

Når angsten tar overhånd:

# Slik tar du tilbake kontrollen!

:: Tekst: Linda Lund

Akkurat som en plante som trenger vinden for å finne et sted å gro, vannet til å gi den næring og jorden for å gi den en base for å vokse og blomstre, trenger mennesker kjærlighet, mat og trygghet for å vokse og trives.

Men mange opplever hverdagen som stressende, og det kan være vanskelig å få ladet batteriene. Ofte overser vi kroppens små signaler om å stresse ned; en svakt murrende urofølelse som lurder, hodeverk, sinne og tretthet som kommer fra dypt av sjelen og lar seg ikke fikse verken med koffein, piller eller hokuspokusvidunderkurer.

Angst er en tilstand de fleste opplever en eller annen gang i løpet av livet. Rundt 500.000 nordmenn sliter i større eller mindre grad med dette hele tiden, og det er langt flere kvinner enn menn som har angst. Den kan komme i form av en søt og uskyldig «sommerfugl» i magen før et stevnemøte, men den kan også være så lammende at man kaster opp eller nesten besvimer. Hvem kjenner ikke angsten før en viktig eksamen eller et jobbintervju? Dette er normale reaksjoner og ingen sykdom, men det føles likevel ubehagelig.

## Den onde sirkelen

I perioder av livet kan bekymringer og engstelse bli et alvorlig problem. Når angsten blir helt lammende og man blir tappet for krefter slik at livet virker meningsløst, er man kommet inn i en ond sirkel hvor angsten tar over styringen. Det går an å gjøre noe med dette, og piller er ikke alltid løsningen selv om det noen ganger kan være nødvendig.

Merker man selv hva som skjer, er det enkelt å bryte ut av den onde sirkelen. På jobben kan slike problemer arte seg ved at man får konsentrasjonsproblemer, legger merke til forstyrrende lyder og høyroset prat fra kollegene, man blir fort sint og oppfarende, og bekymret for jobben. Resultatet blir i første omgang stress, men etter hvert kan angsten komme krypende. Heldigvis er dette et møn-

**Det sies at livet ikke er for amatører. I en ideell verden bør vi stå opp og smile til den nye dagen som ligger foran oss. Men den verden vi lever i er dessverre ikke alltid like enkel å våkne til. Det er mange som sliter med bekymringer og angst, og dette kan ødelegge mye av livsgleden. Alle trenger en form for orden rundt seg som kan gi den indre lykken man trenger for å bli glade og fornøyde.**

ster som er lett å komme seg ut av.

Andre onde sirkler er mer komplekse, og kan føre til migrene etter en stressende dag på jobben og bekymringen sprer seg fordi du ikke får gjort noe av det du skulle ha gjort hjemme. Trettheten kommer sigende tidlig på kvelden, og irritasjonen kan gå utover de hjemme. Problemet som før bare var på jobben, er nå også hjemme.

Ennå mer alvorlig blir den onde sirkelen når økonomiske problemer ødelegger nattesøvn, og du blir så sliten og engstelig at du ikke får gjort jobben på grunn av søvnmangel. De søvnløse nettene blir umulige å takle. Du går til legen og får sovopiller som etter en stund fører til avhengighet. Dette er en alvorlig ond sirkel som skaper mye angst. Og den er dessverre ikke så uvanlig for veldig mange mennesker.

## Hva er egentlig angst

Angst er ikke farlig. Mange er redd for å miste kontrollen, dumme seg ut eller besvime. Men ingen har ennå dødd av angst. Det er bare veldig ubehagelig og skremmende når det står på.

De vanligste fysiske symptomene på angst er tørr munn, følelse av trangt bryst og vondt for å trekke pusten dypt, pustebeviser og brystmerter, følelsen av å besvime, en «isklump» i magen, kvalme, hjertebank, svimmelhet, mageproblemer, diaré eller at man flyr på do og tisser hele tiden. Man-

glende appetitt er også vanlig, og forstyrret spisemønster og ensidig kosthold med trøstespising gir et lavere næringsopptak som igjen fører til mindre energi og tretthet. Den onde sirkelen forsterkes ytterligere.

