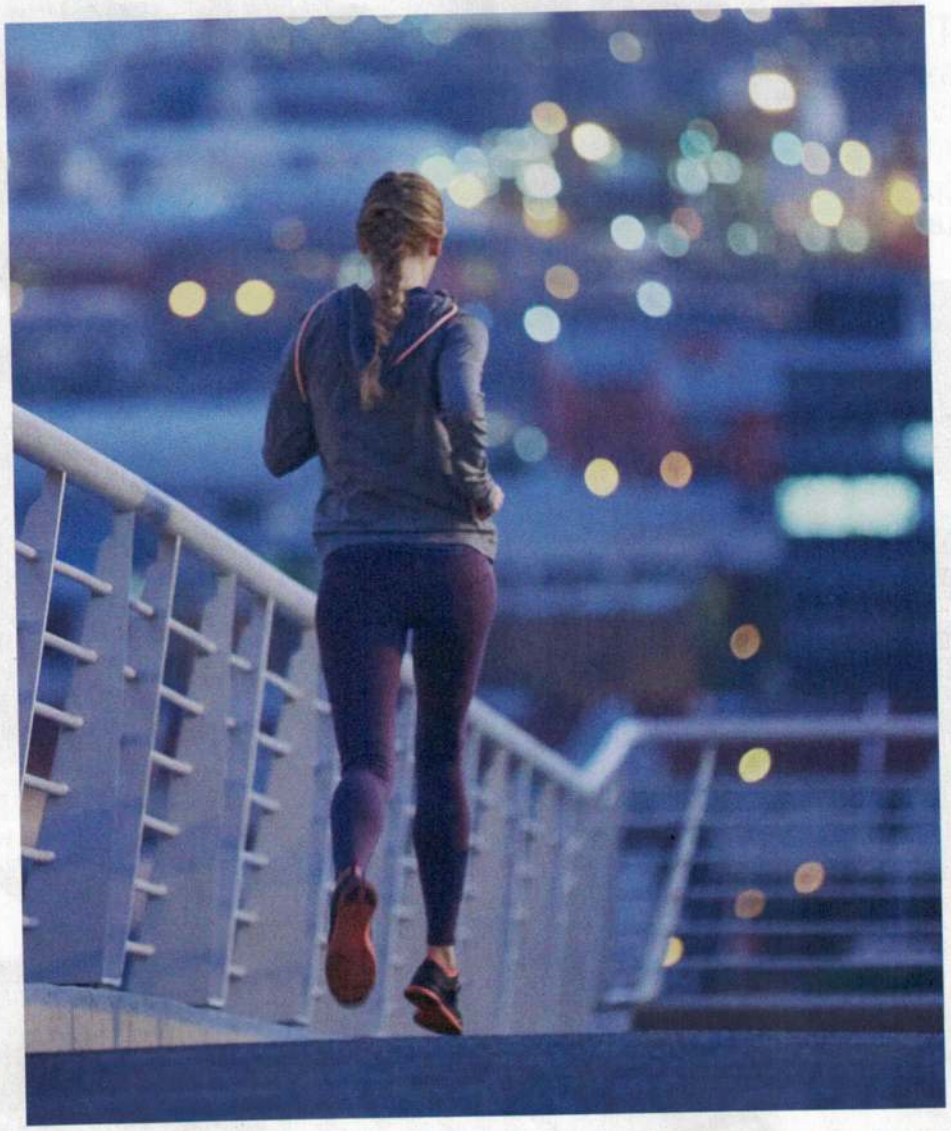
TRYG I MØRKET



Bryder du dig ikke om at løbe, når det er mørkt? Læs hvordan du bliver mørkerædet kvit og kan løbe alle tider på dagen hele året.

TEKST CHARLOTTE WENDT JENSEN **FOTO** GETTY IMAGES OG PR

Hvad var det? Er der ikke noget, der pusler derhenne? Og hov, lyder det ikke som om, der kommer nogen løbende lige bag ved mig?'

Genkender du den type tanker fra dig selv, når du er på løbetur, inden solen er stået op, eller efter den er gået ned, så er det slet ikke så underligt. Din hjerne er nemlig programmeret til at være på vagt, når du bevæger dig i mørke.

"I store dele af vores evolutionære historie har det været hensigtsmæssigt, at vi var bange for at bevæge os ude, når det var mørkt. I stenalderen var det for eksempel farligt at være uden for om natten på grund af jagende dyr, så vi holdt os inde i hulerne. Siden har vores hjerne ikke udviklet sig nok til at fjerne den præposition, der ligger fra dengang," siger psykolog Eivind Harbeck Johansen, der arbejder med klienter, som lider af mørkeræd, også kendt som skotofobi.

Der findes ikke opgørelser over hvor mange, der kæmper med angst for mørke, men Eivind Harbeck Johansens erfaring er, at det er en af de mest udbredte fobier, særligt hos kvinder. Mørkeræd er en almindelig del af udviklingen hos børn, som i en periode helst sover med tændt lys eller under dynen hos mor og far. Hos de fleste voksne forsvinder skrækken, men hos en del bliver den siddende og spiller så stor en rolle, at den kan være med til at begrænse deres liv.

"Er du en af dem, kan det betyde, at der er situationer, som du ikke vil sætte dig selv i. Det kan for eksempel være at løbe, når det er mørkt, hvilket er et problem, fordi der er mørkt i Danmark store dele af året. Andre er bange for mørke rum og mørke vinduer eller at være steder ude på landet, hvor der ikke er oplyst. I værste fald påvirker det os så meget, at vi har svært ved at agere i visse situationer, og så er der tale om en fobi," forklarer Eivind Harbeck Johansen.

