

## **Intro**

Hej med dig, du har hentet mit angst dokument. Derfor går jeg ud fra du har angst, eller er pårørende til en person med angst. Det er jeg ked af at høre. Det er en rigtig lorte sygdom og jeg ville ønske for dig at du aldrig var blevet ramt af det her tunge lort. Hvis du er pårørende har jeg brug for du ved én ting før du går videre. Du forstår det ikke. Du kommer aldrig til at forstå det. Hvis du ikke selv har angst er det umuligt at forestille sig hvor slemt det kan føles. Men du kan stadig være en trøst og en støtte. Det er bare meget vigtigt at du ved du ikke forstår det og ikke kan sætte dig ind i det. Medmindre du selv har stået der.

Alt hvad der står i det her dokument er baseret på min egen erfaring, så der står ikke noget jeg ikke har følt eller mærket på egen krop, på godt og ondt. Derfor vil jeg bede dig læse det, bruge det hvis du kan, men det er alt alt for sårbart og ømt et emne for mig, til at jeg ville kunne deltage i en diskussion omkring hvorvidt det jeg har skrevet er korrekt eller ej. Det jeg har skrevet er korrekt for mig, det har virket for mig. Jeg håber inderligt at det kan virke for dig.

## **Hvad er angst?**

Angst er en kropslig reaktion på en psykisk tilstand. Angst er i høj grad en følelse og en evne som vi mennesker har brug for. Hvis vi ikke fik angst for døden, eller bare det at miste, så ville rigtig mange af os dø hver dag, for vi ville ikke passe på vores liv. Vi ville ikke forså hvorfor vi skulle. Angsten er det der er med til at få os til at reagere hurtigt og voldsomt i ekstreme situationer.

Desværre er vi af den ene eller anden årsag blevet enormt gode til at overproducere angst i det moderne samfund. Jeg tror, helt personligt, at det skyldes en masse forskellige faktorer, hvoraf en af dem for mig er meget tydelig, da den påvirker mig på min egen krop.

Der sker alt for meget. Der er alt for mange sanseindtryk i det liv vi lever idag. Mennesker har en vild evne til at sanse. Vi kan sanse ting der ikke er sagt, eller sket, men som kun foregår indeni i folk, som måske kun bliver blottet via en lille ansigtstrækning eller toneringen af en sætning man plejer at sige anderledes. Kombinerer man det ekstreme sanseapparat, med det liv vi lever idag, vil resultatet i mine øjne ofte være angst. For hvis man har et meget fintfølelse instrument (hjernen) skal man passe på det, men i de flestes tilfælde, bliver den fyldt med lort via mad og drikke der er alt andet end naturligt og en eksorbitant mængde af ligegyldige tomme indtryk, via sociale medier, reklamer før ALT man skal se på nettet og på tv, og når man så endelig når til det man skal se er det kaotisk og højt i tempo for der er ingen der har noget attentionspan længere og gud forbyde vi skulle prøve at arbejde det frem i os, nej det er nemmere at lave al underholdning til et kalashnikov angreb af indtryk og lyde og farver, og det er kun begyndelsen, der er skærme i toget, skærme i bussen, skærme i byen, skærme på bygninger, skærme i vores lommer, og på de skærme er der enten ting vi skal købe, mennesker vi misunder, dårlige nyheder, eller updates fra vores flere hundrede online venner som allesammen poster, tagger, skriver, prikker, kommenterer og forventer vores tilstedeværelse, for hvis den mangler ryger vi jo af toget og hvor langt ryger vi så tilbage før vi kommer på igen og fuck nu det mand. Det er til at blive sindssyg af. Det kan godt være man ikke definerer sig ud fra alt det moderne lort, men din hjerne forholder sig til det, og det gør den har svært ved at slappe af, for den bliver afhængig af den tomme tilfredsstillelse der er i at lægge et billede af dig selv på nettet for at få en hurtigt "Smuksak!" kommentar - Din hjerne tror det er det den har brug for, så den kommer til at ligge i den tilstand alt alt for længe, den der tilstand hvor den vil bekræftes, den søger noget, og den får det hele tiden, men den bliver aldrig fyldt, stimuleret eller bekræftet som den rent faktisk har brug for. Det tømmer os som mennesker, og fastholder os i en urolig tilstand, som vi aldrig rigtig kommer ud af, vi udholder den bare. Men hvis vores systemer aldrig bliver rigtig afslappede, og kommer helt ned i gear, men bliver ved at med at vibrere i det urolige, ufuldendte, ustimulerede, så kommer hjernen til at tolke på hvorfor vi aldrig slapper af, og det eneste den rigtig kan nå frem til er at der må være fare på færde, for hvorfor slapper du ellers ikke af?

