

# Ahdistuksen tunne

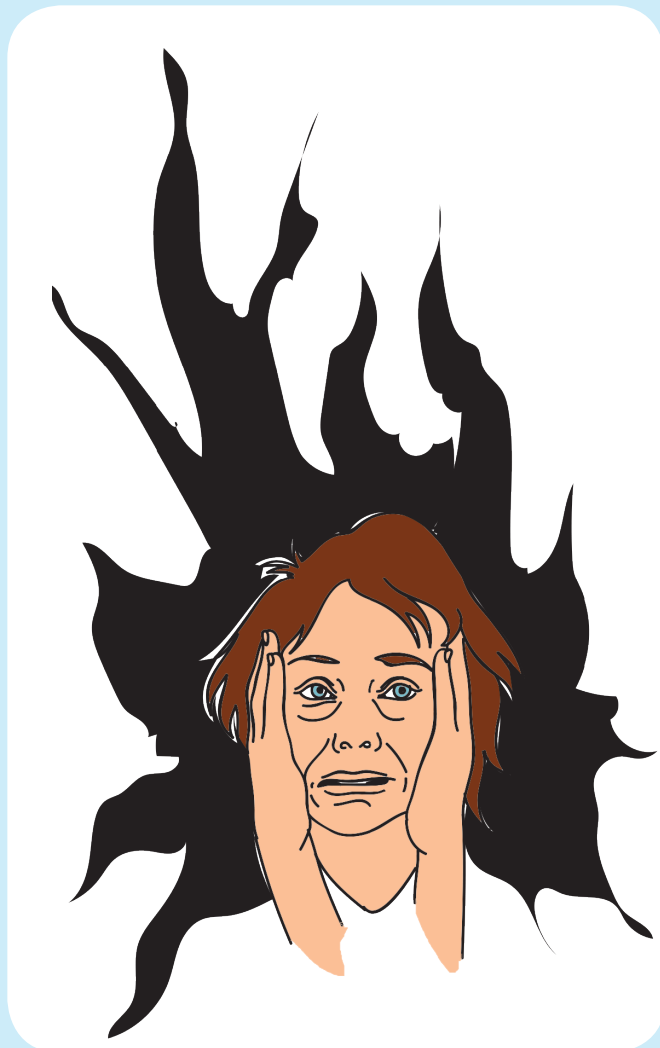
Jokaisella ihmisellä voi joskus olla ahdistava olo. Ahdistuneena on vaikea sanoa, miltä tuntuu. On vain paha olla.

Ahdistusta voi sanoa tunteiden sekamelskaksi, mutta usein se tuntuu myös kehossa. Sydän tykyttää ja vatsaan koskee ja voi tulla hiki.

Tuntuu, ettei saa ilmaa, ja mieleen voi tulla epämiellyttäviä ajatuksia.

Joidenkin mielestä ahdistus on vähän kuin pelon tunne. Voi pelätä kamalasti, vaikka oikeasti ei ole mitään vaaraa.

Jotkut tuntevat, että olo on tuskainen tai jännittynyt. Ahdistunut ihminen on usein myös väsynyt, ja hän nukkuu huonosti.



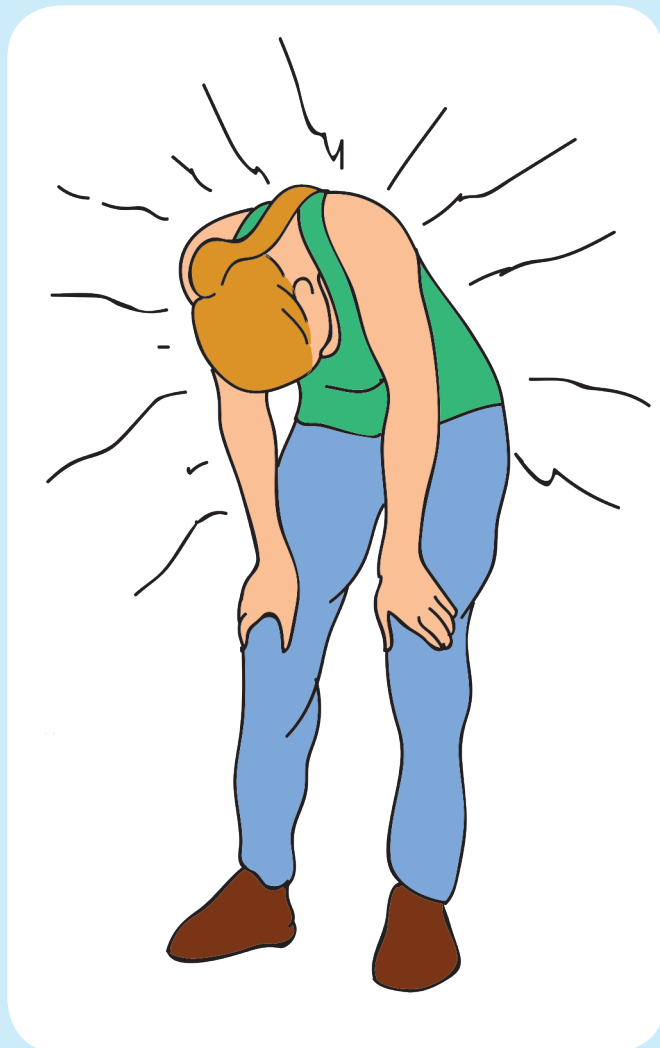
On hyvä tietää,  
että ahdistuksen tunne  
tulee silloin,  
kun ihmisestä tuntuu,  
että jokin uhkaa häntä.  
Hän ei kuitenkaan osaa  
aina sanoa,  
mikä tuo uhka voisi olla.

Ahdistus on paljon voimakkaampi tunne  
kuin pieni huoli  
tai huolestumisen tunne,  
joita tulee ja menee.  
Pieni huoli voi olla  
jopa hyvä asia,  
koska silloin saa tehtyä  
vastuullisia tehtäviä.  
Ahdistus voi estää tekemästä asioita.

## Ahdistuksesta voi päästä eroon

Ahdistus on  
epämiellyttävä tunne,  
mutta voit päästä  
siitä eroon.

Voit esimerkiksi miettiä,  
millaiset tilanteet ja asiat  
saavat sinut ahdistumaan.



Uhkaavatko ne sinua  
ihan oikeasti?  
Jos ne ovat todellisia uhkia,  
niistä olisi hyvä puhua  
jonkun toisen ihmisen kanssa.  
Kenelle voisit kertoa  
sinua uhkaavista asioista?  
Kuka tai ketkä voisivat  
olla tukenasi?

Lisäksi voit miettiä  
ja opetella keinoja,  
joilla voit hallita  
ahdistuksen tunnetta,  
kun se tulee.  
Voit esimerkiksi hengittää syvään  
ja rauhoittaa itsesi.