FANTASIEN GÅR I SELVSVING

Men hvad er det egentlig, du er så bange for? Det kan være alt fra reelle farer som at snuble over en gren eller at møde en overfaldsmand til mere irrationelle ting som monstre, zombier eller klovnen fra gyserfilmen *IT*.

"Ofte er det sådan med angst, at der er et rationelt element i det, som bliver overdrevet. Løber du i mørke, ser du dårligere, og så er der rent faktisk en øget risiko for at falde og få skader, men mange overvurderer risikoen, og hvor forfærdelige konsekvenserne kan være. Den største frygt, folk har, er at støde ind i personer, som vil gøre dem ondt, og det kan være alt fra voldtægtsmænd til specifikke forestillinger fra en film eller fra historier fra Nyhederne," siger Eivind Harbeck Johansen og tilføjer, at din fantasi kan spille dig et pus og gøre alting meget værre.

3 TRIN TIL AT SLIPPE MØRKERÆDET

Følg disse nyttige trin, og oplev en kæmpe forskel i hverdagen.

1

Lav en plan – en såkaldt angsttrappe – som er en oversigt over de forskellige situationer, der omhandler din frygt for mørke. Skalaen på trappen skal gå fra 0 til 10, hvor 0 er lig med ingen angst, og 10 er din værste angst nogensinde. Trappen skal starte fra tre og gå så langt op, du kommer.

2

Vælg én situation mellem tre og seks. Udsæt dig selv for situationen, indtil du er kommet op på toppunktet for din frygt og er på vej ned igen. Fortsæt helst indtil du er kommet ned til 50 procent af dit toppunkt. Bakker du ud på vej op, forstærker du angsten i stedet for at bearbejde den.

3

Ryk til næste situation på din angstrappe, straks du føler dig klar til det, men bliv på skalaen mellem tre og syv. Højere angst er for ubehageligt, og lavere er for nemt. Gør det i en periode, hvor du kan øve dig dagligt. Går der for lang tid imellem, at du udsætter dig selv for din angst, forsvinder effekten. Husk at rose dig selv efterfølgende, så du bliver belønnet for din indsats.

KILDE: EIVIND HARBECK JOHANSEN

KALD PÅ HJÆLP
MED SAFEFRIEND SKAL DU BLOT TRYKKE I TRE SEKUNDER PÅ DEN LILLE GADGET, SOM SÅ SENDER EN NØDBESKED TIL UDVALGTE VENNER OG FAMILIE OM, HVOR DU ER.

LYS OG HJÆLP I MØRKET

Her er 5 ting, der sikrer dig i mørket.

1. Nødalarm, *Safefriend hos 7-Eleven 349 kr.*
2. Løbejakke, *Nike, 1.295 kr.*
3. Pandelampe, *Ledlenser, 439 kr.*
4. Tights, *Nike, 599 kr.*
5. Skoreflekser, *Force, 75 kr.*

"Når du er angst, er der en tendens til, at du som menneske vil opleve illusioner, som betyder, at din hjerne udfylder mere af det, du rent faktisk oplever. Hvis du for eksempel er alene hjemme og er bange for indbrud, så kan svage lyde i huset pludselig fremstå som folk, der snakker, eller som et vindue, der bliver åbnet. Det er hjernen, der skaber illusioner, som er forenelige med den frygt, du har. Og egentlig gør den bare sin opgave, fordi den leder efter faresignaler, så du kan nå at flygte og beskytte dig selv."

Hjernen er fra naturens side udstyret med en angstrespons, som udløses, når det er mørkt. På baggrund af de signaler, du får fra hjernen, kommer der en følelsesmæssig og fysiologisk reaktion, der gør, at du forstår situationen som farlig. Det er altså ikke mørket i sig selv, der gør dig bange, men det at der kan være noget i mørket, som er dårligt for dig.

OVERKOM DIN FRYGT

Er du træt af, at dit udendørsløb går i stå i de mørke måneder, er der heldigvis håb. Du kan nemlig overkomme din frygt, hvis du arbejder målrettet med den. Det handler om at blive bevidst om, hvad det egentlig er, du er bange for, og dermed give dig selv mulighed for at korrigere frygten.

"Søg mod situationer hvor du udsætter dig for muligheden for, at frygten bliver virkelig, men gør det på en gradueret måde. På den måde får du flere og flere erfaringer med, at det, du forestiller dig kan ske, rent faktisk ikke sker," siger Eivind Harbeck Johansen og påpeger, at det er meget vigtigt, at du forbliver cool i situationen og ikke udviser det, som han kalder sikkerhedsadfærd.

"Du skal ikke løbe og kigge rundt i alle mørke hjørner for at se, om der er noget derude, eller begynde at løbe stærkere fordi du føler, at nogen følger efter dig. Den adfærd vil gøre, at du holder fast i forestillingen om, at du er i en farlig situation, og at du kun slap ud af den, fordi du holdt øje. Du skal opføre dig på en måde, så du i din adfærd føler, at situationen er ufarlig."

OM EKSPERTEN

Eivind Harbeck Johansen er uddannet cand.psych. ved Københavns Universitet og har en kandidat i biologisk og kognitiv psykologi fra Norges Tekniske og Naturvitenskapelige Universitet i Trondheim. Han er partner i psykologklinikken Psykologerne Johansen & Kristoffersen. *Se mere på Pjkp.dk*