

## **A-N-G-S-T-mestring**

Angst er automatiske følelser av uro, bekymring, redsel eller panikk som aktiveres når noe oppleves som truende eller vanskelig. Slike angstfølelser er biologisk nedfelt i alle mennesker.

Praktisk psykologi kan hjelpe oss med å forstå og håndtere følelser, ønsker og behov stadig bedre. Hvis vi bruker øvelsene, tankesettet og den praktiske psykologien på visdomskortet i hverdagen en periode,<sup>1</sup> kan vi forstå og gjøre noe godt ut av angst og alle andre følelser.

**A – Aksept og analyser angsten.** Det er veldig positivt å forsøke å håndtere og forstå angstfølelsene vi får. Når vi opplever angst kan vi når som helst håndtere følelsene og skape en positiv sinnstilstand ved hjelp av instruksjoner fra visdomskortet: «**Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg lar lys og varme vise vei ☺ Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.**» Visdom og kjærlighet gir lys og varme. Med lys og varme får vi hjelp og støtte. På visdomskortet kan vi lære mer om dette.

Det kan være lurt å sette av gode tidspunkter for å reflektere over angst og andre følelser. Vi kan varme opp med de uthevede instruksjonene over, og spørre: «**Hva føler jeg nå?**» Vi kjenner på kroppsfornemmelser og forsøker å sette ord på følelsene våre.<sup>2</sup> Vi spør så: «**Hvorfor føler jeg dette?**» Følelser forteller hvordan noe er for oss i situasjonen. Vi kan si: «**Det er forståelig og naturlig at jeg føler slik nå. Jeg gjør så godt jeg kan og det er godt nok ☺**» Hvis vi plages av negative tanker og reaksjonsmønstre, kan vi bruke visdomskortet til å bli mer positive.

**N - Nå fokuserer vi positivt på ønsker og behov.** Alle følelser kan fortelle oss noe om våre ønsker og behov i situasjonen. Vi spør derfor: «**Hva er mine ønsker og behov?**» Vi forsøker deretter å finne noen gode svar på spørsmålene: «**Hva kan jeg lære, gjøre og bruke dette til?**» Og: «**Hvor kan jeg finne hjelp og støtte?**» Dette kan være trygge og gode medmennesker som gir følelsesmessig forståelse, støtte og oppmuntring. Det kan også være vårt livssyn eller livsfilosofi, med gode tanker, handlinger og øvelser fra visdomskortet eller noe annet.

**G - Gjør noe positivt.** Vi aksjonerer med det positive vi reflekterte oss frem til over ☺ Det er i tillegg viktig å fokusere positivt på det som allerede er godt, så vi spør: «**Hva er jeg glad for og stolt av i livet mitt?**» Vi runder av med: «**Hva vil jeg fokusere positivt på fra nå?**»

**S - Så er det på'n igjen.** Dette er mental trening, og det kan ta litt tid å komme i form. Vi må være klar over at vonde følelser aktiveres hver gang vi opplever noe vanskelig eller truende.

**T - Tenk positivt.** Det vi frykter mest vil sjeldent skje. Det går som oftest mye bedre enn vi frykter. Husk også at vi kan lære og gjøre noe godt ut av alt med visdom og kjærlighet ☺

Vi trenger ikke å være redde for angst og andre følelser. Vi vet hvordan vi kan forstå og håndtere dem. Hvis vi trener på dette, kan alle plager og problemer bli til utfordringer og nye muligheter.

**Forsøk å bruke visdomskortet daglig en periode!** Det kan være lurt å skrive ned de gode svarene vi finner på refleksjonsspørsmålene. Søk profesjonell hjelp hvis du trenger det.

For å lære mer om dette kan du logge deg inn her: <https://andreaaamodt.weebly.com/>

Psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2024 og kolleger i PPT Agder løfter Agder.

<sup>1</sup> Visdomskortet er et psykologisk multiverktøy som er utviklet av Aamodt et al. 2010-24.

<sup>2</sup> Vi kan også sette av tid til å utforske hvordan angstfølelsene føles i oss, og sette ord på dette. Føler vi kanskje uro, anspenhet, tørr munn, smerte, trykk eller ubehag i brystet, hjertebank, skjelvinger, frysninger, svimmelhet, svette, håndsvette, kvalme eller noe annet? Det kan også være nyttig å undersøke hvilke grunnfølelser som er aktivert i dette. Grunnfølelser som redsel, skam- eller skyldfølelser, misunnelse, sjalusi, sinne, forakt, avsky eller tristhet.