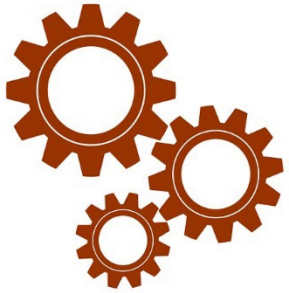
Stange kommune

Stangehjelpa
Kom i gang – kurs

Stress, angst og bekymring

Rullerende kurs tirsdager fra kl. 9-11

1. Negative tanker og nedstemthet
2. Grensesetting og selvhevdelse
3. Mediyoga med tema (i kjelleren på Stange rådhus)
4. Stress, angst og bekymring
5. Identitet og relasjoner



Vi anbefaler deltakelse på alle kurs.

For best utbytte av kurset oppfordrer vi til egeninnsats.

Plan for i dag

- Før pausen: Kunnskapsformidling og informasjon

- Etter pausen: Kunnskap, tiltak og verktøy

Hva er stress?

- Stress er normalt og nødvendig.
- Hjernen ser på stress som en måte å hjelpe deg på.
- Problematisk stress: oppfattede krav ≠ oppfattede ressurser
- Stress over lengre tid kan føre til angst

Hva er angst?

Angst er en kraftig versjon av stress.

Vi opplever alle frykt eller angst.

Man skiller i teorien mellom frykt og angst:

Frykt har en konkret og reell fare.

Angst skyldes ikke noen synlig fare, men tanker om at noe forferdelig skal skje.

Felles for frykt og angst er følelsen av ubehag.

Ulike typer angst

- Panikkangst
- Fobier
- Generalisert angst
- Sosial angst
- PTSD
- Tvangstanker/-handlinger (OCD)
- Helseangst

Angstens komponenter

- **Kroppsreaksjoner:** fight/ flight or freeze

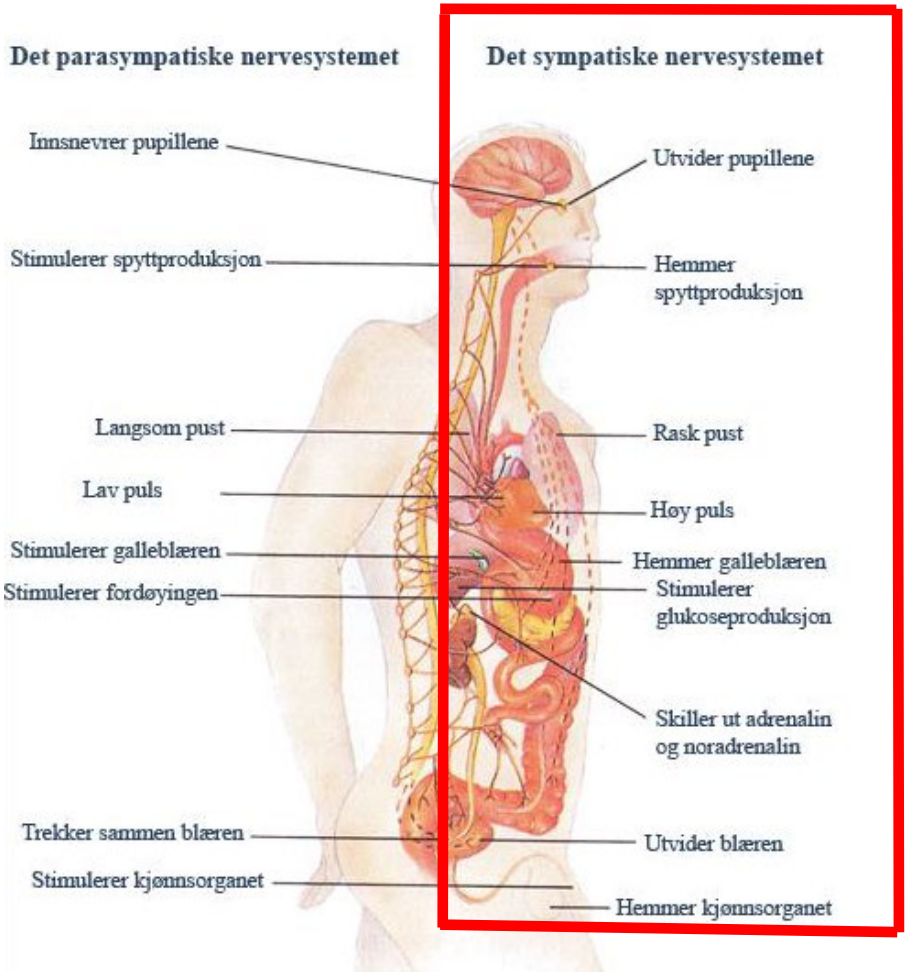
- **Tankemønstre:** det er en sammenheng mellom tankene, den kroppslige aktiveringen og følelsen av angst.

