

VAD GÖR JAG OM ÅNGESTEN KOMMER ?

Claires "fyra begrepp"

Följande råd av den amerikanska psykiatern Claire Weekes är en hjälp att lösa upp och häva en pågående ångestattack. De är lätta att förstå och viktiga att lära sig:

Man ska aldrig undvika en ångestattack då den kommer. Det viktiga är att förstå att ångest och panik uppstår ur känslor som utlöses av tankar – som innehåller ett "falsklarm" från kroppen.

Ångestattacken är helt ofarlig och går över om man har modet att bli stilla och släppa taget. När man inser att ingenting hemskt kan hända under en pågående ångestattack, då börjar frigörelsen från problemet.

- 1. Möt - fly inte !**
- 2. Acceptera - spjärna inte emot !**
- 3. Driv med - spänn dig inte !**
- 4. Låt tiden gå - var inte otålig !**