

Oro och olust - ångest

Hej jag heter Ola och ...

Jag känner ibland en intensiv känsla av obehag och oro. Ibland kan olusten och oron i kroppen begränsa mitt liv och då känns det bra för mig att söka stöd hos någon jag har förtroende för.

Eftersom min oro och olust känns som en klump i min mage och ibland får jag även tryck över bröstet så förstod jag inte från början att det var kopplat till min psykiska hälsa.

Ibland när min oro i kroppen är väldigt stark har jag svårt att slappna av och sova bra, jag vaknar på nätterna och har sedan svårt att somna om. När jag sovit dåligt fungerar jag sämre i skolan, det är som om kroppen inte tål stress lika bra.

Känsla	Tanke	Handling
Hur beskriver Ola sin upplevelse av oro och olust?	Vad får Ola att känna oro och olust, tror du?	Vad kan Ola göra för att slippa känna oro och olust?
Hur upplever du oro och olust?	När upplever du oro och olust?	Hur brukar du göra för att slippa känna oro och olust?

(H)JÄRNKOLL

Psykiska olikheter – lika rättigheter