

KÄNNER DU DIG OROLIG?

Verktyg för att övervinna oro

sanofi

Är du orolig?

Har du ett inbokat läkarbesök,
provtagning eller undersökning?

Får det dig att känna dig illa till
mods?

Är du rädd för något? Smärta?
Följder? Något annat?

Dina känslor är
förståeliga och vanligt
förekommande. Syftet
med denna vägledning
är att få dig att må bättre.



Varför är jag orolig?

Det är mycket som händer både i kropp och själ när man går från en lindrig nervositet till rädsla.

En obehaglig situation skapar oro som kan förstärkas genom dina egna tankar. När tankar blir alltför negativa känns situationen ofta mer hotande än vad den är i verkligheten.

En situation som gör dig orolig skapar förnimmelser i din kropp som, när du blir påmind om dem, får dig att känna dig ännu värre. När man är orolig så förbereder sig kroppen på sätt och vis för en kamp.

Det är möjligt att stoppa denna kedjereaktion som leder till rädsla eller till och med panik. Det är en förmåga som man kan öva upp.

På de följande sidorna finner du tips och övningar som kan få dig att må bättre i situationer som gör dig orolig.

Vägen till rädsla

OBEHAGLIG SITUATION
T.ex. ett blodprov, en bilddiagnostik



FÖRNIMMELSER I KROPPEN
T.ex. ökad hjärtfrekvens, svettning



OROANDE TANKAR
T.ex. "Vad händer om jag svimmar på grund av smärtan?
Vad händer om jag kräks?"



FÖRSTÄRKNING AV FÖRNIMMELSER
T.ex. hjärtat slår snabbare, svetten ökar i armhålorna ...



ÖVERDRIVET ANTAGANDE
OM HUR HOTANDE SITUATIONEN ÄR
T.ex. "Jag klarar inte alls det här!"



RÄDSLÅ, PANIK



Hur kan jag lugna ned mig?

Acceptera och ta tag i din oro. Att förtränga och ha en påtvingad positivitet kan förvärra situationen.

När du är i en situation som gör dig orolig kan du försöka att tänka på andra saker än din oro eller förnimmelserna i kroppen. Läs en tidning, titta dig omkring eller tänk på gårdagen.

Om detta känns omöjligt och oron stör dig, så försök att göra några lugnande övningar. Du kan komma att må bättre genom att göra ett par övningar som involverar kroppen, exempelvis en speciell typ av andning eller att aktivt utmana dina egna tankar.

Prova de lugnande övningarna som visas på de följande sidorna.

Övning 1

Lugnande andning

1. Hitta en bekväm ställning, men kors inte dina ben.
2. Placera ena handen på bröstkorgen och den andra på magen.
3. Andas in och ut långsamt (om möjligt, genom näsan).
4. Försök att andas på ett sätt som gör att bara handen som vilar på magen rör sig när du andas. Din bröstkorg ska inte röra på sig.
5. Var uppmärksam på din andning och fortsätt att andas lugnt ett tag.

Denna så kallade diafragmaandning lindrar vanligtvis oron omgående. Den har också visat sig kunna lindra huvudvärk, sänka blodtryck och hjälpa mot sömnlöshet.

Övning 2

Koncentrera dig en stund

Stoppa allt du gör en stund och fokusera på din oro. Acceptera den som den är. Tänk på den och dig själv i en positiv anda. Detta är vad du känner just nu och det är okej.

Lyssna på förnimmelserna i din kropp ett ögonblick – den fridfulla rytmen av din andning, hur dina kläder känns mot huden och hur golvet känns under dina fötter. Betrakta dig själv med lugn, alldeles oavsett hur du upplever dina känslor. Notera dem utan att värdera dem. Blunda för ett ögonblick.

Föreställ dig hur din oro kan se ut. Är det en låda, en boll, en väska eller något annat? Slappna sen av. Upplev i ditt sinne hur oron lugnt lämnar dig. Blunda igen för ett ögonblick.

Återvänd till nuet. Undersök ditt sinne och din kropp igen. Kanske känner du dig nu mer avslappnad än du gjorde för en stund sedan. Gör övningen igen om eller när du känner att det behövs.

Övningar som dessa för att leva i nuet fungerar ofta genom att få både kropp och sinne att koppla av.



Övning 3

Utmana din tolkning

När man är orolig drar man ofta negativa slutsatser. Då kommer sannolikheten för ett negativt resultat ofta inte att utvärderas och möjligheten till mindre negativa alternativ kommer att ignoreras.

Ett exempel på en tanke

Jag har känt mig konstig. Resultaten från denna undersökning kommer sannolikt att bekräfta att jag är allvarligt sjuk.

Resultat:

Undersökningen är min dom och att vänta på den gör mig rädd och orolig.

Att utmana ditt tänkande:

Jag kanske känner mig konstig eftersom jag är osäker och oroad över min hälsa. Den kommande undersökningen kommer att ge mig mer information om en viktig sak.

Alternativt resultat:

Jag är nervös för att genomgå undersökningen men å andra sidan kommer den att minska osäkerheten. Min oro rör inte undersökningsresultaten och själva undersökningen är inte farlig.

Välj nu något som oroar dig just nu. Fundera sen över dina svar på följande frågor. Detta sätter ofta saken i perspektiv.

Oro:

Det värsta som skulle kunna hända:

Det bästa som skulle kunna hända:

Det mest sannolika resultatet:

Om det värsta inträffade, vad skulle jag kunna göra för att klara av det?

Rädsla, panik

Överdrivet
antagande om hur
hotande situationen är

Förstärkning av
förnimmelser

Observation av
förnimmelser

Förnimmelser
i kroppen

Obehaglig
situation



FÖRFATTARE

Jan-Henry Stenberg

är filosofie doktor, psykolog och psykoterapeuthandledare. I sin roll som psykolog och psykoterapeut har han hjälpt människor att förändra och anpassa sig. Han har jobbat på HYKS (Helsingfors Universitetssjukhus) på den psykiatriska kliniken och arbetar för närvarande som chef för den psykiatriska avdelningen inom fältet för förändring av psykosociala behandlingsformer. Han har undervisat i klinisk psykologi vid universitetet i Helsingfors och har varit medförfattare till flera böcker och artiklar inom psykologi.

Johanna Stenberg

är psykolog som har arbetat med patienter med neurologiska problem och rehabilitering av klienter som återuppbygger sina liv. Hon har fått en inblick i aspekten av större livsförändrande händelser genom att observera hur människor anpassar sig och återuppbygger sina liv efter en akut sjukdom och olycksfall.

Mina frågor till hälso- och sjukvårdspersonal:



Hur går man vidare när man drabbats av en svår livskris som tex en sjukdom kan innebära.

I skriften: Hur går jag vidare nu? får man tips och övningar för att hantera situationen när man drabbats av en svår livskris. Den består av två delar, en del som vänder sig till den drabbade samt en del som vänder sig till närstående till den drabbade.

Broschyren kan laddas ned på sanofi.se





sanofi

sanofi.se

Coping del 2_version 2024