

(hjärtklappning, yrsel, svettning, andnöd etc.)

När man är rädd för oro/ångestsymtom som hjärtklappning 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 "något är på gång" i kroppen, och dels till att man undviker situationer där man tidigare känt t.ex. hjärtklappning 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 öka på svårhetsgraden efter hand. Räkna med att det blir lite obehagligt.

Så här kan du göra:

STEG 1.

Skriv ned det som är otäckt och rangordna det du är rädd för t.ex. 5 för det som är värst och 1 för det som går lättast.

Till exempel;

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

STEG 2.

Skriv nu 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 skolan och klassrummet, äta i skolan, gå på stan och vara med kompisar.

STEG 3.

Försök nu att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dig upp för din steg från 1 till 5. Det kanske tar lång tid men det gör ingenting så länge det går framåt och du fortsätter att 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 ta en snabbfika, nästa steg att äta med någon, börja på en mindre restaurang för att sedan äta på en större med flera personer närvarande etc.)

Det knepiga är att kroppen ofta slår på det här systemet när det inte finns något att vara rädd för. Om man känner av t.ex. 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; t.ex. springa fort ger hjärtklappning, andas snabbt ger andnöd, snurra ger yrsel.

Skriv gärna ned 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.



(rädd att göra bort sig eller säga fel inför andra)

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 svårhetsgraden efter hand. Räkna med att det blir lite obehagligt.

Så här kan du göra:

STEG 1.

Skriv ned det som är otäck och rangordna det du är rädd för t.ex. 5 för det som är värst och 1 för det som går 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 nu ned 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 mig för att läraren ska be mig läsa högt eller redovisa.

STEG 3.

Försök nu att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dig 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 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 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 etc.)

Skriv gärna ned 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.



(t.ex. djur, insekter, höjder, ta sprutor eller rädsla för att gå till tandläkaren)

Då man är rädd för specifika saker t.ex. hundar brukar man försöka att undvika att vara nära dem, eller undviker sådana tillfällen då man kanske kan riskera att möta en hund. Rädslan och obehaget kan t.ex. 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 lite obehagligt.

Så här kan du göra:

STEG 1.

Skriv ned det som är otäckt och rangordna det du är rädd för t.ex. 5 för det som är värst och 1 för det som går lättast.

Till exempel;

Rädsla för hundar.

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 med hund.
2. Att möta en hund på gatan.
1. Att höra hundar skälla.

STEG 2.

Skriv nu ned 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 oroa mig när jag hör hundar skälla, kan jag hälsa på min kompis som har hund, kan jag följa med mormor på promenad med hennes hund.

STEG 3.

Försök nu att bemöta din rädsla steg för steg och jobba dig 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 dig 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, och inte byta sida av vägen då du möter en hund. Nästa steg kan vara att stegvis närma sig en hund som du känner igen, då en kompis håller i kopplet etc.)

Skriv gärna ned 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.

