

# Slip tanken

<b>Situation</b>	<p>Sidder i køkkenet med to af de andre.</p> <p>Vi får information om, at der skal være pårørende-dag i forbindelse med påsken, hvor ALLE pårørende må deltage.</p> <p>Det er en HEL eftermiddag</p>
<b>Tanke</b>	<p>Jeg kommer til at dumme mig</p> <p>De vil alle kigge på mig</p> <p>Jeg risikerer at blive dårlig og gøre mig selv til grin</p> <p>Jeg kan ikke deltage - det går galt</p>
<b>Følelse</b>	<p>ANGST</p> <p>ANGST</p> <p>ANGST</p> <p>.....</p> <p>Ondt i maven og kvalme</p>
<b>Handling</b>	<p>Siger straks:</p> <p>"Jeg kan ikke den dag - I skal ikke regne med mig!"</p> <p>Smider min mad ud, stiller min tallerken i opvaskemaskinen og går op på mit værelse</p>



<b>Tankens negative konsekvenser</b>
<p>Der er mange ting, som jeg ikke kan være med til.</p> <p>Jeg hører tit om sjove ting, de andre har oplevet, og som jeg ikke har været med til.</p> <p>Føler mig udenfor.</p> <p>B bliver tyndere og tyndere, da jeg ofte har kvalme.</p> <p>Mister mere og mere troen på, at jeg nogen sinde kommer over min angst.</p> <p>HADER det!</p>
<b>Gevinst ved at slippe tanken</b>
<p>Jeg kan være med til ting.</p> <p>Være sammen med de andre.</p> <p>Være glad.</p> <p>Spise mad.</p> <p>Bevare fokus på det jeg skal lave i stedet for at tænke på, hvad der kommer til at ske.</p> <p>Måske få flere venner....</p>



<b>Strategier til at slippe tanken</b>
<p>Aflede mine tanker med andre tanker:</p> <p>Tænke på ting, som jeg glæder mig til (fx den næste game-night)</p> <p>Tænke på ting, der er gået godt (fx julearrangementet, hvor jeg var med eller på uddannelsen, hvor jeg kunne fremlægge, når det var i små grupper)</p> <p>Gå imod tanken, inde i mig selv:</p> <p>Fx tænke: Fuck dig tanke - du styrer ikke mit liv! Tanker er ikke virkelighed - jeg nægter at følge tanken</p> <p>Skrive tanker ned og hive papiret i 1000 stykker</p> <p>Gøre det til en kamp med angsten, hvor jeg viser at jeg er den stærkeste. Sige højt til mig selv:</p> <p>Jeg bestemmer selv - angst er kun hjerne-kemi og jeg vil ikke lade det styre mit liv.</p>