

Psykiatrisk Center Nordsjælland

Kropslige øvelser til at mestre angst

REGION

Om pjecen

I denne pjece kan du læse om, hvad der sker i kroppen, når du får angst, og hvad du kan gøre for at berolige dig selv, hvis du oplever angst.

Pjecen giver forklaring på de kropslige reaktioner, der kommer ved angst og indeholder forskellige øvelser, som kan hjælpe dig til at falde til ro og mindske ubehaget i kroppen. Øvelserne helbreder ikke din angst, men hjælper dig til at få bedre kontrol over angsten.

Nogle af øvelserne kræver vejledning og instruktion. Kontakt gerne fysioterapeuten på afsnittet, så du sikrer, at du får bedst muligt udbytte af øvelserne.

Kort om angst

Angst er en naturlig følelse, som opstår når vi oplever en trussel eller fare. Angstfølelsen sætter kroppen i alarmberedskab og gør os hurtigt i stand til at flygte eller kæmpe og overleve truende situationer. Hjertet banker hurtigere, vi sveder, ryster, vores vejrtrækning bliver hurtigere og vi spænder op i kroppen. Kort sagt, kroppen gør sig klar til kamp.

Angst kan også udvikle sig til en lidelse, når reaktionen kommer uventet og uden åbenlys grund. Det kan opleves så ubehageligt og voldsomt, at den hindrer os i at leve et almindeligt liv. Der findes

flere forskellige former for angst, men de kropslige reaktioner er stort set de samme.

Du kan læse mere om angstlidelser i brochuren ”Information om angst”, som du kan få udleveret på dit afsnit.

Kropslige reaktioner ved angst

De mange reaktioner ved angst kan virke skræmmende, hvis man ikke kender baggrunden for, hvorfor kroppen reagerer som den gør. I det følgende kan du læse om de mest fremtrædende symptomer ved angst, og hvorfor de opstår.

Hjertebanken: Ved angst frigøres stresshormonet adrenalin, som får hjertet til at slå hurtigere og øger pulsen og blodtrykket. Blodet bliver pumpet hurtigere ud til kroppens store muskelgrupper, så musklerne bliver ”kampklare”.

Åndenød og svimmelhed: Man trækker vejret hurtigere og mere overfladisk for hurtigt at kunne transportere ilt ud i musklerne. Det kan give åndenød, som kan bevirke, at man bliver svimmel, da balancen mellem ilt og affaldsstoffet kuldioxid i blodet forskydes.

Øget svedproduktion: Man sveder for at komme af med overskudsvarmen og afkøle kroppen.

Kuldefornemmelse og prikkende fornemmelser:

Blodet forlader hud, fingre og tæer og transporteres til hjertet og musklerne, hvor der er mest brug for det. Man kan derfor blive bleg i ansigtet og opleve fingre og tæer som kolde, prikkende og ”døde”.

Mundtørhed, kvalme og uro i maven: Hele

fordøjelsessystemet hæmmes, hvilket kan give tørre slimhinder i mund og svælg, uro i maven, kvalme og opkastfornemmelse.

