

Handlingslammelse

Nogle situationer kan være så overvældende for os, at vi føler os ude af stand til at handle. Dette kan f.eks. være tilfældet, hvis vi er udsat for en pludselig, overvældende trussel. Handlingslammelse kan være et udtryk for, at en person ikke er i stand til at træffe en logisk beslutning eller handle rationelt. Det kan også være et udtryk for, at man reelt ikke øjner handlingsmuligheder og føler sig magtesløs.

Handlingslammelse kan opfattes som en biologisk proces, der oprindeligt har været hensigtsmæssig. Vi er udstyret med en naturlig tilgang til at kæmpe eller flygte, når vi kommer ud for trusler. Hvis vi instinktivt oplever, at vi er ude af stand til at mestre en situation, vil vi reagere med handlingslammelse og opgiveness. Som oftest vil vores instinkter kort tid efter handlingslammelsen sige os, at vi enten skal tage kampen op eller flygte – *fight or flight* – men nogle gange sker der det, at vi ikke formår at reagere og i stedet bliver i handlingslammelsen.

Nogle mennesker oplever handlingslammelse, fordi de har meget store ambitioner for deres liv og ønsker at gøre alting godt. Dette ønske kan udmønte sig i et ønske om at alt skal være perfekt og at hele ens selvspekt og omdømme står og falder med, om man udfører tingene udadledigt. Man kan derfor opleve handlingslammelse, fordi man stiller så høje krav til sig selv, at man faktisk ikke er i stand til at fuldføre dem.

Krise og sorg kan også føre til handlingslammelse. Man står pludselig en situation, man aldrig havde forestillet sig, og man ved simpelthen ikke, hvad man skal stille op. Krise og sorg er en overgang fra et liv til et andet, hvor man skal omdefinere sig selv. Dette kan lede til handlingslammelse, fordi man ikke føler, at ens sædvanlige strategier slår til og man måske heller ikke ved, hvad det er, man arbejder hen mod.

Et helt essentielt grundlag for at handle er, at man er i stand til at mærke, identificere og sætte ord på sine følelser. Det bliver muligt at vurdere, hvordan man skal handle i en given situation, hvis man ved, om man er ked af det, vred, skuffet, glad etc.

Her står CityTerapis psykologer til rådighed. I terapien vil du blive meget opmærksom på og bevidst om sammenhængen mellem dine tanker og følelser, så du kan handle mere hensigtsmæssigt i din hverdag.

Kontakt os, hvis du vil vide mere om handlingslammelse eller dertil knyttede problematikker.