

Vad är rädsla?



Rädsla är en känsla som kommer när du känner dig hotad. Den är en av våra viktigaste försvarsmekanismer och ett skydd för att vi ska kunna överleva.

Idag lever vi inte under samma hot som till exempel under stenåldern. Men ändå är vi alla rädda ibland. Vi kanske är rädda för att inte bli omtyckta, för att inte klara oss bra i skolan eller för att vara ensamma. Ibland får rädslan en att skärpa sig lite extra, till exempel att se sig noga för när man går över en trafikerad väg.

Men rädslan kan också hindra oss från att göra roliga saker. Kanske från att gå fram till någon och säga "Hej!", fastän man vill. Då kan man träna på att ändå göra det, för det känns väldigt bra att övervinna något som man varit rädd för! Att prata om sina rädslor med andra är också bra.

Vad är du rädd för?