- Tankene kan:
  - skape angst
  - føre til angsten øker
  - bidra til å opprettholde den

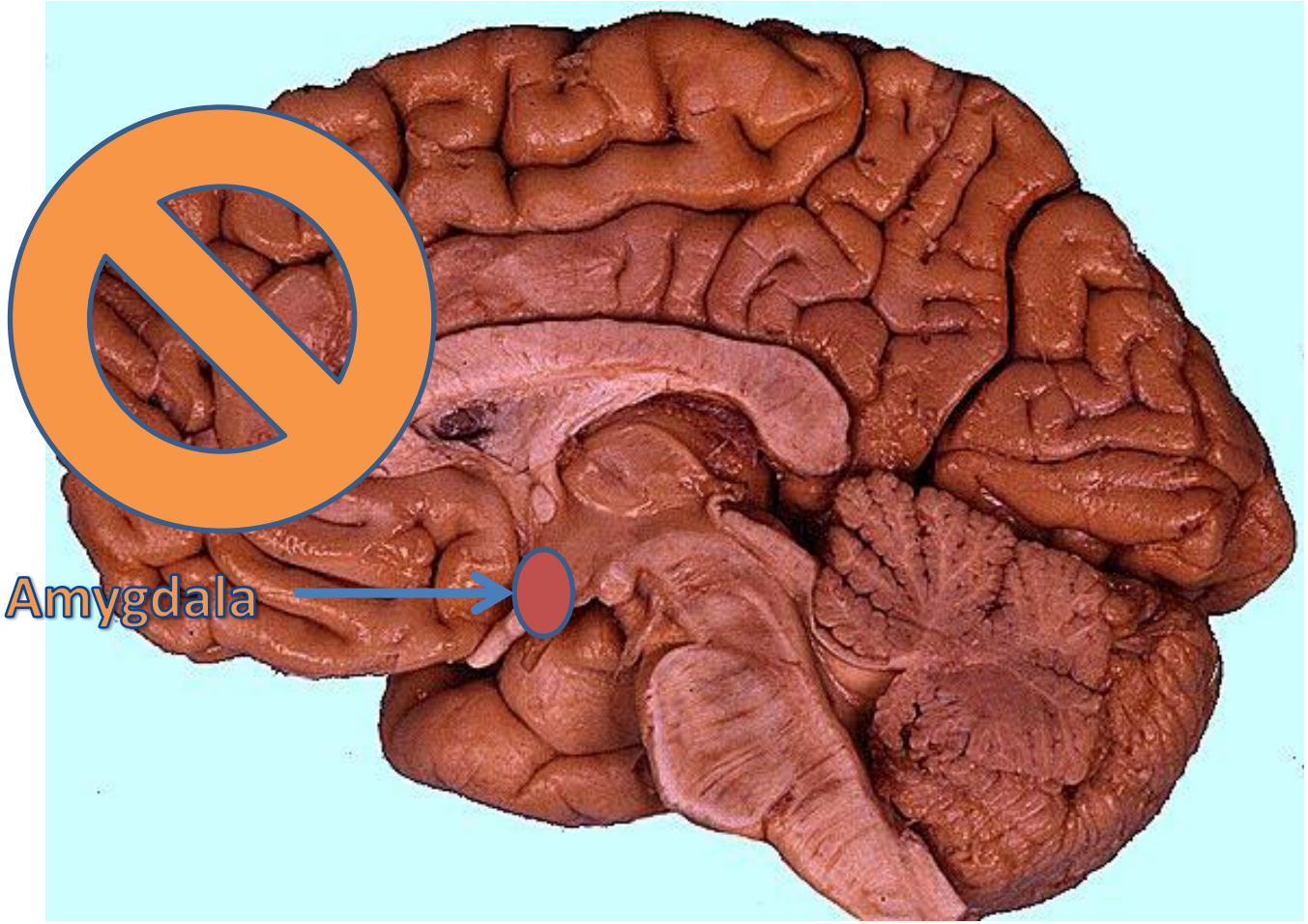
- **Handlinger:** den vanligste reaksjonen ved sterk angst er å prøve *å komme bort* og *unngå å oppsøke situasjonen på nytt*.

