

Håndbog om angst





INDHOLDSFORTEGNELSE

1. OM ANGST

Hvad er angst?	5
Fysiske symptomer	6
Psykiske symptomer	8
Forskellige typer af angst	9
Årsager til angst	11

2. LIVET MED ANGST

Angstens afsæt	12
Angstens eget liv	14
Pinefulde tanker	15
Begrænsende adfærd	16
Falsk tryghed	17

3. TEKNIKKER OG ØVELSER

Viden	19
Stressorer	20
Katastrofetanker	21
Bekymringstanker	22
Undgåelsesadfærd	24
Sikkerhedsadfærd	26
Overdramatisering	27
Selvfokus	28
Isolation	29
Selvkritik	31

4. SUNDE OG USUNDE VANER

Søvn	32
Kost og motion	34
Alkohol og rygning	35

5. BEHANDLING AF ANGST

Psykoterapi	37
Medicinsk behandling	38

6. SÆRLIGT TIL PÅRØRENDE

Familieliv og parforhold	40
--------------------------	----



Hvad er angst?

Alle mennesker oplever angst i løbet af deres liv. Angst er et helt nødvendigt alarmberedskab, som skal få os til at reagere i farlige situationer og bringe os i sikkerhed. Den angst, vi oplever i en farlig situation, er med til at skærpe vores koncentrationsevne og handlekraft.

Vi reagerer på en synlig og konkret fare, og uden denne evne ville vi hverken overleve længe i byens trafik eller være i stand til at passe på vores børn. Denne form for angst er en helt normal tilstand.

Hos nogle mennesker er alarmberedskabet dog meget større end nødvendigt, og angsten fremkaldes ikke af en egentlig fare, men af tanker om fare. Denne form for angst kan komme til at fylde så meget, at man ikke længere kan fungere normalt. Den kan blive til en angstlidelse, og kan medføre ensomhed og depression hvis den ikke bliver behandlet.

Fysiske symptomer

Kroppen styres af det autonome nervesystem. Det er inddelt i to dele: Det sympatiske nervesystem og det parasympatiske nervesystem. Det sympatiske nervesystem gør os klar til kamp og flugt, når vi oplever en fare (hvad enten den er indbildt eller virkelig), mens det parasympatiske nervesystem er aktivt, når vi føler os trygge.

Når det sympatiske nervesystem sættes i gang pga. angst, kan man opleve mange forskellige symptomer, heriblandt:

Hjertebanken: Skyldes forøget hjerteaktivitet med hurtigere puls og øget blodtryk.

Hyperventilation: Opstår når man trækker vejret for hurtigt.

Åndenød og kvælningfølelser: Opstår fordi hjernen opfatter, at blodets balance mellem ilt og kuldioxid er forskubbet.

Svimmelhed: Skyldes den høje iltkoncentration i blodet, og at blodtilførslen til hjernen falder lidt, når man er angst.

Svedeture: Opstår når kroppen prøver at slippe af med overskudsvarme.

Kuldefornemmelse, sovende og prikkende fornemmelse:

Når iltkoncentrationen i blodet øges, bliver blodet sendt til de muskelgrupper, der skal bruges til kamp eller flugt.

Derfor bliver blodgennemstrømningen i bl.a. huden lavere, og det kan medføre en prikkende fornemmelse.

Mundtørhed og kvalme: I farlige situationer sørger kroppen for at sætte fordøjelsessystemet ud af funktion og føre blodet væk fra mavesækken.

Uvirkelighedsfølelse: Opstår når den meget voldsomme aktivitet i det sympatiske nervesystem gør, at man oplever både sig selv og sin omverden helt anderledes end man er vant til.

Alle disse symptomer – og flere til – er konsekvenser af vores angstberedskab og helt nødvendige for vores overlevelse, når faren er konkret og håndgribelig. Når man lider af angst, kan man opleve de samme symptomer, for det sympatiske nervesystem reagerer uanset, om faren er virkelig eller ej.

Psykiske symptomer

Når man har en angstlidelse, handler tankerne ofte om ubehagelige eller truende begivenheder. Skrækscenarier og forestillinger om, hvor galt det kan gå, kører i ring, og uanset hvor meget man prøver at bremse tankerne med sin sunde fornuft og logiske sans, fortsætter tankestrømmen. Det er meget pinefuldt. Mange oplever at blive vrede på sig selv, fordi det er svært at forstå, hvorfor angsten får lov til at fylde så meget. Når man vender frustrationen over sin tilstand imod sig selv, påvirker det selvværdet i negativ retning, hvilket på sigt kan give anledning til depression.

