

Hvorfor føler jeg meg engstelig?

En del av hjernen din kalles amygdala. Dens oppgave er å beskytte deg. Men noen ganger jobber den litt for hardt. Den kan fortelle hjernen din at det er fare, selv om du er trygg. Da kan du føle deg engstelig. Når du føler det slik, kan du lære å hjelpe hjernen å fokusere og roe seg ned. Prøv følgende trinn:

Nedtelling for å roe ned



Pust langsom inn

5

ganger.



Tell langsomt til

4

hver gang du puster ut.



Nevn

3

ting du kan høre, ta på og se.



Nevn

2

følelser du har.



Snakk med

1

voksen om følelsene dine.