Kropslige tegn - uro og angst

| **Når jeg har følelsen**  | **.. kan jeg mærke dette i kroppen** |
| --- | --- |
| **Nervøsitet***- når du er nervøs. Nogle gange nervøs for noget bestemt. Andre gange bare nervøs uden du ved hvorfor.* |  |
| **Uro**- når du føler dig urolig. Det kan være urolig for noget bestemt. Eller bare en kropslig uro som du ikke kan foklare. |  |
| **Forskrækkelse***- lige når du bliver forskrækket og i sekunder og minutter efter forskrækkelsen* |  |
| ***Frygt****- hvis du nogen sinde har været i en farlig situation hvor du blev bange* |  |
| ***Mild angst***- *følelsen af angst som du stadig kan håndtere* |  |
| **Stærk angst***- følelsen af kraftig angst som får dig til undgå noget eller aktivt gøre noget for at få angsten til at gå væk* |  |
| **Panikangst**- *følelsen af panik og af at miste kontrollen over angsten fuldstændig* |  |