Det er meget normalt at have en følelse af, at man er ved at miste kontrollen, når man har angst. Kroppens alarmberedskab kører på højtryk, og hvis man ikke ved, at symptomerne skyldes angst, kan man tro, at et kontroltab er på vej. Det er vigtigt at vide, at man ikke mister kontrollen over sig selv, når man har angst. Man mister kontrollen over angsten. Og det er helt ufarligt, men meget ubehageligt, så længe det står på.

Det er meget almindeligt at være ked af det og bekymret for, om der mon er noget helt galt med ens person eller med ens krop – især hjertet eller hjernen.

Og det er også meget almindeligt at være bekymret for, om ens nærmeste fejler noget alvorligt eller, at man selv eller nogle i familien kommer ud for en ulykke.

Forskellige typer af angst

De forskellige former for angstlidelser inddeles i *fobier*, *panikangst* og *generaliseret angst*. Angsten opstår i ganske almindelige hverdagsituationer og er tæt forbundet med tanker og forestillinger om noget usikkert og truende.

PANIKANGST

Panikangst optræder som pludselige "anfald". Nogle gange kommer de helt uventet, mens andre gange kan de opstå i bestemte situationer – eller i søvne om natten uden, at de har noget med drømme at gøre. Et anfald varer som regel ca. 10 minutter, men kan også vare længere. Angsten er meget intens, og handler ofte om dødsangst, sygdomsangst eller angst for at miste kontrollen.

AGORAFØBI

Agorafobi omfatter angst for steder, hvor mange mennesker er samlet og angst for at færdes alene uden for hjemmet. Svær agorafobi er en af de allermost invaliderende angstlidelser, da den kan medføre, at man aldrig kommer uden for en dør.

GENERALISERET ANGST

Når man lider af generaliseret angst, er man plaget af overdreven ængstelse og bekymring på en lang række områder. Det kan f.eks. være angst for, at der skal indtræffe ulykker, at familiens økonomi skal falde fra hinanden, eller at man bliver alvorligt syg. Selv om man godt kan se, at bekymringerne er overdrevne, kan man ikke slippe angsten, og man har svært ved at slappe af.

SOCIALFOBI

Socialfobi kan bedst beskrives som overdreven generthed, der kan blive til egentlig angst i en række situationer. Når man lider af socialfobi, er man som regel ekstremt optaget af, hvordan andre bedømmer én og bange for, at der skal blive talt nedsættende om én. Man bruger meget energi på at undgå pinlige situationer og på overvejelser om, hvorvidt nogen har syntes, at man var til grin.

ENKELFOBI

Enkelfobi er den mest almindelige af alle angstlidelser og består af en intens angst for helt bestemte genstande eller situationer. Mest almindelig er fobisk angst for højder, tunneler, dybt vand, lukkede rum, hunde, edderkopper og blod. En enkelfobi kan vanskeliggøre nogle ting (f.eks. blodprøvetagning), men den betyder sjældent noget for ens dagligdag.

Årsager til angst

Alle mennesker har et angstberedskab, som sættes i gang i farlige situationer. Det er en nødvendighed for, at vi kan overleve. Men nogle mennesker er særligt sårbare og har et ekstra højt angstberedskab, som øger risikoen for at udvikle angstlidelser.

Denne særlige sårbarhed og det høje angstberedskab er til dels medfødt. Man kan arve en (genetisk) disposition for angst fra sine forældre. Men hvorvidt angsten bliver udløst og kommer til udtryk i en angstlidelse afhænger af, hvordan ens liv i øvrigt former sig.

Rammer og forhold under ens opvækst spiller en stor rolle. Hvis man f.eks. vokser op under forhold, hvor der er grund til at føle sig utryk og angst, er der stor risiko for, at man udvikler en angstlidelse – enten som barn eller senere i livet. Det gælder også, hvis man er vokset op med overbeskyttende forældre.

Livet byder på mange forskellige former for stress. Det kan være daglige nederlag, større psykiske knæk eller stor sorg. Når man er særligt sårbar, kan den modgang, man møder i livet, være med til at udløse en angstlidelse.

Angstens afsæt

Det er ikke altid muligt at pege på bestemte årsager til, at angst opstår. Men ofte bliver den fremkaldt eller udløst af omstændigheder i ens liv – også kaldet *stressorer*. Stressorer kan f.eks. være problemer på arbejdet, økonomiske trængsler, sygdom og dødsfald – men de kan også findes i de relationer man har til venner, kolleger, familie og bekendte.





Angstens eget liv

Uanset om der er en tydelig årsag til angsten eller ej, så får angstlidelsen sit eget liv. Angsten kan tage af og dukke op igen, forstærkes og svækkes – uden at man selv ved hvorfor. Den fremkaldes ikke af en konkret eller virkelig fare, men man reagerer lige så voldsomt, som hvis der var tale om en håndgribelig og livstruende situation.

