

HANTERA ORO OCH ÅNGEST

Målgrupp: Passar alla

Tidsåtgång: Ca 25 min

Vad som behövs: Ingenting

Den här delen handlar om att känna igen ångest och inte lära sig att inte vara rädd för den. Vi går igenom några destruktiva och konstruktiva strategier för att hantera sin oro och klimatångest. I slutet finns ett avsnitt som handlar om att ta hand om kroppen, som kan läggas till det här passet.



1. INLEDNING. HÖGLÄSNING OM ORO OCH ÅNGEST.

Ångest är en slags rädsla i kroppen. Det vanligaste är att man känner tryck över bröstet, hjärtklappning, obehag i magen, torr/obekvämlig i munnen, svettningar, darrningar eller yrsel. Vissa känner rastlöshet i kroppen. Ångest känns olika för olika människor. Vissa har alla de här symtomen och andra har bara något av dem. Det kan också vara olika vid olika tillfällen.

Oro är ångest i tankarna. Det är exempelvis när man tänker på saker man borde ha gjort annorlunda, eller rädsla om vad som ska hända framöver.

Oro och ångest hänger ofta ihop. Tankar på något jobbigt kan leda till en rastlöshet, eller andra ångestsymptom i kroppen. Men det kan också börja som ett obehag i kroppen vilket sätter igång oroliga tankar.

När man har ångest är hotsystemet aktiverat. Vissa delar av hjärnan blir extra aktiva då. Till exempel att scanna efter hot och faror. Det kan både vara hot i närheten, och sociala hot som att man tänker att folk inte gillar en. När hotsystemet är aktivt kan man inte återhämta sig och vila efter en stressig dag.

Om man har mycket ångest, så att det hindrar ens liv eller förstör livskvalitén, ska man söka hjälp hos en kurator eller psykolog.

Ångest kan gälla något ganska ofarligt, som att man är nervös och rädd för att prata inför en grupp eller rädd för vad andra ska tycka och tänka om en. Men det kan också komma av ett verkligt hot, som att man har varit med om något hemskt. Eller så kan det komma när man lär sig mer om vad som faktiskt händer och kommer att hända på grund av att de flesta vuxna inte tar hand om ekosystemen ordentligt.

Oro över klimatförändringarna är ingen psykisk sjukdom. Det är normalt att vara rädd och orolig för riktiga hot.



DISKUTERA:

Blev du förvånad över att ångest kan vara så olika för olika människor?

Har du någon gång känt oro eller ångest över framtiden på grund av klimatet, förlust av biologisk mångfald eller liknande saker? Hur kände och tänkte du då?



2. HÖGLÄSNING OM DESTRUKTIVA OCH KONSTRUKTIVA SÄTT ATT HANTERA ORO

Forskning har visat att det finns konstruktiva och destruktiva sätt att hantera sin oro för klimatet.

De mer destruktiva är att grubbla och älta en massa. Det kan vara att man tänker ut en massa scenarier. Eller att man läser jättemycket om allt som går dåligt hela tiden, tex. Nyheter eller sociala medier. Det är bra att ha viss kunskap och tänka på de här sakerna ibland, men det blir inte bra att göra det flera timmar i veckan eller per dag, eller att göra det på natten så att man inte får sova.

En annan mer destruktiv teknik är att helt stänga av och låtsas som ingenting. I längden är det inte nyttigt att hantera problem på det sättet, och om man stänger av kan man inte ta tag i det farliga. Man kan inte heller bearbeta det. Den här strategin är vanligare bland de som inte har någon som de kan prata med som kan lyssna och förstå.

Det finns några mer konstruktiva sätt att hantera sin klimatångest. Man kan tänka att ju mer man fyller sitt liv med de konstruktiva sätten, desto mindre plats blir det över till att göra de mer destruktiva.

De konstruktiva sätten är:

- Söka stöd av andra
- Agera
- Skapa mening och hopp

DISKUTERA

Hur kan ni stötta varandra i den här gruppen?

Vilket stöd skulle du vilja få?

Finns det något stöd som du inte gillar?





2. HÖGLÄSNING OM ATT TA HAND OM KROPPEN

Det finns också några andra saker som brukar vara bra när man har ångest.

Rörelse och träning. Att träna kan göra att ångest och oro minskar under tiden och efteråt. Promenader och andra lugna rörelseformer är bra. Om man har kraftig ångest så behövs det hårdare träning.

Äta bra mat. Kaffe, te och energidrycker innehåller koffein som ger en ångestliknande känsla i kroppen, som kan trigga igång en spiral av oro och ångest. En del upplever att ångest ökar när de äter socker, sötningsmedel och andra snabba kolhydrater. Om man plågas mycket av sin ångest kan det vara värt att prova att ta bort dem. Om man har IBS eller andra magproblem kan obehaget i magen också leda till mer ångest. Det är bra att få hjälp att hitta en kost som minskar magproblemen.

Kramar och gemenskap. Ångest minskar ofta av olika former av närhet. Kroppskontakt är bra om man gillar det, eller att prata med någon som förstår och kan bekräfta ens känslor. Ögonkontakt är ofta lugnande. Om man inte har någon att vara nära för tillfället, kan man prova att titta på filmer med gulliga djur, eller gå ut i naturen eller någonstans där det finns träd. Det lugnar också nervsystemet.

Att byta miljö kan också avbryta ens oroliga tankar, som att gå ut när man är inne, ta en varm dusch, söka upp en trygg plats.

Om ingenting av allt det här hjälper, ska man gå till läkaren. Det finns också sjukdomar i kroppen som kan ge både ångest och depression, och då behöver man behandla dem.