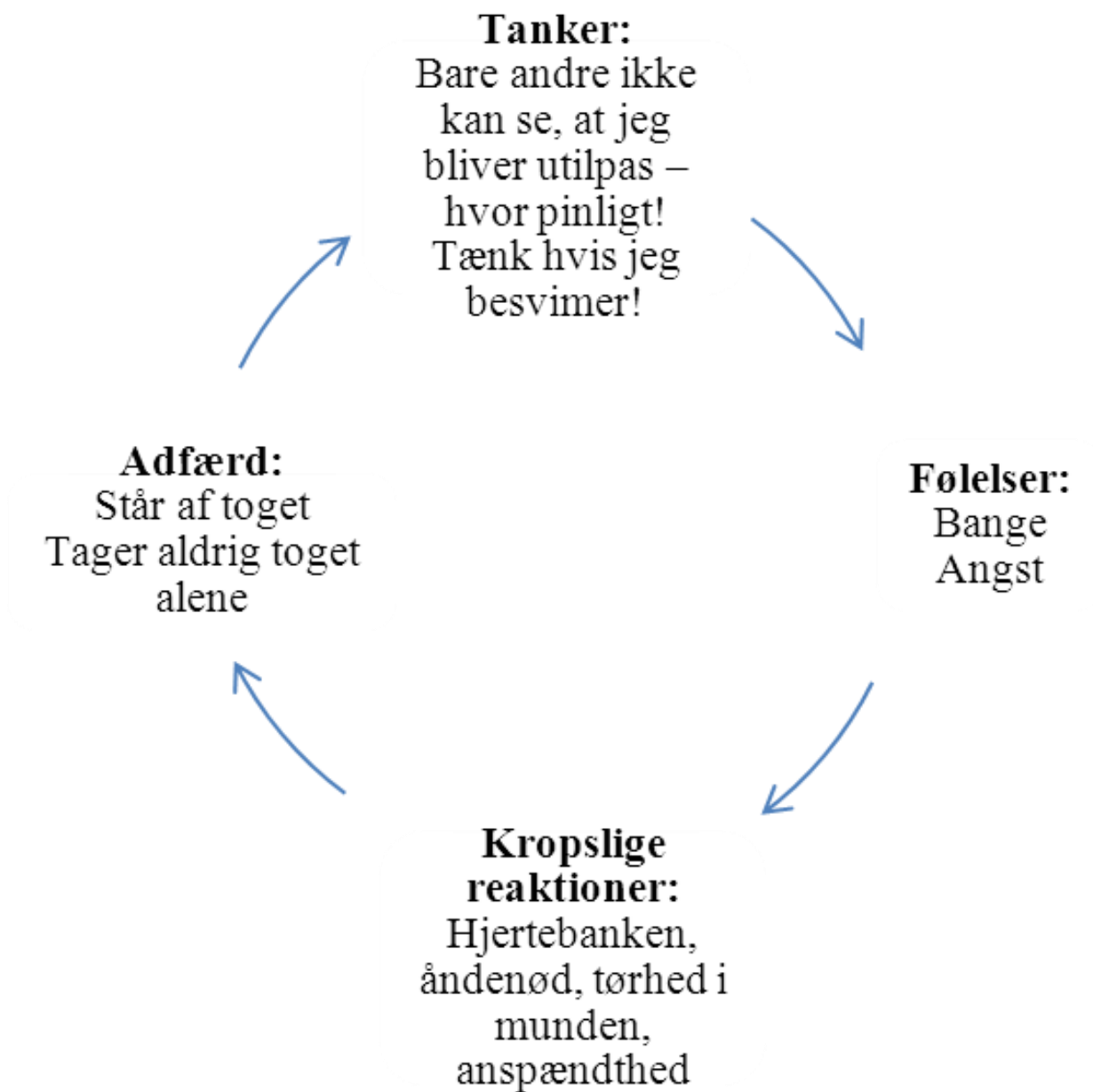
Anspændthed: Musklerne fyldes med blod, hvilket kan give en fornemmelse af stive og anspændte muskler.

Kroppen bringer sig selv i balance igen efter et angstanfald, men du kan hjælpe kroppen på vej ved øvelserne i denne pjece.

Eksempel på en angstreaktion

Angst opstår i et samspil mellem vores tanker, følelser og kropslige reaktioner. Det kan være, at du pludselig føler dig utilpas i en situation eller på forhånd frygter, at du vil få det dårligt. Begge dele kan trigge angsten.

Situation:
At tage toget.
Jeg bliver utilpas og svimmel.



Ved at lære at få ro på kroppen kan du blive bedre til at mestre angstprovokerende situationer og få kontrol over din angst.

Kropslige øvelser til at mestre angst

1. En rolig vejrtrækning

Der er fire faser i vejrtrækningen. Fokusér på en firkantet genstand f.eks. en mobil, et skilt, eller tegn en firkant på dit lår eller din hånd. Træk vejret efter anvisningen på tegningen ved at følge kanten af firkanten.



Ved at runde læberne, som når du fløjter, kan du forlænge din udånding og gøre vejrtrækningen endnu roligere.

2. Spænd op i musklerne og giv slip

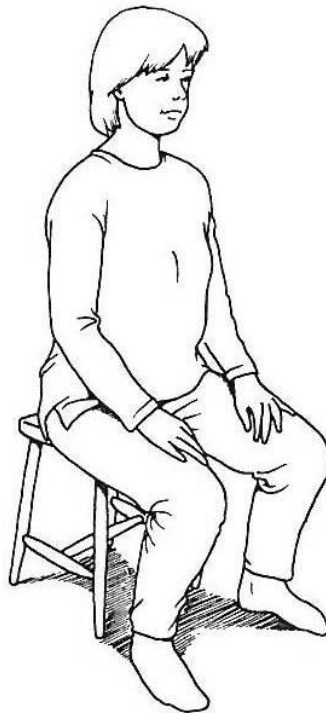
Ved at spænde godt op i musklerne og bagefter slippe vil du opleve at blive mindre anspændt i dine muskler og få en roligere vejrtrækning.

I akutte situationer kan du bruge følgende øvelse, som kan laves både stående (f.eks. i en butik), og siddende (f.eks. i et tog):

- Kryds armene foran brystet og læg en hånd om hver albue.
- Pres albuerne ud mod hænderne, mens hænderne holder dem fast.
- Hold spændingen mens du tæller til 10, slip igen og tæl til 10.
- Gentag gerne et par gange.