Hvis vi bliver i den tilstand for længe vil kroppen til sidst have sparet så meget urolighed op at den tænker: "Der må stå en løve lige bag mig" - og så kvitterer den med angst. Adrenalin. For den vil redde os.

Vores hjerner forstår ikke hvorfor vi får angst, for der er ikke fare på færde, angsten har ikke noget fysisk vi kan hænge den op på, og så begynder vi at blive rigtig bange, for så tror vi at vi "har" angst, istedet for det er noget vi producerer selv, på baggrund af et helt forkert liv, med en masse ukonstruktive stimulanser og sanseindtryk.

Overstimulering af vores sanseapparat er i mine øjne en stor kilde til angst, og i denne tekst har jeg kun nævnt ting i forbindelse med medier og sociale medier. Vi er slet ikke begyndt på alt presset omkring udseende, skole, venner, sex og seksualitet, forventningspres osv osv.

Der er så mange grunde til du ikke kan slappe af, men der er også én gigantisk grund til at du SKAL lære at slappe af.

### **Hvad kan du gøre når den kommer?**

Når angsten kommer er der ikke det store du kan gøre imod den, du er i mine øjne nødt til at gå med den. Angsten er et udtryk for at du har levet forkert. Tænkt forkert og ikke været god nok ved dig selv. Når den endelig kommer til udtryk er det fordi du er blevet for fyldt op af angst og din krop har brug for at åbne ventilen og få noget af trykket lettet. Det er helt naturligt og ok. Nogle gange rammer angsten også mig, uden jeg helt ved hvorfor, og istedet for at dykke ned i den og definere mig ud fra den, siger jeg til mig selv: "Det skal bare bruse af, det her er et angreb, det skal bare bruse af, det her er ikke virkeligt, det her er bullshit, det er bedrag...det skal bare bruse af".

Dermed ikke sagt at du ikke kan gøre noget når den kommer. For mig er det bare meget vigtigt at du ikke skal flygte fra den eller kæmpe imod den, du skal lære at give den plads, ligesom andre følelser eller fysiske tilstande. Hvis du flygter fra angsten og forholder dig til den som noget der jagter dig, så vil jagten intensiveres. Hvis du forholder dig til den som et naturligt resultat af dine tanker og handlinger, så vil du kunne

tage dig af den, og dermed dig selv. Hvis du flygter, får angsten mere magt, du giver den ret, og løber med på dens løgne og bedrag om livet og din tilstand.

Så, når angsten kommer gør jeg personligt det at jeg forsøger at mærke hvorfor den er kommet. Hvad er frygten? Hvad er det egentligt der jagter mig?

Jeg kan komme med et eksempel. i 2012 var jeg helt skidt. Men så kom jeg til en healer i 2013 som overbeviste mig om at næste gang jeg fik en anfald af angst, der skulle jeg sætte mig ned, og lade det bruse indover mig, for jeg vidste jo det gik over, og at jeg ikke ville dø af det, så han bad mig finde modet, til at lade angsten få frit spil. Mens den fik det ville min opgave være at finde ud af hvorfor den kom, hvad den ville, hvad den ville fortælle.

Så en dag får jeg et angstanfald. Istedet for at gøre som jeg plejede, så satte jeg mig ned, og lod det hele gå amok indeni i mig, alt imens jeg bare gentog indeni mig selv: "Hvorfor har jeg det sådan her? Hvad er det du vil?"

