

VISUALISERING &  
LIVSKVALITET

Afhjælp

# angst

OG NERVØSITET

3 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

## ANGSTTILSTANDE

Man skelner i dag mellem forskellige former for ubegrundede eller overdrevne angsttilstande, som kan variere fra forholdsvis milde tilfælde til mere alvorlige angsttilstande. Der er et vist sammenfald mellem disse former for angst, og de kan optræde på samme tid.

*Fobier* er ubegrundet angst, som er begrænset til bestemte situationer. Det kan være angst for lukkede rum, angst for højder, tandlægeskræk, angst for edderkopper, angst ved synet af blod, angst for at pådrage sig en sygdom, flyskræk eller andre situationer. Selvom angsten er begrænset til disse specielle situationer, kan de udløse alvorlig panikangst.

*Social angst* – eller *social fobi* – er frygt for at blive kritisk vurderet af andre mennesker. Man kan opleve stærkt ubehag ved at være sammen med mange – specielt fremmede – mennesker, fordi man er bange for at gøre noget forkert eller blive *til grin* ved fx at rødme eller opføre sig underligt. Mens de fleste kan føle nervøsitet, hvis de skal holde tale eller optræde for mange mennesker, er angsten så stærk hos personer med social angst, at de vil forsøge at undgå samvær med mennesker, de ikke kender godt.

*Generaliseret angst* er en angsttilstand, hvor angsten er generel, „frit flydende“ og ikke knyttet til bestemte situationer. Personer med generaliseret angst har en vedvarende tendens til at bekymre sig unødigt og er nervøse og ængstelige over selv små ting i hverdagen. Personer med generaliseret angst har svært ved at kontrollere deres bekymringer og har ofte svært ved at sove, er trætte og har svært ved at koncentrere sig.

*Panikangst* er tilbagevendende pludselige angstanfald, som kan optræde uforudsigeligt og ikke behøver at være knyttet til særlige situationer. Hvis de imidlertid opstår i bestemte situationer – fx når man er alene om natten – vil man have tendens til at undgå sådanne situationer. Somme tider er de fysiske angstsymptomer så stærke, at man forveksler angsten med en fysisk lidelse, fx hjerteanfald eller andre alvorlige sygdomme.

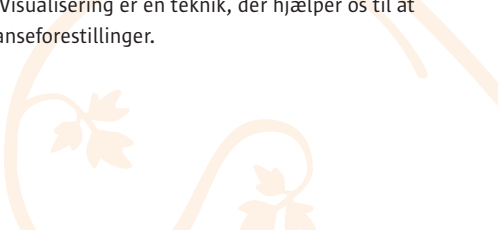
*Stress* kan fremkalde angst. Angst kan således udløses i forbindelse med belastende oplevelser, fx efter en særligt traumatisk begivenhed eller en længerevarende periode med særligt stor belastning.

Der er i dag gode muligheder for at behandle angst. Ved alvorligere former kræves professionel behandling i form af psykoterapi, og medicinsk behandling kan være påkrævet. Forskning peger på, at det bedste resultat som regel fås ved at kombinere psykoterapi og behandling med angstdæmpende medicin. Lettere former for angst og nervøsitet kan afhjælpes/behandles med information, rådgivning og støtte.

Denne cd indeholder tre forskellige visualiseringsøvelser, som kan støtte og hjælpe dig til bedre at kontrollere følelser af angst og nervøsitet. De kan også anvendes som et supplement i forbindelse med et behandlingsforløb.

## HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre, ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.



Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os, at vi er i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive bo- ret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følel- ser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spyttproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og kon- centreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

### At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for me- get. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse ligesom de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Men selvom du har vanskeligt ved at give slip, er det vigtigt, at du fortsætter med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet sidde i en behagelig stol under øvelserne.

### **Øvelserne på cd'en udgør tre trin:**

- 1 Den første øvelse er en afspændingsøvelse. Det drejer sig om at finde et trygt og roligt „indre rum“, som du kan bruge som udgangspunkt for at ændre dine reaktioner i forbindelse med angstfremkaldende situationer.
- 2 Den anden øvelse handler om at undersøge og ændre indstillinger og tankemønstre, som er forbundet med angst, usikkerhed og nervøsitet, og om at give plads til positive måder at tænke på.
- 3 Den tredje og sidste øvelse er helt kort og giver dig mulighed for at træne og vedligeholde de følelser og tanker, du har arbejdet med i øvelse 1 og 2.