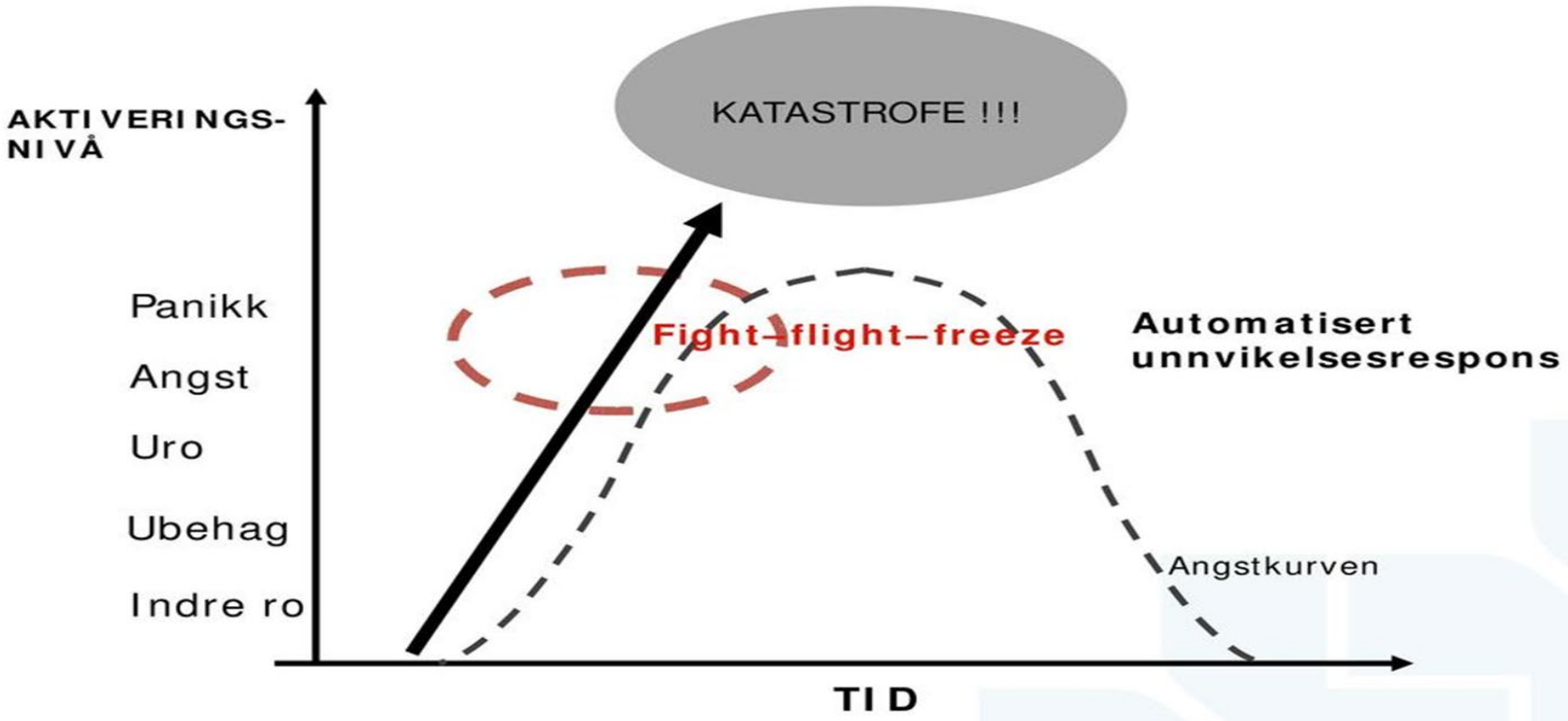
Det er vanlig at en gjør spesielle ting for å prøve å mestre situasjonen. Knep.