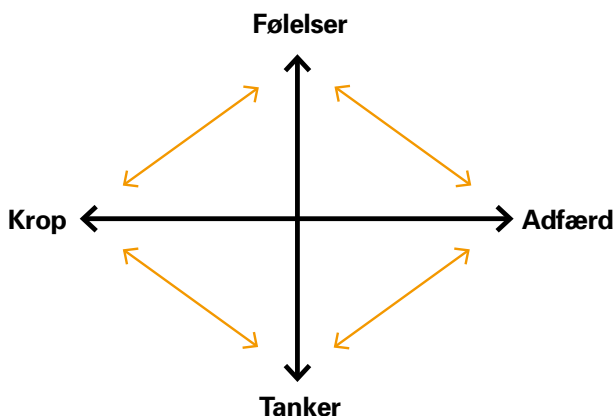
Skyld og skam fylder meget. Mange vælger at håndtere angsten alene, uden at fortælle andre om deres lidelser, fordi det føles skamfuldt og pinagtigt, at fornuftsstridige tanker har taget magten over hverdagen. Når man er angst, er man i sine følelsers vold, og følelser kører i ring.

Det kan være meget svært at acceptere, når man ellers opfatter sig selv som et fornuftigt og rationelt væsen.

Pinefulde tanker

Automatisk tænkning er tanker, der opstår hurtigt, og uden at man selv kan bestemme over dem. Når man har angst, er de automatiske tanker som regel negative og handler om, at man ikke kan klare en given situation. Disse negative, automatiske tanker kaldes katastrofetanker.

Katastrofetanker er urealistiske, og de skaber og forværrer både angstfølelsen og de kropslige symptomer. Ofte påvirker de også ens adfærd til flugt eller til undgåelse.



Krop, tanker, adfærd og følelser hænger uløseligt sammen og påvirker hinanden indbyrdes

Katastrofetanker kan opstå, før man skal et sted hen, der vækker angst. F.eks. kan man lang tid i forvejen opleve angst ved tanken om, at man skal deltage i en sammenkomst eller til en eksamen. Men katastrofetanker kan også dukke op, mens man er i gang med noget, f.eks. mens man køber ind eller venter på bussen.

Begrænsende adfærd

Angst medfører næsten altid, at man bevidst undgår noget. Det kan være bestemte steder, aktiviteter, ting eller samvær med andre. Det kan f.eks. være det at tage hjemmefra alene, at købe ind og, at tage offentlige transportmidler. Eller det kan være samvær og sociale relationer med andre mennesker. Man bliver hjemme, melder afbud eller udebliver og siger på den måde "nej tak!" til oplevelser, opgaver og udfordringer.