I første omgang var jeg blevet bange for at stå på scenen om aftenen hvor jeg skulle optræde. Så jeg spurgte mig selv, "er du bange for at optræde, for at stå på scenen?" - med det samme kunne jeg mærke et helt roligt "nej". Så rykkede angsten, og blev til frygten for ikke at være sjov, ikke at kunne huske noget på scenen" - igen spurgte jeg mig selv, "er du rent faktisk bange for det her?" og svaret var igen "nej". Så blev det til, "Har du øvet nok?" "Ser du ok ud?" osv osv. Sådan blev jeg ved, indtil jeg i mit inderste kunne mærke en helt ren følelse, som var arnestedet for min angst, den følelse, der altid kan producere usikkerhed. Følelsen af, at jeg grundlæggende, som menneske, er forkert, slet, dårlig, uværdig, ikke ok. En fejl.

Det overraskede mig at der i mit inderste lå en så tung følelse, men den gav mening, for så kan man jo blive bange for alt, hvis man, i sit udgangspunkt som menneske, føler man er forkert. Så kan man jo ingenting, og det var det jeg følte. Det var en stor realisering, og det har gjort

en enorm forskel på hvordan jeg anskuer min angst, at gennemføre det arbejde.

Udover denne metode er der også andet du kan gøre når angsten kommer. Jeg har haft stor glæde af et råd jeg fik af en krisepsykolog. Han sagde at al den adrenalin der bliver udløst under et angstanfald, den skal brændes af, og jo hurtigere den kommer væk, jo hurtigere er anfaldet overstået.

Helt enkelt betyder det at du skal gøre noget fysisk krævende når angsten kommer. Armbøjninger, burpees, løb osv. Det eneste man skal passe på med i den situation er ens mentale indstilling, for det er vigtigt at man tænker at man brænder angst og adrenalin af, ved fysisk udfoldelse, så man føler man tager kampen op mod angsten, istedet for at føle man flygter fra den, og den ikke må indhente en, for så bliver det bare en negativ oplevelse. Men det kan virkelig gøre en forskel, at brænde følelsen af, og mærke man har indflydelse.

### **Hvad kan du gøre for at forebygge den?**

Hvis du gerne vil forebygge så meget af din angst som muligt er det faktisk ret lige til i mine øjne, med min erfaring. En af de vigtigste ting er at du skal elske dig selv. Hvis du har det mindste imod dig selv vil det tirre din angst og følelsen af ikke at kunne finde ro, fordi du føler dig for dårlig som menneske.

For mig var kombinationen af kropsterapi og kognitiv terapi det der gjorde udslaget for stor forandring i mit angst arbejde. Kropsterapien forløste den spændte krop der bar rundt på angsten, og den kognitive terapi fik mig til at sige en masse andet til mig selv, som var positivt, istedet for alt det negative lort jeg havde gået og fyldt min hjerne med. Vi er hvad vi spiser, men vi føler også det vi tænker om os selv.

Jeg gik og tænkte jeg var en ubrugelig menneske lort. Folk med angst har ofte ret lavt selvværd synes jeg. Og det hænger sammen med min tanke fra tidligere. Du skal have ro, for at slippe af med angst. Hvis der er noget i dig, noget i dit liv du ikke kan rumme, ikke har det ok med, så vil det

skabe uro, og hvis problemet er stort nok kommer der så meget uro at du bliver angst.

Du SKAL med andre ord, elske dig selv, hvis du vil få hånd om din angst. Det mener jeg 100 % fra mit hjerte til dig.

### **Hvordan skal jeg forholde mig til min angst?**

Jeg synes du skal forholde dig til din angst som jeg gør. Det er desværre noget du har, men den skal fanme ikke vinde. Du skal bekriige din angst. Det er dig der har skabt den, det er dig der kan destruere den. Du kan opløse den ved tankens kraft, og du er så meget større og mere end din angst.

Når der kommer et angreb, så gå til modangreb, mærk din styrke og brænd angsten af, vis den at du kan håndtere den. Ja, det kan godt være du græder imens du gør det, men det er fanme også en menneskelig styrke der er til at få øje på. Hvis du ikke vil brænde den af, så se den i øjnene og sig "do your worst" lad den skylle ind over dig, kig frygten i øjnene og sig: "Hvad vil du, hvorfor kommer du?"

Din angst kan ikke slå dig ihjel, men den kan dræbe din personlighed. Det skal den fanme ikke have lov til. Du skal vælge dig selv, tro på din styrke og beslut dig for du er værdig og fortjener et bedre liv. Den eneste der kan give dig lov, er dig selv.