg du gör så att du kommer ihåg hur hårt du kämpar, de dagar det går sämre! Bli inte nedslagen eller ge upp om en övning inte går som du tänkt. **Öva vidare!** Så småningom kommer du att märka att det går framåt och blir lättare.

Rädsla i sociala situationer

Då man har en rädsla i och för sociala situationer brukar man försöka undvika att vara och prata med andra på olika sätt. Rädslan och obehaget leder till att man kanske inte törs redovisa eller prata inför klassen, inte vågar prata med kamrater, inte äter eller fikar ihop med andra eller inte vågar handla eller betala i affärer. För att komma över sin rädsla behöver man träna dessa situationer, göra det stegvis, börja med det lättaste så att man lyckas, och öka på svårighetsgraden efter hand. Räkna med att det blir litet obehagligt.

Rädsla i sociala situationer – rädd att göra bort sig eller säga fel inför andra.

Så här kan du göra

Steg 1

Skriv ner det som är otäckt och rangordna det du är rädd för. Rangordna med 5 för det som är värst och 1 för det som är lättast.

Till exempel

5. Att redovisa inför hela klassen.
4. Att läsa högt inför klassen.
3. Att redovisa i liten grupp.
2. Att läsa högt i liten grupp.
1. Att stå framme vid tavlan inför hela klassen.

Steg 2

Skriv ner det positiva, det som du har att vinna på om du kan klara av din rädsla.

Till exempel

Om jag klarar av att redovisa inför klassen får jag bättre betyg, slipper hitta på undanflykter vid grupparbeten för att slippa vara med och slipper gå och oroa mej för att läraren ska be mej läsa högt eller redovisa.

Steg 3

Försök nu att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dej upp för din stege från 1 till 5. Det kanske tar lång tid men det gör ingenting så länge det går framåt och du fortsätter att öva.

Bestäm dej för hur ofta, när och hur du ska öva, och om du ska be någon om hjälp.

Första steget kan vara att göra upp med en kompis att tillsammans öva att stå framme vid tavlan inför klassen, nästa steg att be läraren om hjälp att skapa tillfällen att öva på att läsa högt i en liten grupp.

Skriv gärna ner vad och hur du ska träna och de framsteg du gör så att du kommer ihåg hur hårt du kämpar, de dagar det går sämre! Bli inte nedslagen eller ge upp om en övning inte går som du tänkt. **Öva vidare!** Så småningom kommer du att märka att det går framåt och blir lättare.

Rädsla för specifika situationer

Då man är rädd för specifika saker, till exempel hundar, brukar man försöka att undvika att vara nära dem, eller undvika sådana tillfällen då man kanske kan riskera att möta en hund. Rädslan och obehaget kan till exempel leda till att man inte törs gå ute ensam och möta en hund på gatan, inte vågar gå hem till kompisar eller släktingar som har hund eller blir jätterädd bara man hör en hund skälla.

För att komma över sin rädsla behöver man träna dessa situationer, göra det stegvis, börja med det lättaste så att man lyckas, och öka på svårhetsgraden efter hand.

Räkna med att det blir litet obehagligt.

Exempel på rädsla i specifika situationer – djur, insekter, höjder, ta sprutor eller rädsla för att gå till tandläkaren.

Så här kan du göra

Steg 1

Skriv ner det som är otäckt och rangordna det du är rädd för. Rangordna med 5 för det som är värst och 1 för det som är lättast.

Till exempel

5. Att klappa eller gå ut och gå med en hund.
4. Att vara i samma rum som en lös hund.
3. Att gå hem till någon som har hund.
2. Att möta en hund på gatan.
1. Att höra hundar skälla.

Steg 2

Skriv ner det positiva, det som du har att vinna på om du kan klara av din rädsla.

Till exempel

Om jag inte är rädd för hundar slipper jag bli rädd och oroas när jag hör hundar skälla. Då kan jag gå hem till min kompis som har hund, och jag kan följa med mormor på promenad med hennes hund.

Steg 3

Försök att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dej upp för din stege från 1 till 5. Det kanske tar lång tid men det gör ingenting så länge det går framåt och du fortsätter öva.

Bestäm dej för hur ofta, när och hur du ska öva, och om du ska be någon om hjälp. Första steget kan vara att låna böcker och läsa om hundar och hundars beteenden, att inte byta sida av vägen då du möter en hund. Nästa steg kan vara att stegvis härma dej en hund som du känner igen, då en kompis håller i kopplet.

Skriv gärna ner vad och hur du ska träna och de framsteg du gör så att du kommer ihåg hur hårt du kämpar, de dagar det går sämre! Bli inte nedslagen eller ge upp om en övning inte går som du tänkt. **Öva vidare!** Så småningom kommer du att märka att det går framåt och blir lättare.