”Slip angsten”

- har været Psykiatrifondens kampagne i denne uge. Og tak for det!

Dejligt at der skabes mere opmærksomhed om en lidelse, som er ganske udbredt om end den kan have mange forskellige udtryk.



Og hvordan slipper man så lige sin angst? Jo nu skal du høre…….

At slippe angst er ikke bare ligetil.

Man kan udvikle angstsymptomer, som følge af hændelser/ belastninger man er eller har været ude for. Og vejen til at finde ud af at det er angst man kan lide af kan være lang og svær, fordi vi er udstyret med overlevelsesinstinkter af de stærkeste. Mange bliver sendt rundt i behandlingssystemet, for at få konstateret om man har fysiske lidelser det kan hænges op på. Og det er jo fint nok, at få tjekket sit fysiske helbred.

Angst er efter min opfattelse ikke kun en mental ting. Ofte har den et kropsligt udtryk, som fastlåser fysiske og mentale funktioner og det virker stærkt begrænsende på ens tanker og handleevne i situationen, således at man kan bringes ude af stand til at reflektere og agere til ens eget bedste. Kroppen tager over og råber meget højt ved hjælp af vores helt grundlæggende reaktionsmønstre: flygt, angrib eller frys. Disse udspringer i reptilhjernen, som var helt nødvendige for artens overlevelse for længe siden. Disse mønstre er en påmindelse om, at vi i visse situationer skal være årvågne og passe på, for ikke at blive grænseoverskredet (tidligere dræbt og ædt) i meget bred forstand. Bliver vi alligevel truet og fungerer vores forsvarsmekanismer ikke, kan symptomerne komme til udtryk i form af angst. For kroppen husker de belastninger vi har været udsat for i langt højere grad end hjernen. Vi er udstyret med evner til at fortrænge og fornægte, men der er grænser for i hvor høj grad vi kan klare at gøre brug af disse evner, uden at de at griber ind i vores psykiske tilstande.

”Trine, du har angst symptomer!”

Jeg husker tydeligt de gange hvor jeg blev forelagt, at det var angst jeg mærkede. Det var en stor overraskelse for mig og med tiden lettelse. At det var det, det kan benævnes som. Og sidenhen er det gået op for mig at angsten er opstået, som følgevirkning af ting, som er hændt mig i mit liv.

Alene det at sige for sig selv og dernæst højt overfor andre, at jeg har angst, var ekstremt grænseoverskridende.

Men det var den første og afgørende vej til at slippe angsten!

Jeg har efter erkendelsen med hjælp fra psykolog og i særdeleshed Kropsterapi og Reikihealing, formået at møde, erkende og være i angsten for derved, at kunne slippe meget af den. Det skete ved at komme ned i kroppen, at registrere, at mærke og at turde være i den. Til tider at være angst for angsten.

Jeg har ved blid guidning kunne få fornemmelsen af at være i følelsen af at gå spåner uden at jeg gjorde det, at mærke at jeg overlevede det og så tilmed nå til at kunne kontrollere styrken af angsten.

Nu er den så godt som ikke eksisterende, men jeg ved hvad der kan vække den, så jeg kan tage mine forholdsregler.

Nuvel, der er sammenhænge jeg ved, at jeg ikke skal opsøge eller være i ret længe af gangen, men det lever jeg med. Andre sammenhænge kan jeg ved bevidste og kærlig grænseprøvninger med tiden laaaangsomt komme ind i og være i.

Så hvis du er en af de rigtig mange der lider af angst, skal du vide at jeg med mine behandlinger vil kunne hjælpe dig igennem. Og jeg ved hvad det vil sige at kunne give slip. Velvidende at angsten kan have mange ansigter og udtryk.

Det skal være mig en stor glæde at bidrage til, at du i trygge rammer kan ledes og guides til at møde og lære din angst at kende, rumme den, tage hånd om den og step by step give slip i et tempo, hvor du kan være med.





Ring på 2567114 eller bestil tid på www.trinepedersen.onlinebooq.dk