

OLA STORM – ATT HJÄLPA OCH PRESTATIONSÅNGEST

Ola Storm arbetar till vardags som kurator på ungdomsmottagning Olskroken i Göteborg och arbetar vid sidan av mottagningsarbetet som idrottspsykologisk rådgivare till föreningar och idrottsutövare. Ola har själv spelat fotboll på elitnivå och varit i och runt idrotten större delen av sitt liv.



ALLA MÅR DÅLIGT TILL OCH FRÅN, MEN DET ÄR INTE ALLTID SÅ ENKELT ATT VETA VAD VI SKA GÖRA NÄR VI SJÄLVA ELLER NÅGON I VÅR NÄRHET MÅR DÅLIGT.

VAD KAN VI GÖRA NÄR VI TROR ATT NÅGON I VÅR NÄRHET MÅR DÅLIGT?

Det första steget handlar om att vi ska våga fråga hur den andra personen mår. Då är det bra att välja ett tillfälle då du känner att du har tid att lyssna på svaret. När du väl har frågat är det viktigaste att lyssna på vad den andra personen berättar. Kom ihåg att du inte behöver ha någon lösning på den andra personens mående.

Nästa steg är att informera om att det finns hjälp att få om personen mår dåligt psykiskt. Vill personen veta mer kan du, om du känner dig bekväm med det, erbjuda dig att hjälpa till att hitta någon professionell som har utbildning och kompetens att hjälpa personen som mår dåligt.

Sista steget är att stödja personen när den ska söka hjälp. Det kan du göra genom att fråga om hen vill ha din hjälp med att exempelvis boka en tid på vårdcentralen eller ungdomsmottagningen.

Steg 1. Våga fråga!

Steg 2. Våga lyssna (inte lösa).

Steg 3. Informera om att det finns hjälp att få.

Steg 4. Stötta till professionell hjälp.

(Ofta kan Steg 1 och Steg 2 räcka.)

PRESTATIONSÅNGEST

Hjärnan är i grunden inställd för att förutse faror. Det är därför naturligt för oss att ibland känna oss rädda och oroliga, det gör alla människor. Ångest är en intensiv känsla av oro. Personer som upplever prestationsångest kan uppleva det generellt i livet eller i specifika situationer. Ofta upplever omgivningen personerna som duktiga, men det stämmer inte alltid överens med personens egna känslor. Den som upplever prestationsångest kan förstå på ett intellektuellt plan att rädslan för att misslyckas är orimlig, men upplever ändå en stark rädsla för att misslyckas.

Prestationsångest är ingen medicinsk diagnos men kan ha likheter med andra medicinska diagnoser som exempelvis panikångest. Vid en panikångestattack upplever personen en stark rädsla och ofta en känsla av att den kommer att dö och inte får luft. Kroppsliga symtom kan då vara tryck över bröstet, domningar eller skakningar i kroppen, oro i magen eller gråt som är ohejdbar. Panikångest är inte farligt, även om personen som upplever den kan känna det som att den kommer att dö.

Prestationsångest är inte heller farligt, och prestationen är inte problemet utan den ångest som prestations-situationen triggar igång. Det är vanligt att vi människor försöker fly från obehag. Antingen genom att försöka tänka på något annat eller genom att inte utsätta oss för situationer då vi upplever ångest.

Upplever du stark ångest som är svår att hantera finns det hjälp att få. Men kom ihåg, ångest är inget farligt. Vi kan inte dö av att känna ångest, även om det ibland kan kännas helt ohanterligt. Ofta grundar sig prestationsångesten i att vi har för höga krav på oss själva. Kanske kan du prova att inte prestera i en situation, som du brukar, utan i stället sänka kraven på dig själv och se vad som händer då.

VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT HANTERA VÅR ÅNGEST?

Kom ihåg att tankar och känslor inte är farliga.

Prata med någon om vad du känner, det kan göra att du upplever att känslan av kontroll över din oro ökar. Kanske kan du tänka på dina tankar som just tankar. Du behöver inte vara dina tankar, du har tankar, men de behöver inte vara du. Det är skillnad på att ha en tanke och att vara sin tanke.

Det finns studier gjorda som menar att vi tänker ca 60 000 tankar om dagen. Så istället för att försöka kontrollera dina tankar och din oro, kan du försöka acceptera att vi alla tänker väldigt mycket och att hjärnan är naturligt inställd på hot, ju mer vi försöker undvika en tanke desto oftare brukar den att dyka upp.

