

Lidt om angst og frygt og hvad det er for nogle størrelser

- Hvad er angst og hvad er frygt og hvordan kan man arbejde med dette i hverdagen -

Angst og frygt er naturlige følelser i vores hverdag. Nogle kalder mig lidt en sprognørd, en der "bidder sig fast" i ord og hvad et ord reelt betyder, og det er jeg måske også. Ord betyder meget og ved den rette forståelse af et begreb, kan man som coach og coachee arbejde meget mere kvalitativt.

Noget jeg ofte oplever er, at mennesker kommer ind og siger jeg har angst for xx. Men i min verden er det måske noget andet. Fx frygt. Det er vigtigt at understrege at dette ikke er en underkendelse af at føle frygt eller angst, men ved at have den rette forståelse for begreberne kan man (jeg og min gæst) også bruge de rette redskaber.

Angst er en naturlig del af menneskets følelsesregister og kan beskrives som en vedvarende følelse af uro, bekymring eller frygt. Det er en psykisk og fysisk reaktion, der kan opstå, når vi er følelsesmæssigt overbelastede, føler os truede, mangler overblik og udsyn, men modsat frygt, som er en reaktion på en konkret fare, er angst ofte diffus og kan opstå uden en umiddelbar årsag.

Angst kan spænde fra let bekymring til lammende panikanfald, og for nogle mennesker kan den være invaliderende i hverdagen.

Forskellen mellem frygt og angst

Frygt er en umiddelbar reaktion på noget der føles som en reel trussel. For eksempel vil en person føle frygt, hvis de står over for en aggressiv hund eller er tæt på at blive ramt af en bil. I disse tilfælde kan frygten være hjælpsom, da den mobiliserer kroppen til handling – enten ved at flygte eller håndtere situationen.

Frygt kan også være irrationel, altså man kan blive bange for noget man ikke nødvendigvis behøver at være bange for.

"Angst og frygt er naturlige følelser, men de behøver ikke styre dit liv. Ved at arbejde aktivt med dem, bruge konkrete strategier og eventuelt søge støtte, kan du lære at navigere i dem på en sund måde."

Fordi man kan adressere det man er bange for, kan man også arbejde yderst konkret med det man frygter.

Angst derimod er ofte mere uklar og ikke nødvendigvis knyttet til en specifik ydre fare. Den kan opstå på baggrund af bekymringer om fremtiden, negative tankemønstre eller en følelse af, at noget vil gå galt uden nogen konkret grund. Angst kan også opstå ved mental og følelsesmæssig overbelastning. Mens frygt forsvinder, når faren er væk, kan angst vare ved og påvirke ens livskvalitet.

Så frygt kan man adressere ➡️! og angst er undefinerbar ➡️? man er bare bange uden at vide hvorfor.

Kan frygt medføre angst? Ja!

Kan angst medføre frygt? Ja!

Kan man komme af med sin frygt og med sin angst? JA ofte! Men det kan desværre også blive en tilstand der kan blive svær at komme af med.

Hvordan kan man arbejde med angst i hverdagen?

Selvom angst kan føles overvældende, er der flere metoder til at håndtere den og reducere dens indvirkning på hverdagen. Her er nogle konkrete redskaber:

1. Identificér og udfordr dine tanker

Angst bliver ofte forstærket af negative tankemønstre. Prøv at skrive dine bekymringer ned og spørg dig selv:

- Er dette en reel trussel, eller er det min forestilling?
- Hvad er det værste, der kan ske – og hvor sandsynligt er det?
- Hvad ville jeg sige til en ven, der havde denne bekymring?

Ved at udfordre dine tanker kan du reducere angstens magt over dig.

2. Træk vejret dybt og langsomt

Når vi er angste, begynder vi ofte at hyperventilere, hvilket kan forstærke angsten. Øv dig i dyb vejrtrækning:

- Træk vejret langsomt ind gennem næsen i fire sekunder.
- Hold vejret i fire sekunder.
- Pust langsomt ud gennem munden i seks sekunder.

Dette kan hjælpe med at berolige nervesystemet og mindske angst.

3. Brug grounding-teknikker

Hvis du føler dig overvældet af angst, kan grounding-teknikker hjælpe dig med at komme tilbage til nuet. En simpel teknik er 5-4-3-2-1 metoden:

- Nævn 5 ting, du kan se.
- Nævn 4 ting, du kan røre ved.
- Nævn 3 ting, du kan høre.
- Nævn 2 ting, du kan lugte.
- Nævn 1 ting, du kan smage.

Dette bringer fokus væk fra angsten og ind i den nuværende oplevelse.

4. Bevæg dig

Fysisk aktivitet kan være en effektiv måde at reducere angst på, da det frigiver endorfiner og mindsker spændinger i kroppen. Det behøver ikke at være intens træning – en gåtur i naturen, yoga eller strækøvelser kan også have en beroligende effekt.

5. Struktur din hverdag

Angst kan vokse i kaos og uforudsigelighed. At have en fast rutine, skrive to-do-lister og planlægge sin dag kan give en følelse af kontrol og mindske stress.

6. Tal med nogen

At dele sine tanker med en coach, ven, familie eller terapeut kan gøre en stor forskel. Ofte bliver angsten mindre, når vi sætter ord på den og får støtte fra andre.

Hvordan kan man arbejde med frygt i hverdagen?

Frygt er en vigtig følelse, der kan hjælpe os med at undgå farer, men hvis den bliver overvældende eller uhensigtsmæssig, kan det være nødvendigt at arbejde med den. Her er nogle konkrete metoder til at håndtere frygt:

1. Mød frygten gradvist

Undgåelse kan forstærke frygt. Prøv gradvist at udsætte dig selv for det, du frygter, i små trin. Hvis du f.eks. er bange for at tale offentligt, kan du starte med at øve foran en ven og derefter en lille gruppe.

2. Skab en plan for handling

Hvis frygt skyldes en konkret situation, kan det hjælpe at lave en handlingsplan. Skriv ned, hvad du vil gøre, hvis det værste sker, og hvordan du kan håndtere det.

3. Brug visualisering

Forestil dig en positiv løsning på den situation, du frygter. Hvis du f.eks. er bange for en eksamen, så visualisér dig selv gå roligt igennem den og klare det godt.

4. Mindfulness og accept

Nogle gange er frygt uundgåelig. Ved at acceptere følelsen og lade den passere uden at kæmpe imod den, kan den miste sin kraft.

5. Søg støtte

At tale med andre om sin frygt kan give perspektiv og beroligelse. En ven, en mentor eller en terapeut kan hjælpe dig med at håndtere din frygt mere konstruktivt.

Afsluttende tanker

Angst og frygt er en del af livet, men det behøver ikke styre det. Ved at identificere forskellen mellem reel frygt og irrationel angst samt bruge konkrete redskaber som vejrtrækning, grounding og bevægelse mm., kan man arbejde med dette og skabe mere ro i hverdagen. Hvis angsten/frygten er meget belastende, kan det være en god idé at søge professionel hjælp, så man kan få den støtte, der er nødvendig for at håndtere den bedst muligt.

Angst og frygt er naturlige følelser, men de behøver ikke styre dit liv. Ved at arbejde aktivt med dem, bruge konkrete strategier og eventuelt søge støtte, kan du lære at navigere i dem på en sund måde.

Skrevet af John-Erik Bang