Fight or flight; hva skjer i kroppen?



Angstreaksjon i hjernen




KATASTROFE !!!
AKTIVERINGS-
NIVÅ
Panikk
Angst
Uro
Ubehag
Indre ro
Fight–flight–freeze
Automatisert
unnvikelsesrespons
Angstkurven
TID

Hva er panikkanfall?

https://www.nrk.no/video/p3-forklarer-hvorfor-faar-vi-panikkanfall_259283

Hva kjennetegner bekymring?

- **Vedvarende kverning på potensielle problemer og følelser som er knyttet til problemet - og vansker med å gjøre noe med disse.**

- **Når du setter i gang den bekymrings kverna kan det ofte gi fysisk indre uro. Kroppen er i spenn nesten hele tiden og det er vanskelig å slappe av og å roe ned til natten.**

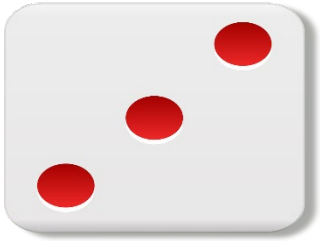
- **Bekymring kan ha forskjellig innhold:**

  Hva skjer med økonomien ….jobben ….tenk om jeg blir syk….tenk om besteforeldrene blir syke…….

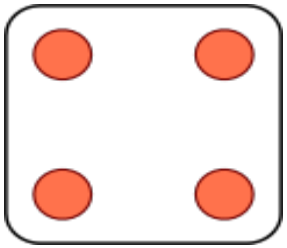
  – Normale tanker – men svaret ligger i femtiden.

