



Emma Alexson Accaoui från Växjö är aktuell med en självbiografisk bok om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

FOTO: URBAN NILSSON

Emma hanterade sin ångest med hjälp av extrema äventyr

VÄXJÖ

Allting började när hennes pappa dog i en bilolycka. Då var Emma Alexson Accaoui bara nio år. Förlusten utlöste en ständigt närvarande ångest som färgade hela hennes barndom och ungdom. Det var först när hon började utmana sina rädslor genom extrema äventyr som hon fick styrsel på sitt liv.

Psykisk ohälsa bland barn och unga har ökat dramatiskt på senare år och i dag är psykisk ohälsa ett vanligt förekommande begrepp. Men på 1990-talet när Emma Alexson Accaoui förlorade sin pappa i en bilolycka saknade hon ord för sina känslor. I dag vet hon att det var ångest och oro hon kände.

Men då, när hon var mitt i det, var det bara ett tyst och ordlöst inferno av jobbiga känslor. När hennes mamma skulle gå till jobbet hade hon ibland svårt att släppa taget. Hon var orolig att mamma inte skulle

komma hem igen, tänk om hon också dog. Hon fick sömnproblem av alla tankar som snurrade. Hon sov sällan över hos kompisar för tänk om mamma skulle försvinna medan hon var borta. Hon bar på en ständigt gnagande oro och plågades av katastroftänkar.

– Samtidigt var jag en duktig flicka som jämt fick alla rätt på proven, fast jag alltid var säker på att jag skulle misslyckas.

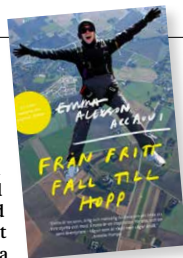
Hon skämdes över sin ångest och lät inte omgivningen förstå hur dåligt hon

faktiskt mådde. Hon tog studenten, började och hoppade av en universitetsutbildning och kämpade på med sin inre oro. Med tiden insåg hon att hon behövde möta sin ångest, den gick helt enkelt inte att springa ifrån.

– Jag var så trött på att må så här och tänkte; vad är det absolut läskigaste jag kan göra? Jo, att hoppa fallskärm.

Utan att hon förstod det själv påbörjade hon det som på terapeutiskt språk kallas att exponera sig för sina rädslor istället för att fly dem. Hon gick en fallskärmskurs och till slut hoppade hon.

– Jag var helt övertygad om att jag skulle dö. När jag klarade det tänkte jag att om jag överlevde det här kanske jag vågar möta andra rädslor.



Emma Alexson Accaoui utbildade sig till vildmarksguide. Därefter kastade hon sig ut på ett våghalsigt äventyr som skulle pågå i åtta år. Hon hoppade som safariguide i Kenya, på kryssningsfartyg i hela världen och reste runt ensam i Australien och Centralamerika. Hon hoppade bungejump, gjorde fallskärmshopp från luftballong och satt fastspänd på en flygplansvinge i loopar.

– Samtidigt var jag ständigt jagad av fortsatta katastroftänkar. När jag jobbade i Kenya oroade jag mig för vad jag skulle göra härnäst. Varje dag var fylld av oro inför morgondagen. Jag hade svårt att leva i nuet och lita på livet och mig själv.

De äventyrliga åren blev både en terapi och en motor

för ångesten. När hon var 28 år kraschlandade hon i en utmattningsdepression. Vändpunkten kom när hon började i ACT-terapi, acceptance and commitment therapy. Där fick hon lära sig konsten att acceptera det man inte kan förändra och förändra det man kan. Det blev början på en mer varaktig läkning.

– Allt handlar om att våga släppa kontrollen och ha tillit, säger Emma Alexson Accaoui.

Hon utbildade sig också till beteendevetare och KBT-terapeut och hjälper i dag andra med psykisk ohälsa.

Nu är hon aktuell med sin självbiografiska bok "Från fritt fall till hopp", där hon beskriver både sin livsresa och vilka verktyg hon använt för att bli fri från sin ångest.

Janna Li Holmberg
janna.holmberg@smp.se

Fakta Emma Alexson Accaoui

Ålder: 38 år.
Familj: Man och två barn, 4 och 6 år.
Bor: I Växjö.
Gör: Arbetar som beteendevetare och KBT-terapeut.
Aktuell: Med den självbiografiska boken "Från fritt fall till hopp".

Fakta Det här tankarna har hjälpt Emma att må bättre

- Att påverka det man kan förändra och acceptera det man inte kan påverka.
- Att lita på sin magkänsla.
- Acceptans, se läget för vad det är även om det kan kännas jobbigt.
- Tillit till att allt ordnar sig och jobba i den riktningen.
- Vistas mycket i naturen.
- Fysisk aktivitet lindrar ångest.
- Ta hjälp vid behov! Det finns stöd att få.