Et langvarig underskudd av vitaminer og mineraler gir også fysiske symptomer som forverrer angsten. Det er påvist at mangel på vitamin B, sink og magnesium kan knyttes til angst. Når kroppen utsettes for stress, forbrukes Vitamin C-reservene, mens sinken forsvinner ut via urinen. Mangel på sink kan føre til ekstrem tretthet.

Koffein er et stimulerende middel som ikke bare finnes i kaffe, men også i mange typer brus, energidrikker, te og sjokolade. Det er fristende å ty til oppkvikkende koffein når energien er på bunn, men å hive innpå med kaffe da, gir en motsatt effekt. Det fører til økt uro og enda mer angst. Ved sterk angst er det bedre å kutte ut kaffe og andre koffeinholdige drikker.

## Selvhjelp

Mange som plages av angst søker trøst i en drink for å «roe» nervene, men alkohol forverrer angsten. Alkohol virker angst- og depresjonsfremkallende. Hvis man sliter med problemer og bekymringer, vil alkohol gjøre at følelsene lettere kommer opp til overflaten og man føler seg enda verre. Når alkoholen er på vei ut av kroppen etter at man har drukket, er man særlig utsatt for angstanfall. ▶

Varm melk med litt honning er et gammelt kjerringråd som virker beroligende. Melk inneholder aminosyra tryptofan, og honning består hovedsakelig av sukker. Tryptofan stimulerer produksjonen av serotonin som virker søvnfremkallende. Sukker spiller en indirekte rolle i beroligelsesprosessen. Når man spiser sukker, frigjøres insulin som gjør at andre aminosyrer opptas lettere i kroppen. Dette fører igjen til at mer serotonin frigjøres, noe som gir en mer avslappet sinnstilstand.

Mange finner sine egne måter å kontrollere angst på. Et varmt bad kan for noen være effektivt. Et annet godt tips er å sløve foran tv-en og se på «hjernedøde» såpeserier.

De tre hovedelementene for å kontrollere angst, er å lære seg å slappe av, distrahere seg selv fra vonde tanker, og å kontrollere angsten ved hjelp av teknikker. Det er ikke lett verken å lære seg å slappe av eller kontrollere angsten, men det lar seg gjøre selv om det krever litt innsats.

Først og fremst bør man ikke ha urealistiske forventninger. Angst er en normal del av følelseslivet og kan aldri fjernes helt. Det finnes heller ingen vidunderkurer, piller, pulver eller hokuspokusvann som kan fjerne angst selv om reklamen eller legen sier det. Det er kun én ting som fjerner angsten, og det er å fjerne årsaken til den!

Piller, alkohol eller dop kan lette plagene en kort periode, men det er en falsk trygghet som kan slå tilbake og gjøre problemene ennå større.

Mennesker er forskjellige. Det gjelder også følelsen av angst som kan arte seg forskjellig fra person til person. Noen blir irritable og frenetiske, andre klager over hjertebank og hodeverk, mens noen får søvnproblemer, snur døgnnet på hodet og er trøtte på dagen. Man kan få konsentrasjonsproblemer, det blir vanskelig å samle tankene, og det å ta en avgjørelse blir nesten umulig.

## Definer problemet

For mange er angst en normal og sunn reaksjon på en stressende hendelse eller en feil man har gjort og gruer seg til å fortelle om. Den blir et problem når angstfølelsen ikke står i forhold til hendelsen eller den vedvarer lenge etter at hendelsen er overstått. Hjertebank, pustebesvær og følelsen av at noe grusomt kommer til å skje føles skremmende og skaper enda mer angst. Angst og anspenthet stjeler energi. Avslapningsøvelser lader batteriene igjen og gjør det mulig å takle vonde følelser og problemer bedre. Men alt må læres. Å lære seg å slappe av i hele kroppen høres enkelt ut, men det krever øvelse. Det er flere måter å gjøre dette på. Yoga og meditasjon er to populære og effektive metoder.