  tenk hvis….. Enn hvis…

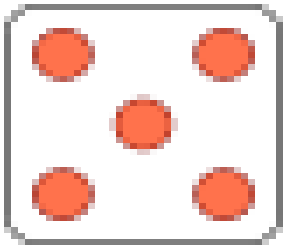
Pusteøvelse



1. Pust inn gjennom nesa 1-2-3



2. Hold 1-2-3-4



3. Pust ut gjennom munnen 1-2-3-4-5

Og gjenta øvelsen 4 ganger

Pause

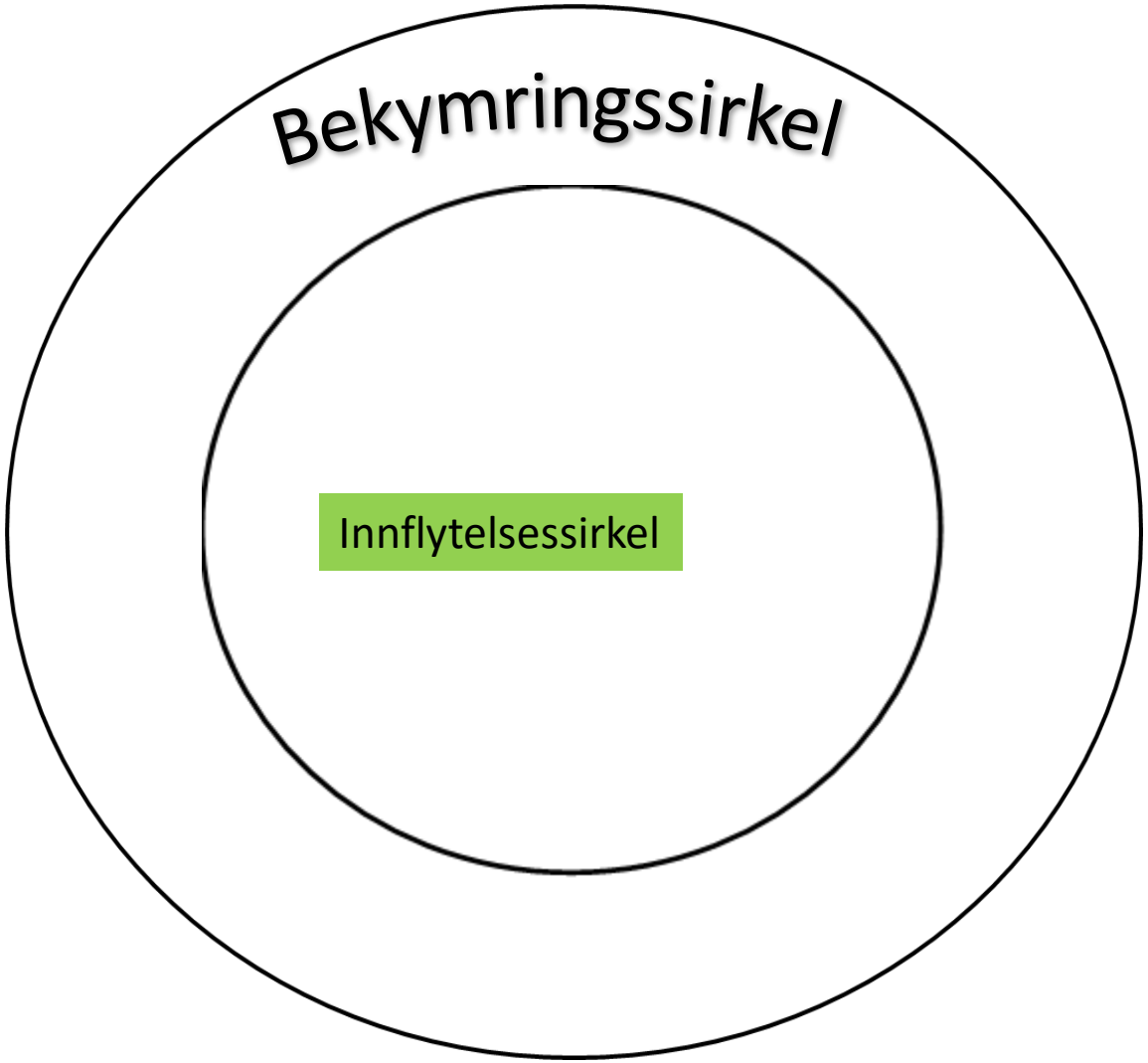
Mestring av angst

Utsett deg for det du er redd for (eksponering):

- Lenge nok (slik at angsten får avta)
- Ofte nok (slik at du får mange nok opplevelser med dette)

- Uten å «stikke av»/dempe angsten

Bekymringssirkel


Bekymringssirkel
Innflytelsessirkel

A: Situasjon Utløsende hendelse	**B: Negative Automatiske tanker Tolkninger**	**C: Konsekvens** **Følelser** **Kroppslig** **Handlinger**	**D: Alternative tanker**	**E:Ny konsekvens** **Følelse** **Kroppslig** **Handling**
Skal holde Kom i gang kurs i dag Foreldre-møte Flytur Selskap Krigen	Dette blir feil, jeg klare det ikke Guro kan dette bedre enn meg	Følelen av frykt Uro og Vondt i mangen Lyst å stikke av	Kan det finnes alternative tolkninger? Dette har jeg gjort mange ganger, alle vil meg vel og er snille.	Hvordan påvirker alternative tolkninger meg? Jeg føler meg trygg Rolig Klarer å gjennomføre

«Kontortid» og utsettelse

I kontortiden:

Hent fram tankene på et bestemt tidspunkt og studer dem nøye. F.eks. 17.30-17.45

Skriv detaljert ned de ubehagelige tankene i 20-30 minutter i tre til fem dager etter hverandre.

Når en bekymring kommer:

Si at den kan vente litt

Henvis til kontortiden

Ikke ager på impulsen til å handle

Øyeblikksmestringsstrategier
Selvregulering

- Bruk av sanser
- Oxytocin
- Koble på kroppen
- Puste igjennom venstre nesebor
- Lange dype pust
- Power Pose
- Meditasjon

