

Saker att göra vid ångest

Sofia Åkerman, www.zebraforum.com

För att stå ut:

- Rabbla alfabetet baklänges eller med enbart varannan bokstav.
- Prata för dig själv. Beskriv rummet i detalj eller om hur du tillagade middagen.
- Ring en vän och prata om något annat, du kan till exempel be henne berätta vad hon gjort idag.
- Rita av någonting noggrant med så mycket detaljer som möjligt.
- Gör hennatatueringar.
- Måla naglarna.
- Räkna upp fyra saker du ser, tre saker du hör och två saker du känner (t.ex. golvet under fötterna, bordet under händerna).
- Läs en bok, tidning eller en serie.
- Sätt på glad, tokig musik, till exempel en barnskiva.
- Välj ett föremål, titta noga på hur det ser ut och känn hur det känns att ta på det.
- Fokusera på dina andetag. Känn dem, andas i olika hastighet, räkna andetagen.
- Sätt på musik som du kan sjunga med i.
- Plocka fram en fin låda och fyll den med vackra saker eller saker som betyder någonting för dig.
- Städa ett litet hörn men gör det noggrant.
- Storstäda rummet eller huset. Hur snabbt kan du göra det? Ta tid och tävla med dig själv!
- Välj ett föremål i rummet. Undersök det omsorgsfullt och skriv en så detaljerad beskrivning du kan, inklusive vikt, storlek, form, färg och användningsområden.
- Välj ett föremål, till exempel ett suddgummi, och försök komma på trettio saker man skulle kunna använda det till (t.ex. öronpropp, plektrum, slangbella ...)
- Välj en sak eller en person och leta fakta om det på internet.
- Använd dig av tiominutersregeln. Bestäm dig för att du inte ska skada dig på tio minuter. När tio minuter har gått bestämmer du dig för tio minuter till. Om tio minuter känns för mycket, ta fem minuter eller bara en enda minut i taget.
- Räkna fönstren på ett stort hus, räkna spelkolor, blomblad etc.

- Köp indianpärlor i olika färger och blanda dem i en stor burk. Sortera dem sedan medan du berättar högt för dig själv vilka färger de har.
- Skriv av ett kapitel i en bok, gör om ett skämt till en novell eller välj en bild och ”måla av bilden med ord”.
- Ställ dina böcker/cd-skivor i bokstavs- eller färgordning.
- Fantisera (t.ex. om att träffa en superkändis eller om att ligga på en strand i Thailand).
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav.

För att få utlopp för starka känslor:

- Dansa hysteriskt till vild musik.
- Måla med röd penna där du annars skulle ha skadat dig och sätt ett plåster på.
- Piska mattor.
- Riv sönder ett lakan eller en urvuxen tröja.
- Skriv av dig dina känslor, till exempel i ett mejl till någon eller i en novell för dig själv.
- Kasta petflaskor i en vägg.
- Gå ut i en skog och skrik allt vad du kan, sparka i gräset och på träden.
- Blås upp ballonger och försök sedan ha sönder alla så snabbt du kan.
- Krossa ägg eller isbitar (t.ex. i badkaret).
- Riv sönder en telefonkatalog i så små bitar du kan.
- Skriv brev till någon som gjort dig arg/ledsen, även om du inte skickar det.
- Gör lergubbar och släng dem i väggen eller på golvet.
- Gör din egen voodoo-docka och stick nålar i den.
- Ha kuddkrig med någon eller med en vägg.
- Skriv ut en bild av dig själv eller av någon annan (beroende på vem du är arg på) och markera med tuschpenna vad du skulle vilja göra. Trasa sönder bilden.

För att tvinga bort negativa känslor:

- Gör ”tvärtom”. När du vill skada dig själv, gör något mysigt eller trevligt istället. Till exempel ta ett bad eller se en film.
- Se dig själv i spegeln och skriv en lista på kroppsdelar/egenskaper du tycker bäst om hos dig själv.
- Köp temperafärg (flytande färg på stor tub) och stora papper. Kleta med färg.

- När du förebrår dig själv eller din kropp, tänk på dem som har det värre (istället för dem som har det bättre).
- Tvinga fram ett leende eller ett skratt.
- Trösta dig själv, tillåt dig att vara liten.

Istället för att skada sig själv

- Krama en isbit i handen.
- Stoppa fingret i frusen mat (t.ex. glass) i en minut.
- Ha ett hårband runt handleden och låt det smälla mot huden.
- Duscha varmt eller kallt.
- Plocka hår på benen.
- Ät wasabi, peppar, chili eller annat starkt.

(Samtliga punkter under denna rubrik rekommenderas endast inledningsvis för att undvika svårare självskadehandlingar. Då punkterna i sig är självdestruktiva bör de inte användas långsiktigt.)

Övrigt:

- Spring så snabbt du kan, så långt du orkar.
- Ta en promenad.
- Slå på en boxboll, hoppa i en säng eller utför någon annan fysisk aktivitet.
- Försök sova en stund.
- Baka en kaka, gärna tillsammans med någon.
- Om du inte kan göra något åt smärtan, bli medveten om den. Känn den fullt ut, acceptera den och kom ihåg att den inte kan skada dig.

Innan du skadar dig själv, ställ alltid dessa frågor:

1. *Vad känner jag just nu?*
2. *Varför känner jag som jag gör?*
3. *Varför vill jag skada mig själv?*
4. *Har jag varit med om detta tidigare? Vad gjorde jag då för att lösa situationen? Om jag inte kunde lösa den då, hur skulle jag kunna göra för att det ska bli bättre denna gång?*

5. *Om jag skadade mig själv nu, hur kommer det då att kännas om en timme eller i morgon?*
6. *Finns det någonting kvar som jag kan prova innan jag skadar mig själv?*
7. *Vill/behöver jag verkligen skada mig själv?*

Sätt gärna upp frågorna på väggen över sängen/skrivbordet eller ha en lapp i fickan! Välj också på förhand ut fem saker att prova först innan du skadar sig själv nästa gång.