På længere sigt kan du træne din evne til at spænde og slippe i muskulaturen ved at træne på følgende måde:

Sæt dig på en stol eller læg dig ned. Slap af i kroppen. Spænd nu skiftevis op i de store muskelgrupper. Hold spændingen til du har talt til 10 og slip igen. Først ben, så mave, ryg, arme osv.



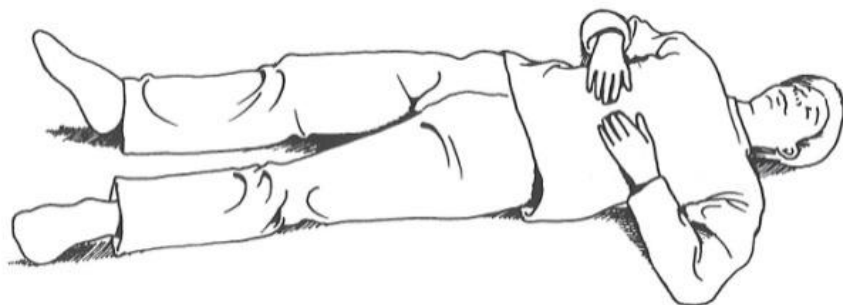
Undervejs trækker du vejret ind gennem næsen, når du spænder op, og så ånder du ud gennem en let lukket trutmund, når du slipper igen.

Efter hver opspænding vil der opstå en naturlig afspænding i din krop. Efterhånden som du øver dig vil effekten af dette øges – også i akutte situationer.

3. Øvelse i opmærksomhed

Ret opmærksomheden til de dele af kroppen, som har kontakt til underlaget. Læg mærke til, hvad du står på, sidder eller ligger på. Hvis det er svært at mærke underlaget, kan du forsøge at trykke eller trampe mod underlaget. Opmærksomheden hjælper dig til at få en bedre jordforbindelse og mindsker oplevelsen af at miste kontrollen.

Du kan også lade dine hænder hvile på maven, uden at fingerspidserne rører hinanden. Fokuser på bevægelsen under hænderne og læg mærke til, hvordan hænderne følger dit åndedræt. Forsøg ikke at ændre din vejrtrækning, men blot registrer din ind- og udånding.



Du kan lave øvelsen, når du ligger, sidder eller står.

4. Bevæg dig og bliv forpustet

Motion kan gøre dig mere modstandsdygtig overfor dine angstsymptomer og kan forebygge og mindske symptomerne. Når du er fysisk aktiv, stiger pulsen, og du trækker vejret hurtigere. Dette kan minde om de kropslige reaktioner, du kender fra et angstanfald. Hvis du lærer at tolerere disse signaler fra kroppen vil oplevelsen af ubehag og angst på sigt mindske.

Sundhedsstyrelsen anbefaler fysisk aktivitet som en del af behandlingen til personer med angst.

- Vælg en motionsform, som gør dig forpustet f.eks. gang, løb, cykling eller svømning og motioner dagligt i ca. 30 min.
- Start på den form af fysisk aktivitet, du bedst kan lide.
- Begynd stille og roligt og øg intensiteten gradvis.
- Find evt. et hold, en gruppe eller en ven at motionere sammen med.

5. Tænk på noget helt andet

Prøve at aflede dine tanker ved at foretage dig noget andet f.eks. lytte til musik, spille et spil eller gå en rolig tur.

Egne noter:

Her på siden er det muligt for dig at skrive egne noter.

Hvilke øvelser virker bedst for mig:

Hvad vil jeg afprøve i en evt. kritisk situation (evt. skrive ind i min kriseplan):

Hvad vil jeg øve mig på i den kommende tid:

Hvordan er det gået:

Andet vigtigt at huske:

Illustrationer

Levende människa, G.Roxendal, A.Winberg 2002.

Litteratur

Referenceprogram for angstlidelser hos voksne, Sundhedsstyrelsen 2007.

Lærebog i psykiatri for ergoterapeuter og fysioterapeuter, L. Nyboe, B. Hvalsøe (red.) 2009.

Levende människa, G. Roxendal, A. Winberg 2002.

www.psykiatri-regionh.dk/NR/rdonlyres/936FCB30-BC35-439B-8C32-66690F6BB122/0/Angstenforatmistekontrollogblivesindssyg.pdf



Psykiatri

Region Hovedstaden Psykiatri

Psykiatrisk Center Nordsjælland
Dyrehavevej 48
3400 Hillerød

**Psykiatrisk Center Nordsjælland
- Helsingør**
Esrumvej 143
3000 Helsingør

**Psykiatrisk Center Nordsjælland
- Frederikssund**
Frederikssundsvej 30
3600 Frederikssund

T: 3864 3000

**E: pcnordsjaelland@regionh.dk
www.psykiatri-regionh.dk**