### Samla dig och gå vidare

Det här är en slags första hjälpen övning vid ångest, som du kan använda för att samla och stabilisera dig själv om du får akut ångest, eller kämpar med svåra eller smärtsamma känslor.

Vi kan öva den tillsammans nu, så att du kan använda den när du behöver det. Du kan också träna den här övningen själv hemma, så att den blir en vana som du lättare kan använda dig av när du får ångest. Tänk på det som när man tränar en brandövning – det kan verka idiotiskt enkelt att larma och sedan lugnt gå mot nödutgången, men det är svårt att tänka klart när det brinner och man får panik. Därför nöter man in brandövningar, så att man inte behöver tänka för att göra rätt när det brinner. Precis så är det med den här övningen, och därför är det viktigt att du tränar detta ett par gånger varje dag, tills det blir en vana som kommer automatiskt när du får ångest.

1. Det första du kan göra när du märker att du får ångest eller andra svåra känslor, och

börjar kämpa mot dem, är att stanna upp och andas ut. Du kan öva det nu: samla dig genom att rikta din uppmärksamhet på din utandning. Pröva att låta din utandning få lite mer tid, så att du gradvis kan låta utandningen sakta ner och förlängas. Kom tillbaka till utandningen igen och igen, tills den blir lugnare. Andas in, vänta ett ögonblick, och andas sedan ut. Låt utandningen få lite mer tid. Lägg märke till den lilla vågen av avslappning som kommer med varje utandning. Pröva att låta den avslappningen sprida sig i kroppen med utandningen. Andas in, samla dig själv. Vänta ett kort ögonblick. Andas ut, spänn av. Andas in, samla dig själv. Vänta ett kort ögonblick. Andas ut, spänn av. Upprepa detta en stund.

1. När du samlat dig lite, är nästa sak du kan göra att beskriva situationen du är i för dig

själv. Beskriv den som om du var ett objektivt vittne. Bara beskriv, värdera inte. Sätt ord på det du lägger märke till: Jag ser… jag hör… jag tänker att… jag får känslan att… Namnge dina upplevelser på detta sätt utan att värdera dem, en efter en, allteftersom de kommer. Stanna kvar i din upplevelse i nuet. Om du märker att du rusar iväg i katastroftankar om framtiden eller tolkningar av vad andra kan tycka eller tänka, bara beskriv dem som ”orostankar”, och fortsätt att sätta ord på vad du mer har för upplevelser i nuet. Vad mer upplever du? Ge det ett kort namn, som ”katastroftankar”, ”hjärtat slår”, ”spänner mig” eller vad det nu kan vara. Vad mer lägger du märke till? Vad ser du, vad hör du? Bara beskriv det kort, ett efter ett, på det här sättet.

1. När du börjar blir lugnare och få en överblick över situationen, fråga dig själv: hur kan

du just nu ta hand om dig själv och samtidigt hantera situationen på ett sätt som blir bra för dig? Vad är viktigt för dig i den här situationen, och vad är ett första steg du kan göra i den riktningen? Kanske kan det vara en hjälp att tänka på vad en god vän hade gett dig för råd. Gör sedan den första lilla konkreta saken du kan göra för att ta hand om dig själv och situationen här och nu. Du behöver inte veta hur du skall lösa hela situationen, utan bara börja med att göra en sak i sänder på ett lugnt och samlat sätt.

Nu har du övat hur du kan samla och lugna dig själv i svåra situationer. Lägg märke till att du nu känner dig mer lugn och stabil, och det tog bara ett par minuter. På samma sätt behöver du bara ett par minuter för att samla dig själv när du får ångest, om du tränar den här övningen

regelbundet så att den blir en vana. Då kommer övningen av sig självt när du får ångest eller andra svåra känslor.