

Stop panikken!

Her er 4 sanse-øvelser, som hver for sig kan være hjælpsomme, hvis du pludselig mærker en begyndende angst. De kan være med til at aflede dine tanker, at flytte dit fokus fra det farlige til noget helt andet.



Se dig omkring

Se dig omkring og koncentrer dig om alle de hvide ting, der er i rummet.

Sig tingene højt for dig selv (hvis du sidder alene) eller sig dem "højt" inde i dig selv: fx hvid dør, hvidt bord, hvidt papir, hvide lofter, hvide bukser...

Nævn alle de hvide ting, du kan se.



Mærk på det

Føl med fingerspidserne på stoffet i dit tøj: føles det varmt, hårdt, stift, blødt, glat, koldt, nubret, groft, fint.

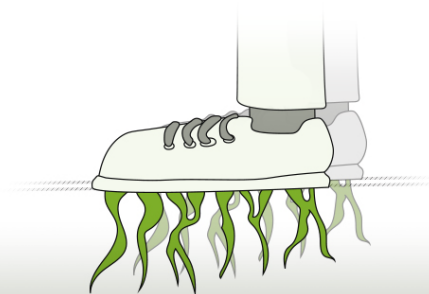
Mærk på dine bukser, bluse, tørklæde, sko, strømper og læg mærke til, hvordan det føles.



Lyt til lydene

Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig og fortæl dig selv, hvor de stammer fra (hvis du sidder alene), ellers siger du dem bare "højt" for dig selv:

Lyt fx til larm fra tastaturet, skramlen med stole, fodtrin fra vagterne, baggrundsstøj fra trafikken, lyden fra din vejtrækning.



Kontakt til gulvet

Bliv siddende på stolen, mærk dine fødder være i kontakt med jorden. Forestil dig, hvordan der gror rødder ud under fodsålerne ned i gulvet, hvor du sidder.

Denne øvelse kan give dig en følelse af at være tilstede og ikke flygte fra situationen.