



Övning: Metoder för att hantera att det känns jobbigt

Varför det är bra att göra övningen?

Du lär dig att hantera svåra känslor tills de går över. Det gör att det slutar kännas helt omöjligt att stå ut.

Hur gör man övningen?

Här nedan berättar vi om metoder som hjälper när man upplever kraftig ångest eller mår dåligt psykiskt på något annat sätt. Kryssa för de metoder du skulle kunna testa.

Temperatur

Kalla temperaturer påverkar aktiviteten i nervsystemet. Det får hjärtat att slå långsammare slag.

Observera: Använd inte dessa metoder om du har hjärtproblem. Se också till att du inte får köldskador. Gör inte sådant som känns väldigt dåligt.

Alternativ

- ☐ Doppa ditt ansikte i kallt vatten.
- ☐ Håll en isbit i handen. Byt hand emellanåt.
- ☐ Ta en kort, kall dusch.
- ☐ Åk och simma. Du kan simma till exempel i en simhall, i en isvak eller vid en simstrand.





Något annat, vad?

Intensiv motion

Att anstränga sig intensivt och bli andfådd gör att man får mindre ångest. Olika hormoner utsöndras i kroppen vilket får oss att må bättre.

Alternativ

- ☐ Spring uppför en trappa.
- ☐ Ta en löptur.
- ☐ Hitta en träningsvideo på nätet och träna enligt den.
- ☐ Ta en snabb promenad.

Något annat, vad?





Andas lugnt

Långsam och lugn andning sänker pulsen och får en att slappna av.

Utandningen kan vara lite längre än inandningen. Ta en kort paus mellan ut- och inandning.

Alternativ

- ☐ Sätt en timer på telefonen som larmar om 5–10 minuter. Fokusera på att andas lugnt tills larmet ringer.
- ☐ Gör en andningsövning med hjälp av en video eller ett ljudklipp. Du kan hitta sådana på internet genom att söka på "andningsövning".
- ☐ Använd en andningsövning som du kan ladda ner till din telefon eller till din smartklocka.

Något annat, vad?

Spänn och slappna av musklerna

Spänn en del av musklerna i din kropp i 5–10 sekunder. Slappna sedan av lika länge i samma muskler. Gå sedan vidare till nästa muskelgrupp.

Börja med fötterna. Fortsätt sedan uppåt en muskelgrupp i taget ända till ansiktet.





Alternativ

- ☐ Lägg dig på sängen. Testa att i tur och ordning spänna alla muskler.
 - ☐ Lyssna på Psykportens Spännings- och avslappningsövning. Följ anvisningarna.
- En ljudinspelning av övningen finns här nedan.

Något annat, vad?