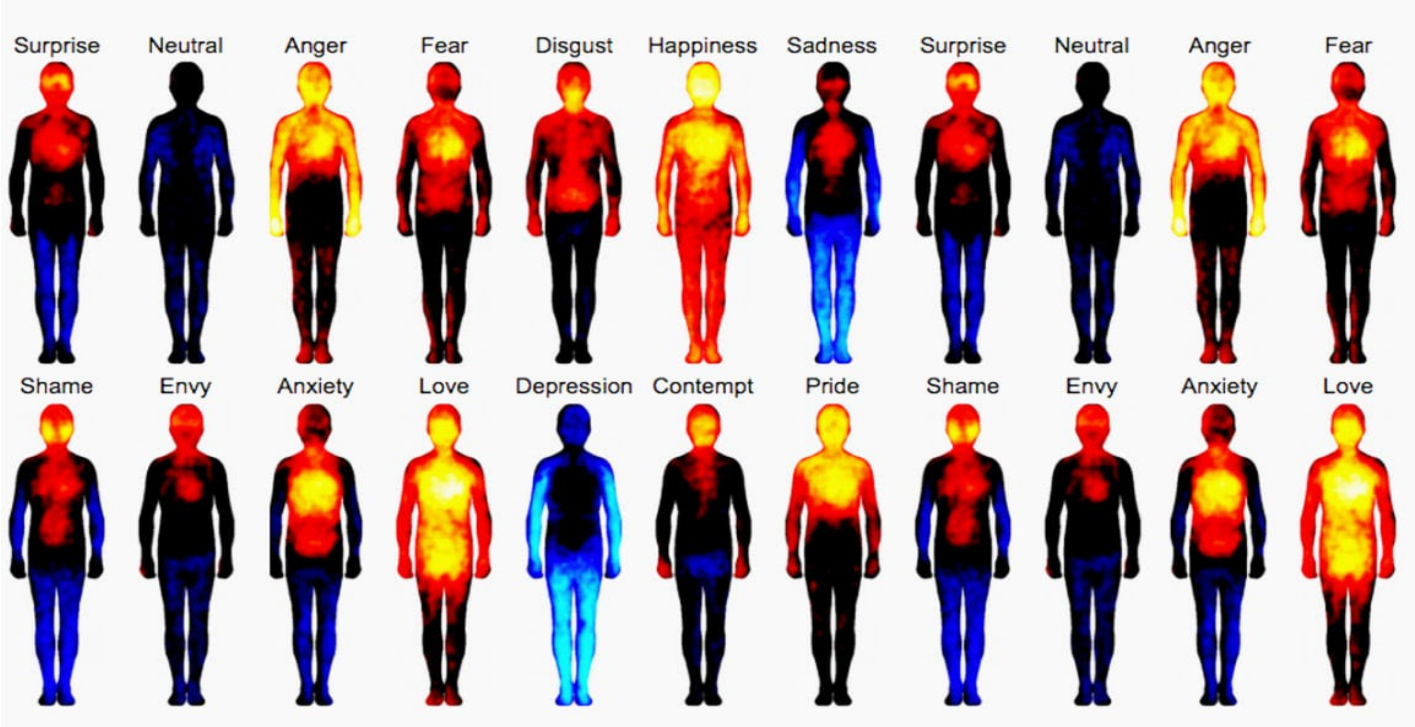
Har du grublings- og bekymringsfrie soner?
«Hverdags-mindfulness»