I dagens stressende hverdag er dette fantastiske måter å lære å roe seg ned på. Det er ikke så viktig hva du velger, og i stedet for å bekymre deg for om hvilken teknikk som virker best, sett heller fokus på hvordan du slapper av i kroppen og kjenn etter hvordan det føles å være avslappet. Ikke mist motet om du ikke greier å slappe av de første gangene. Du lærer noe nytt og det vil alltid ta tid å lære en ny teknikk. Gjør den til din egen og tenk på hvor avslappet du skal bli.

Det er lurt å finne et bestemt tidspunkt på dagen hvor du kan være uforstyrret når du skal lære å slappe av. Slå av mobilen, dataen, dra ut telefonkontakten og la verden seile din egen sjø en stund. Du trenger å ha det varmt og rolig rundt deg.

Hvis du klarer å slappe av fysisk, men ikke mentalt, kan det være en hjelp å lage en liste over hendelser eller steder som gir deg gode tanker og som gjør deg avslappet.

## Her er en enkel øvelse alle kan gjøre:

1. Senk skuldrene.
2. Knytt hendene og slapp av. La armene henge ned.
3. Pust dypt inn og ut, ikke tenk på annet enn pusten.
4. Se for deg at du puster ut angsten.

Å være avslappet er ikke bare en øvelse, det kan bli en livsstil. Det er ingen grunn til å sitte med skuldrene under ørene hele dagen. Problemer i hverdagen blir ikke mindre om du stresser deg syk. Hvis du synes det er avslappende og koselig å skravle med en venninne på telefonen, gå på en konsert eller se en god film, så gjør det. Ikke utsett hyggelige ting, det lader batteriene. Alle trenger pusterom i hverdagen.

## Panikk kontroll

Det er lettere å få kontroll over angsten når du kjenner varselsignalene til kroppen. Da kan du stoppe angsten før den tar kontroll over deg. Men hvis angsten blir så sterk at den utvikler seg til et panikkanfall, er det også mulig å stoppe dette. Panikkanfall kan være noe av det mest skremmende man kan oppleve. Det er vanskelig å tenke klart hvis det skjer. Husk at angst og panikk er normale følelser som ikke er

dødelige, selv om de er vonde og skremmende. Panikkanfall når alltid et punkt hvor de stopper og går over. Aksepter det som skjer. Ikke løp, men sett deg ned, pust og vent. Hvis du venter og prøver å puste rolig, vil panikkanfallet gå over. Hvis du føler at panikkanfallet er helt grusomt, prøv følgende triks:

Tenn et stearinlys og se på flammen. Ikke tenk på noe annet enn den lille flammen på lyset. Etter noen minutter vil du merke at panikken begynner å avta. Er du sammen med en annen person, kan du la vedkommende legge hånden på magen. Varmen – som noen vil kalle healing – vil være med på å stagge angsten.

Å styre tankene er en øvelse for å kontrollere vonde tanker. Begynn med å puste langsomt og dypt inn og ut et par ganger. Tenk på en situasjon som stresser deg og tenk på positive sider ved denne situasjonen. Når du begynner å føle deg bedre, vær ærlig med deg selv og se for deg hvordan du kan gjøre små endringer for å gjøre situasjonen bedre. Kjenner du hvordan stresset letter? Angsten er ikke borte, men den er ikke lammende lenger.

## Møte med demoner

Hvis det er enkelte situasjoner eller hendelser som skaper så stor angst at man gjør alt for å unngå dem, kan det være en god idé å møte sine «demoner» – det vil si det som skaper angsten – selv om det er tøft. Det vil i enkelte tilfeller være nødvendig å gjøre dette sammen med en terapeut, men det er også mye man kan gjøre selv for å ta tilbake styringen.



