

FOREDRAG: ENGSTELSE (15 MINUTTER) *Revidert 2025*

1. Intro bilde

2. Inngangsmusikk: OnkIP og De Fjerne Slektningene- Styggen på ryggen

(live, Spellemannprisen på NRK <https://www.youtube.com/watch?v=K20SIhyu8oA>)

Å streve med engstelse er en av de tre største folkelidelsene. Å ha «styggen på ryggen» er kjempevanlig. Derfor er det viktig å snakke om. Vi må snakke om hvor redd det går an å bli, hvor normalt det er, og hva vi kan gjøre for å hjelpe hverandre med det.

3. Vi skal se en liten filmforklaring: Hvorfor får vi panikkangst? av Thomas Helleland

<https://www.youtube.com/watch?v=O1k3ZCyqkt8>

4. Å være redd er like legitimt som å ha feber. Alle blir redde. Det er et naturlig instinkt. Fryktreaksjonen vår (fight – flight – freeze) er voldsom av en grunn. Uten den hadde ikke menneskeheten overlevd – du kan faktisk takke den for at du lever. Kroppen mobiliserer stadig vekk for å beskytte oss mot fare. Når alarmen går i kroppen kan vi få vondt i magen, bli svimle og få pusteproblemer.

5. Kroppen vår spiller noen ganger ikke på lag. Den kan reagere så heftig at det blir et problem i seg selv. Vi kan bli redde for å bli redde, fordi det er så ubehagelig å få sånne alarmreaksjoner. Da kan vi ende opp med å la være å ta bussen eller gå på kjøpesenteret, i TILFELLE kroppens alarm løper løpsk igjen. Vi kan komme til å unngå situasjoner for sikkerhets skyld. Det er slik frykten får makt over oss og begynner å styre livene våre.

6. Vi skal nå se et filmeksempel:

NRK Psykisk helse (norsk dramaserie). Sesong 5, episode 1 "Pust".

Mai har angst for å være sammen med andre mennesker. Selv om hun ønsker å være usynlig så trenger hun også å bli sett.

<https://tv.nrk.no/serie/tema-psykisk-helse/sesong/5/episode/MSUB05000618>

7. Å være engstelig for å være sammen med folk er vanlig. Én av fire nordmenn skulle ønske at de var MER sosiale enn de er¹. At man innimellom gruer seg for å vise seg ute blant folk skjer de fleste. Vi kaller det sosial angstlidelse først når man trekker seg unna **det meste** av omgang med andre mennesker, fordi man er redd for hva andre mennesker tenker om en; og er redd for deres kritiske blikk².

8. Sosial angst rammer 13 prosent av oss, men det finnes andre angster også, som edderkoppfobi, flyskrekk, oppkastfobi og sprøytefobi. Mange vil streve med ulike former for angst løpet av livet, opp mot en femtedel av oss. Angst er vanlig.

9. Hva kan du gjøre med frykten og alarmreaksjonen i kroppen? Om du følger frykten og gjør som den sier, kan den vokse og ta over stadig nye områder. Den kan ta fra deg frihet og glede, og få deg til å tro at verden er farligere enn den er. Derfor må frykten UTFORSKES. Er det en reell grunn til å være redd? Og så må frykten UTFORDRES. Noen ganger må du gjøre ting som er skummelt, selv om du har høy puls og intens hjertebank. Alarmreaksjoner i kroppen er ikke farlige eller skadelige, bare svært ubehagelige og skremmende. De går alltid over, som regel i løpet av en halvtime - time. Om vi AKSEPTERER at kroppen gjør som den gjør, i stedet for å kjempe imot, vil reaksjonene gå fortere over.

10. Og så skal dere få et puste-triks: Når frykten kommer, hjelper det å puste med magen og ta dype lange drag, samtidig som du puster gjennom nesen og holder munnen lukket. Kroppen vil helst hive etter pusten med åpen munn (demonstrér panikk-pusting), men ved å puste med lukket munn tvinger du kroppen til å puste roligere. Da får hjernen signal om å roe ned. Ett minutt med slik nese-pusting kan hjelpe deg til å roe panikken i kroppen.

Det fine med å konsentrere seg om pust, er at du flytter fokuset vekk fra de redde tankene. Du gjør noe aktivt med kroppen som gir deg en følelse av kontroll. For noen hjelper det å legge seg ned for å puste. Andre trenger å gå ut eller være alene. Panikk går alltid over, men det kan ta noen minutter, og i mellomtiden gjelder det å puste så rolig vi kan.

11. Når du er blitt roligere kan du utforske og utfordre engstelsen, men det er ikke helt lett å gjøre alene. Vi kan trenge hjelp av andre, men da må vi våge å si hva vi strever med. Vi må våge å vise noe av innsiden vår. Andre trenger å få vite for å kunne hjelpe. De fleste har nok med seg selv, kjemper med sine egne frykter, og er ikke tankelesere.

12. Vi kan hjelpe hverandre med å ta i bruk verktøyene vi har lært i Robust Ungdom: Å roe kroppen ned med pusten. Strekke kroppen og slappe av. Se ting i perspektiv. Velge hva du fokuserer på. Sette deg små mål og øve på ting du har lyst til å klare. Utfordre komfortsonen din. Ta en ting av gangen. Snakke vennlig til deg selv. Snakke med noen andre og hente støtte. Tørre å vise innsiden ut.

Anne-Kristin Imenes

¹ Helsedirektoratet. (2019, 08. januar). Folk vil leve sunnere, men trenger motivasjon. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/folk-vil-leve-sunnere-men-trenger-motivasjon>

² Norsk Forening for Kognitiv Terapi. (u.å.). Sosial angstlidelse. Hentet fra <https://www.kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/angstlidelser/sosial-angstlidelse/>