

Om ångest och hur den kan minska

Vill ut! Vem kan ta mig ut? Kan inte någon ringa och säga ordet som hjälper mig med igångsättningen? Ordet: "Ska vi TRÄFFAS i stan eller Liljeholmen?" Kan inte min syster ringa och fråga om jag kan följa med henne och handla? Det är det bästa, för då åker hon till min mamma som bor under mig och vi åker sedan tillsammans hemifrån. Så sjukt.

Jag har något som många inte känner till: *gad, generaliserat ångestsyndrom med agorafobi*. Rena salladen. Om jag skulle ta mig ut själv då skulle jag behöva ta lergigan, som lindrar ångest, men den tar jag aldrig. Jag håller mig hemma istället.

Vänner, ja de flög iväg under åren, många tröttnade nog eftersom jag inte vågade prata om diagnosen med dem och inte sa att det var för att jag mår dåligt som jag inte kommer. Många, många gånger stämde vi träff men jag ångrade mig i sista minuten.

Vad är gad? ? En oro och ångest som är där hela tiden. Typ: *Kommer inte sjukpenningen i tid då blir jag vräkt, då blir jag hemlös, vad jag ska jag göra? Kan jag bo hos mamma som bor en trappa ner? Men om hon dör då? Jag måste fråga min dotter och mina syskon. Men om jag inte kan bo hos någon av dom? Nu vet jag ungefär vart jag kan vända mig för att få i mig mat, nu när jag känner folk på skrivarkursen där många har missbruk i botten, andra har haft och har, erfarenhet av hemlöshet och psykisk ohälsa.*

Ja så kan det starta med en tanke när man har generaliserat ångestsyndrom och sen läggs det till flera tankar. Så ologiska tankar. Försäkringskassan betalar ju alltid i tid.

När jag behöver ta blodprover blir min tanke: *Kommer de att upptäcka cancer, kanske njursvikt? Kommer mitt månadskort att*

fungera ?

Det här kan göra att det tar evigheter för mig att komma iväg. Jag kan tänka i veckor om och när jag ska gå och ta proverna.

Ibland upplever jag gadden som en spänning i hela kroppen, en hemsk känsla. Då tar jag medicin och känner när musklerna börjar slappna av. De brukar bli hårda runt halsen så det känns som om jag blir strypt, käkarna blir också otroligt spända.

Ångest är kroppens alarmsystem som sätts i beredskap, reaktionen kommer från nervsystemet, pulsen, andningen och stresshormonerna i blodet höjs.

Ångest är naturlig reaktion, alla har ångest men inte på detta sätt. Stress med starka känslor av oro är ett katastroflarm hos personer som har diagnosen.

Här är mina 10 tips för att minska ångest:

1. Acceptera ångesten
2. Ta djupa andetag (andas in och behåll luften och sen andas ut sakta. Upprepa i 1 minut)
3. Rör på dig (inte lätt för det mesta)
4. Gör något du gillar, till exempel lyssna på musik
5. Ifrågasätt dina negativa tankar
6. Värme lugnar, ett varmt bad, dusch, sol, varmt täcke
7. Sov ordentligt
8. Ät regelbundet
9. Fundera på om du kan ändra något i din livsstil
10. Sist men inte minst: läs på!

Källa: Jag och Doktor 24

Bild: Leo Cuellar

PS: Vid en eventuell katastrof bör alla med gad kontaktas, vi ligger steget före med lösningar.