

# Hvorfor føler jeg mig angst?

En del af jeres hjerne kaldes amygdala.

Dens opgave er at beskytte jer. Men sommetider virker den lidt for meget.

Den kan fortælle jeres hjerne, at der er fare på færde, selv når I er i sikkerhed. Det gør jer angst. Når I har det sådan, kan I lære at hjælpe jeres hjerne til at fokusere og falde til ro. Prøv trinene herunder.

## Nedtælling for at falde til ro



Tag

**5**

langsomme vejtrækninger.



Tæl langsomt til

**4**

hver gang du ånder ud.



Nævn

**3**

ting, I kan høre, røre og se.



Nævn

**2**

følelser, I har.



Tal med

**1**

voksen om jeres følelser.