Fysisk aktivitet

Angst og følelser

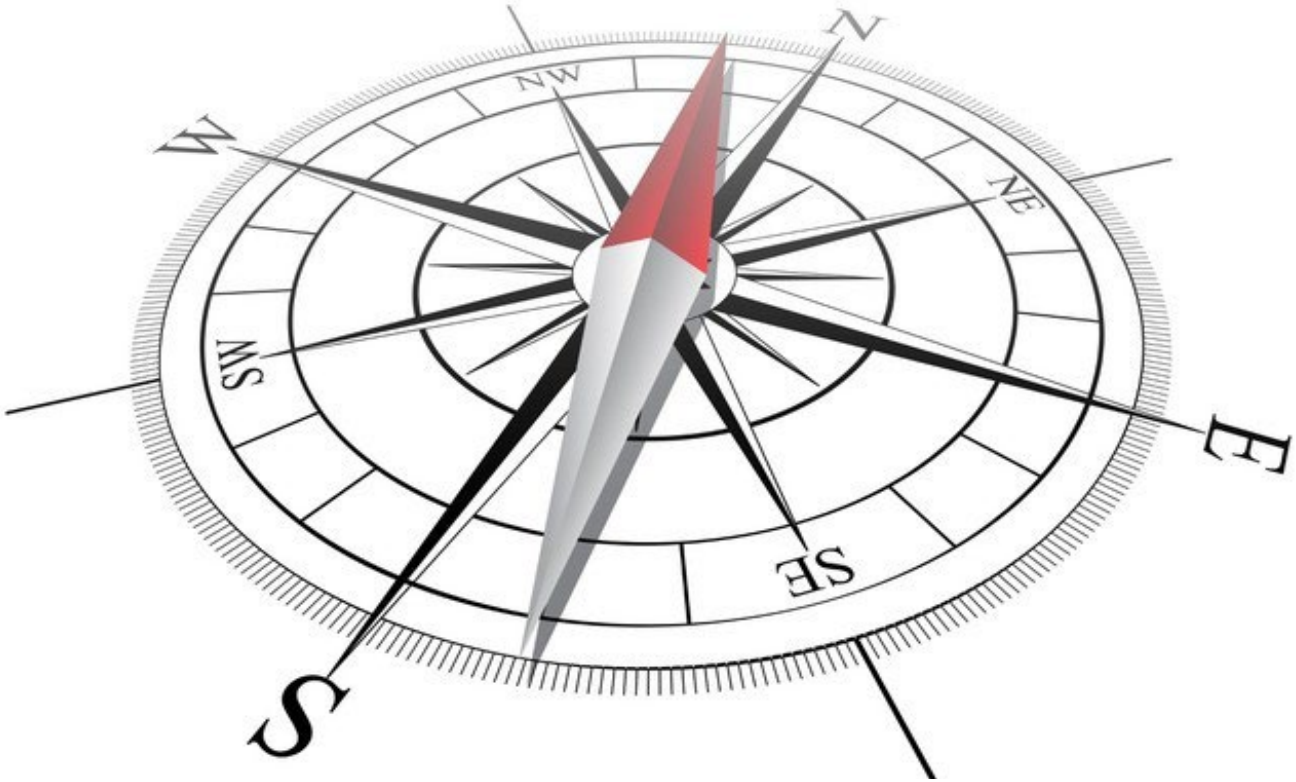
Hva er følelser?

Fysiske reaksjoner i kroppen

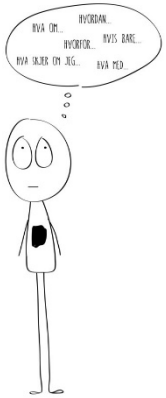


Hvorfor følelser?

Hvorfor følelser?



Vanlige strategier (forsvar) for å unngå vanskelige følelser og angst



Hva vil være bedre for deg?

1. Hvilke forsvar er «typisk deg»?
2. Hver gang du gjør dette, tenk over hvorfor. (Hvorfor tar jeg opp den mobilen hele tiden? Hvorfor tar jeg alltid et par glass vin etter jobb?)
3. Prøv å ikke gjøre det du vanligvis gjør for å unngå. (Hva skjer hvis jeg ikke scroller på den mobilen nå? Hva skjer inni meg da?)
4. Bli bevisst egen kropp. Og ta det du kjenner på alvor. Hvordan kjennes det ut når det bobler på innsida? Vær sammen med følelsen.
5. Snakk om det! Våg å være sårbar/sterk.

TILBUD

- Ass. Selvhjelpskurs på nett
- Medisinsk yoga
- Traumekurs
- Kurs i angstmestring
- Sorggrupper
- Trening i Stangehallen
- Trening på Esper´n
- Aktivitetshuset
- Gågruppe
- Sykkelgruppe
- Aktivitetsgrupper for ungdom
- Foreldreveiledningskurs
- Sykkelverksted
- Musikkverksted og lyttegruppe
- Nettverksmøter
- Ta styring-kurs
- Sov godt-kurs
- Kroppsbevissthet og bevegelse
- Bassenggruppe
- Bra mat-kurs

Linker

www.stangehjelpa.no

www.assistertselvhjelp.no

www.kognitiv.no

www.psykologiskveiledning.com

Podcaster: Noia, Pia og psyken, Hashtag: Den følelelsen, Guro & Guru, Psykologlunsj, Relasjonspodden

Appen «Tankevirus» (gratis)

Ingvard Wilhelmsen – Sjef i eget liv, helseangst (youtube)

Stangehjelpa former veien videre på tilbakemeldinger fra dere

- Hva var nyttig for deg?
- Var det noe du savnet å høre om/vil høre mer om?
- Hvis du har vært på Kom i gang kurs før, synes du at du har fått det bedre?