

Møte 5 – Frykt og utrygghet, ensomhet

På dette møtet har vi snakket om frykt, utrygghet og ensomhet.

Frykt



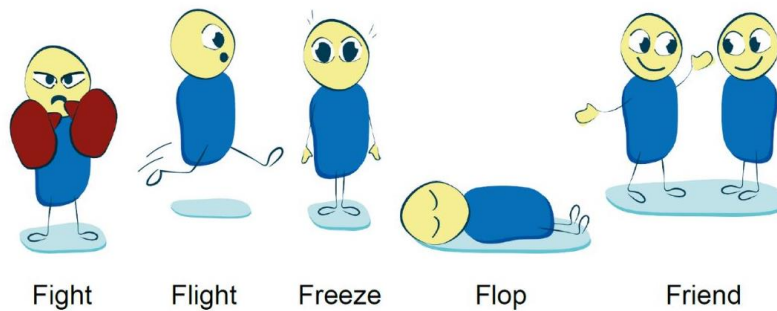
Frykt signaliserer til oss at noe er farlig, og at vi må beskytte oss selv. Noen ganger kan vi være redde for å føle følelser, selv om følelsene er der for å hjelpe oss.

Hvis vi holder tilbake følelsene våre uten å tenke over det, kan det bidra til at vi får sporadiske panikkanfall, og at alle de undertrykte følelsene kommer på en gang.

Vi har snakket om klimauro, som handler om vår bekymring for klimaendringer. Noen blir kanskje motløse av klimaangst og orker ikke gjøre noe, mens andre tar på seg et for stort ansvar.

Hvis vi føler oss bekymret for klimaet, føler vi oss bedre hvis vi sammen med andre prøver å gjøre noe med klimaendringene.

Reaksjoner når vi havner utenfor toleransevinduet



Hvis vi utsettes for noen form for trussel eller stress, kan vi havne utenfor toleransevinduet vårt. Vi har snakket om "gass" og "brems" med tanke på hvordan vi da reagerer. Tegn på at kroppen "gasser", er økt puls, overfladisk og rask pusting, svetting, munntørrehet eller at vi har vanskelig for å ta inn hva andre sier. Musklene strammer seg, skuldrene går opp, og vi spenner oss slik at vi kan få skjelvinger og kvalme.

Hvis vi verken kan flykte eller kjempe, kan kroppen i stedet bruke sin "brems". Vi "fryser til", kroppen stivner, og hender og føtter blir kalde. På engelsk kalles trusselresponsene vanligvis for de fem F-ene: Fight, Flight, Freeze, Flop og Friend.

Vi kan håndtere kortere perioder med trusler og stress. Det viktige er at vi får tid til restitusjon og hvile. Det er viktig å få i gang trygghets- og omsorgssystemet.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du pleier eller kan gjøre for å føle deg trygg og ivaretatt.

Vi har også snakket om utrygghet og ensomhet, og gjort øvelser knyttet til vårt verdensbilde og livssyn.

Verdensbilde og livssyn

Vårt verdensbilde og livssyn handler om hvordan vi ser på verden og vårt eget liv.