## ØVELSE 1: AFSPÆNDING – ET TRYGT OG BEHAGELIGT STED

Den første øvelse giver dig mulighed for at træne og indarbejde en følelse af afspænding og afslapning. Følelser af angst og nervøsitet fremkalder fysiske reaktioner i form af spændinger, ændret vejrtrækning og andre ubehagelige fornemmelser. Vores kropslige fornemmelser er en vigtig del af vores følelser, og de ubehagelige fysiske reaktioner er en del af det at føle sig nervøs og ængstelig. De fysiske reaktioner bidrager til at forstærke og vedligeholde angsten.

Det modsatte af usikkerhed og angst er afslapning og afspænding. Et vigtigt første skridt i forbindelse med at reducere angst og nervøsitet er derfor at bryde den „onde cirkel“ mellem de negative tanker og de fysiske reaktioner ved at lindre de fysiske angstfornemmelser. Når man er dybt afslappet og afspændt, er det stort set umuligt at føle sig nervøs. Afspænding og afslapning giver mulighed for at tænke positive, konstruktive tanker. At lære afspænding – at lære at kunne spænde af hurtigt og automatisk, når du har brug for det – er således et uvurderligt redskab i forbindelse med at håndtere angst og nervøsitet.

I den første øvelse får du mulighed for at træne afspænding og afslapning og for at indarbejde følelsen af afspændthed, så du lettere kan genkalde dig følelsen, når du har brug for det. Øvelsen giver dig endvidere mulighed for at finde frem til forestillinger om et trygt, roligt og behageligt „indre sted“, som er forbundet med en følelse af velvære, afslapning og ro. I situationer hvor du føler dig nervøs og ængstelig, vil du kunne genkalde dig disse forestillinger. Øvelsen giver dig endvidere mulighed for at forestille og forberede dig på situationer, som plejer at være forbundet med angst og nervøsitet. Ved at forestille dig sådanne situationer i en afslappet tilstand, vil du gradvist kunne træne din hjerne til ikke at udløse nervøse reaktioner i disse situationer.

## ØVELSE 2: ÆNDRING AF INDSTILLINGER OG TANKEMØNSTRE

Den anden øvelse handler om at blive opmærksom på og ændre indstillinger og tankemønstre, som bidrager til at skabe følelser af angst, usikkerhed og nervøsitet. Når vi lider af angst, nervøsitet eller manglende selvtillid, hænger det ofte sammen med negative måder at tænke på, som vi har lært. Det er mere eller mindre bevidste, indre negative billeder, fantasier og forestillinger, som vi har dannet på et eller andet tidspunkt. Det kan også være negative ting, vi siger til os selv, urimelig selvkritik eller urealistiske krav til os selv og vores situation.


Denne indre dialog foregår ofte automatisk, uden at vi er direkte bevidste om det. Disse indre billeder og denne indre dialog udløser negative tanker og følelser. Når vi er ængstelige, nervøse eller bekymrede kan det således handle om, at vi fortæller os selv, at vi skal være på en eller anden måde for at være værdifulde. Fx at vi ikke må være nervøse, bange eller bekymrede, og at vi skal være stærke, perfekte, succesfulde, lykkelige osv..

Når du lytter til øvelsen, får du lejlighed til at blive opmærksom på eventuelle negative indre tanker, forestillinger og ting, du siger til dig selv. Du får lejlighed til at reflektere over, hvordan du selv bidrager til at skabe disse tanker og følelser, og du får mulighed for at øve dig i at give slip på de negative forestillinger og tankemønstre.



### ØVELSE 3: KORT ANGSTREDUKTION – REPETITION

Øvelse gør mester. Selvom visualiseringsteknikker ofte er meget effektive – selv efter at have prøvet dem en enkelt gang – viser de fleste undersøgelser, at træning forbedrer resultatet. Øvelse 3 er en kort gentagelse af de centrale pointer fra øvelse 1 og 2, og giver dig praktisk mulighed for at vedligeholde og træne de ting, du har lært. Du kan lytte til øvelse 3 alle mulige steder – i toget, i bussen osv. Virkningen af øvelsen afhænger dog af, at du har arbejdet med øvelse 1 og 2 mindst én gang og helst et par gange.



**VIGTIGT!** *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling. Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978-87-638-1534-5

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2010

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, [www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk)