

Angstbrøken

"Angstbrøken" er et godt billede at have i baghovedet i de situationer, hvor man føler uro, nervøsitet eller ligefrem angst. Det er en simpel fremstilling af, hvor stor din angst er:

$$\text{Angst} = \frac{\text{Sandsynlighed} * \text{Forfærdelighed}}{\text{Coping} + \text{Hjælp}}$$

Det, der gør din angst stor, er således to størrelser, som det så at sige gælder om at holde så små som muligt (sandsynlighed og forfærdelighed). Du skal ikke lyve for dig selv, men du skal undersøge, om din umiddelbare opfattelse af den situation, hvor du oplever angsten, nu også er i overensstemmelse med virkeligheden.

Sandsynligheden

Undersøg hvor stor sandsynligheden er for, at det, du frygter, rent faktisk sker:

- Hvis du f.eks. er bange for, at nogle skal kritisere dig, så kig på hvor stor risikoen reelt set er for, at de gør det?
- Har du beviser for, at det vil ske? Erfaringer? Eller forestiller du dig det blot?

Forfærdeligheden

Et problem vokser alt efter hvor betydningsfuldt – og forfærdeligt – det er. Hvis du f.eks. er skolelærer, og det vigtigste for dig lige nu er at kunne levere end god undervisning i femte klasse, den dag forældrene er inviteret til at være med, så kan det være meget angstprovokerende at forestille sig kritik, og det vil sandsynligvis også være meget ubehageligt at skulle gennemleve det. Der er meget på spil. Man nuancerer billedet af "forfærdeligheden" ved at evaluere de tanker man gør sig om, hvor betydningsfuldt et givent problem rent faktisk er:

- Er det nu også så vigtigt?
- Er der andre ting, der betyder mere for mig?
- Er dem, jeg anser for de værste kritikere, nogle personer som

jeg overhovedet ønsker anerkendelse fra?

- Hvad er reelt set det værste, der kan ske, hvis jeg flopper?

Der er to størrelser, der kan medvirke til at mindske din angst (jf. angstbrøken). Det er coping og hjælp. Det gælder derfor om, at de er så store som overhovedet muligt:

Coping

Coping er din evne til at håndtere stress og ubehagelige påvirkninger. Jo bedre du er til at evaluere dine uhensigtsmæssige tanker, jo bedre du er til at slappe af, og jo bedre du er til at beskytte dig selv, jo større coping-færdigheder har du, og jo bedre vil du komme igennem situationen.

Hjælp

Det er altid både fornuftigt og fair at bede om hjælp. Er du f.eks. studerende og står for at skulle holde et angstprovokerende oplæg for dine medstuderende og din underviser, kunne det måske hjælpe dig at øve foran et par kammerater. Det kan også være, at det vil hjælpe dig at prøve at gå ind i lokalet dagen før og forestille dig, hvor du skal stå – tag evt. en ven med derhen, så I sammen kan afdramatisere situationen. Respekter og accepter hjælp. Både fra dig selv og andre. Der er ingen grund til at bebrejde dig selv, at du modtager hjælp. Du skal dog være opmærksom på, at du ikke laver hjælpeforanstaltninger, der forhindrer dig i at gennemføre opgaven som ønsket, f.eks. ved at få en anden til at lave oplægget, ved at skære ned på længden og udelade vigtige dele eller ved at indføre uhensigtsmæssige ritualer. Dette vil blot medføre, at du bliver afhængig af støtten og ikke står tilbage med en fornemmelse af at have klaret opgaven tilfredsstillende. I værste fald bliver du endnu mere nervøs næste gang, hvilket kan bevirke, at der så skal endnu flere hjælpeforanstaltninger til.