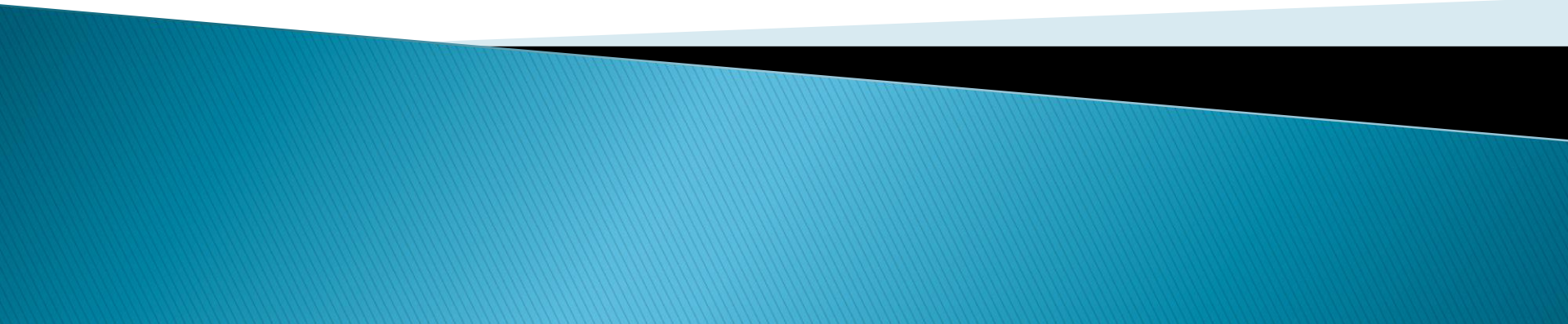
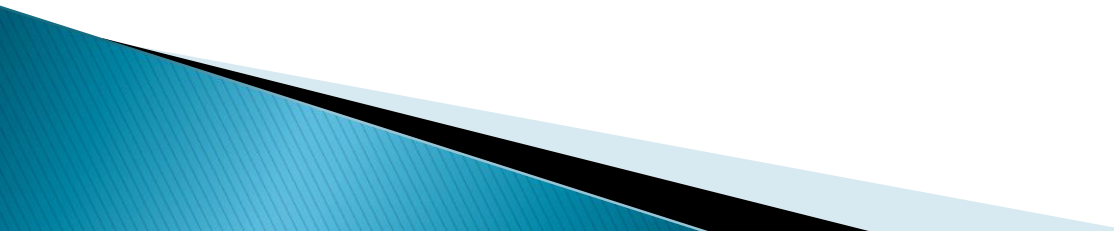


Min personlige beretning om angst



Marianne Nielsen

- ▶ 39 år
 - ▶ Uddannet fysioterapeut
 - ▶ Uddannet kontorassistent

 - ▶ Historie:
 - ▶ Stress – depression – angst.
- 

Udløser

- ▶ 2014
 - Nyt arbejde
 - Konfliktfyldt familiehistorie
 - Selvudviklende proces
- ▶ 2015
 - Stress
 - Angstsymptomer
 - Depression
 - Indlæggelse

Symptomer

Spændinger

Nervesmerter

Hjertebanken

Sveden

Rysten

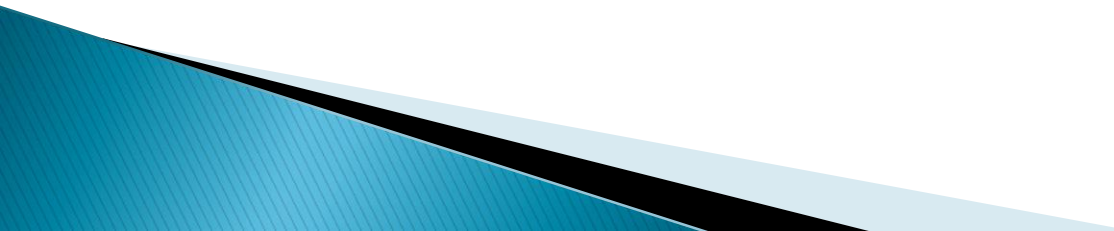
Tanker

Svimmelhed

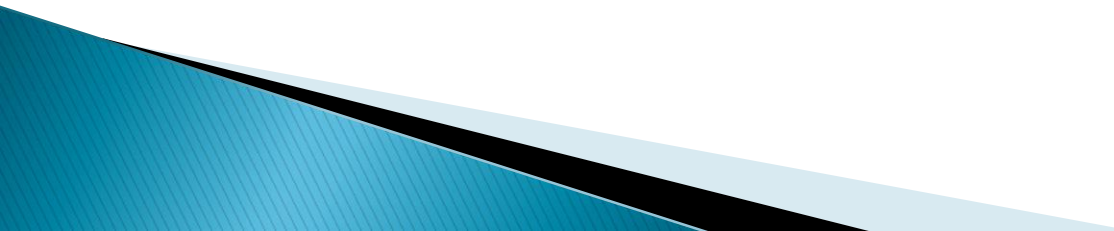
Uro

Søvnbesvær

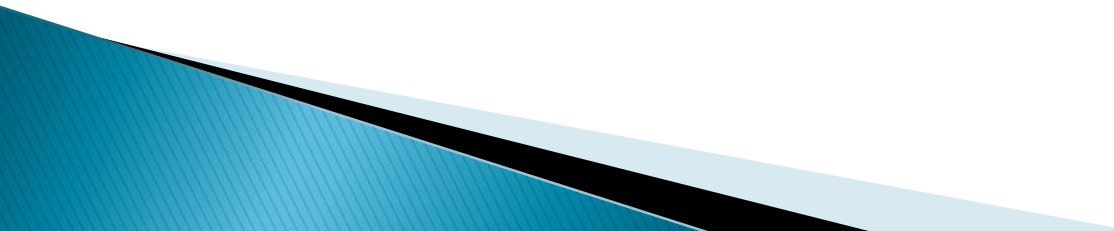
Erkendelsesproces

- ▶ Lang proces
 - ▶ Fysiske problematikker
 - ▶ Pres, stress og forventninger
 - ▶ Større sociale sammenhænge
 - ▶ Undgåelsesadfærd
- 

Cooping

- ▶ Erkendelse og accept
 - ▶ Udfordre angsten
 - ▶ Kognitive øvelser
 - ▶ Tålmodighed
- 

Hvor er jeg idag

- ▶ Angsten er meget begrænset
 - ▶ Mere sky og sensitiv
 - ▶ Nyuddannet
 - ▶ Mod på nye udfordringer
 - ▶ Begrænsninger
- 

Redskaber

- ▶ Mindfulness
 - ▶ Hækling/Strikke
 - ▶ Gåture
 - ▶ Juhu liste
 - ▶ Øvelse i tro på egne evner
- 