Det kan hjelpe å lage en liste over det du synes er problemfylt og sette som mål at du skal overvinne en ting av gangen. Dette skal skje i ditt eget tempo med små skritt av gangen. Hvis du for eksempel har flyskrekk, er det ikke særlig lurt å sette seg på første fly, men først ta et flyskrekkurs eller snakke med noen som flyr ofte. Med små skritt når man målet. Når du har klart å overvinne denne angsten, vil det gjøre underverker på selvtilliten og man vil føle seg modigere til å takle andre ting som skaper angst.

## Selvtillit

Angst ødelegger selvtilliten og motsatt kan man si at selvtillit knuser angsten! Angst koster masse energi og gir null overskudd til å gjøre hyggelige ting. Selvtillit gir masse energi til å gjøre det vi har lyst til. Å bygge opp selvtilliten er noe av det viktigste man kan gjøre for å unngå angst. Gjør det til en vane å gjøre noe hyggelig for deg selv hver eneste dag! Lag en liste over ting du liker å gjøre, eller finn deg en ny hobby, les en god bok eller se en god film. Ikke ha dårlig samvittighet for å gjøre noe bare for deg selv.

Hvis du tenker positivt om deg selv og er snill med deg selv, vil du føle deg bedre og angsten vil ikke lenger ha makt over deg. Men husk at det kommer til å bli både oppturer og nedturer underveis. Dette er en naturlig del av livet. Hvis du har et problem, tenk ikke negativt om deg selv, men si heller til deg selv at du er flink som prøver å gjøre noe med problemet. Etter hvert vil du bli flinkere til å se dine destruktive mønstre, du vil kjenne kroppens varselsignaler, og du vil kunne stoppe angsten før den tar kvelertak på deg.

Lykke opptrer som varme glimt i eksistensen i vidt forskjellige situasjoner i livet. Hvis vi husker disse, kan vi vende tilbake til de situasjonene som gjorde oss glade når vi befinner oss i en av livets mørke sidegater ■

## Regresjon



**Besøk dine tidligere liv, og se hvem du har vært. Jeg hjelper deg til en trygg og spennende reise.**

**Kontor i Oslo og Moss, [www.aspirit.no](http://www.aspirit.no)**

**Ring Andre på 90 12 22 80.**

*Rett til den 7. himmel!*

www.transforma.no

Kjøp den på Kondomeriet/nettsalg på transforma.no

Natural Sensation er en krem som gir deg økt blodsirkulasjon lokalt, akkurat der du trenger det. For å komme lettere, flere ganger og med større intensitet. Du også! (helt uten sjampo)

## Samling ledet av Eivind Andreassen

*Føl mykhet og avslappethet i alle ledd, som en katt. Beveg deg elegant, avslappet og oppreist som en afrikaner i sitt hjemland med sin krukke på hodet. Kom dit uten å matte trene yoga og tøynig i lang tid. Sitt i meditasjon i timesvis, tankefri, og nyt det. Få en mer tankefri hverdag. Hardføre sykdommer som epilepsi, angst, leddskader, trauma m.m. er mulig å bli kvitt.*

*Hemmeligheten er å åpne opp alle kanalene slik at spenningene løser seg opp. Hvordan åpne dette uten å bruke tusenvis av kroner til terapeuter, spesialister og leger? Hvis alle terapeuter, forskere, yogalfrere, healere, leger, energitøvere osv. kunne samarbeide og utveksle informasjon, uten å begrense seg til økonomi, hva hadde da vært mulig?? Verdt å tenke på...*

*Ta en sjanse, kom og se innom. Du trenger ikke betale før du vet om du blir, og du kan bruke all din tid på å finne det ut (inntekter går utelukkende til å dekke utgifter). Døra er åpen, du kan komme og gå som du vil. Velkommen!*

Dato: 10.-12. februar 2007  
 Sted: Amali senteret (tidligere NAV), Øvre Vollgate 6, Oslo  
 Tid: lær og søn. fra kl. 15:00 og man. fra kl. 16:00  
 Slutt tidspunktet varierer. Påmelding ikke nødvendig.

Info: [www.peacegathering.net](http://www.peacegathering.net) Monica mob. 909 25 168 (kun sms)