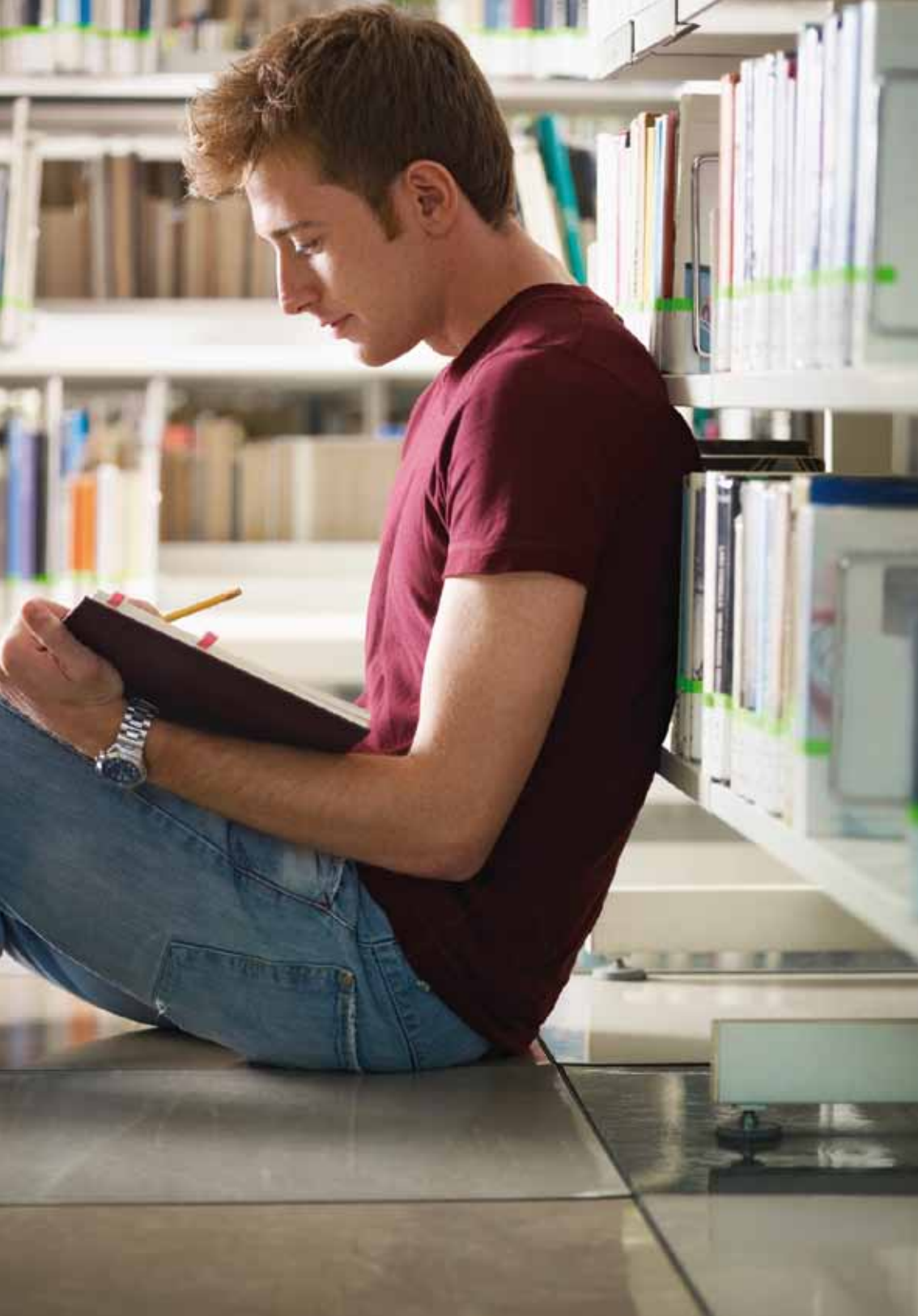
På kort sigt kan der være en belønning ved at undgå, fordi man derved undgår angstfølelsen. Men på længere sigt bliver det en dårlig vane, der kan have alvorlige konsekvenser, fordi man begrænser sit liv og går glip af mange ting. Det kan f.eks. være svært at gennemføre en uddannelse eller passe et arbejde, hvis man giver efter for sin trang til at undgå det man frygter. Man kan blive meget ensom.

Undertiden kan man også vælge at flygte, når man er kommet et sted hen, der udløser ens angst. Her er der også en kortsigtet belønning, fordi angsten naturligt daler, når man flytter sig. Men på sigt gør man det kun sværere for sig selv. Når man flygter, bekræfter man, at der er noget at være bange for. Man giver katastrofetankerne ret og forstærker faktisk angsten, så det bliver sværere og sværere at komme af sted.

Falsk tryghed

Når man lider af angst, udvikler man som regel også det, der kaldes sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd dækker over de ting man gør for, at kunne være i en situation, selv om man er angst. Det kan være ting man vælger at have på sig (f.eks. en mobiltelefon), som gør en mere tryk og sikker ved situationen. Men det kan også være ting man gør for at undgå kontakt til andre eller for hurtigt at kunne slippe væk igen (f.eks. at man sætter sig på bagerste række eller meget yderligt i biografen).

Indimellem bruger man også andre mennesker til at opnå en følelse af sikkerhed. Man følges f.eks. altid med nogen, når man går ud eller spørger altid andre til råds, inden man tager en beslutning. Sikkerhedsadfærd er dårligt for ens selvværd. Den giver en falsk oplevelse af kun at kunne klare situationen, fordi man havde en bestemt ting med eller et andet menneske at læne sig op ad. Det skaber en afhængighed, der er styret af angsten.



Viden

Jo bedre man kender sin angstlidelses symptomer og udtryk, des bedre kan man forstå – og acceptere – hvorfor man føler og reagerer som man gør.

Der er i dag gode muligheder for at blive klog på ens egen tilstand. Internettet og bibliotekerne bugner af litteratur om emnet (se eksempler på bagsiden), og undertiden kan det at læse om angst og psykologiske metoder være nok til, at man kan hjælpe sig selv. Den viden man opnår – om sig selv og om angsten – er den bedste vej til at hjælpe sig selv.

Stressorer

Hvis man kan få øje på angstfremkaldende forhold i ens liv, der kan ændres, skal man tage initiativ til at lave om på dem eller bede andre om hjælp. Man skal ikke vente på, at tingene ændrer sig af sig selv.

Kan man derimod se, at man ikke kan ændre særlig meget på de forhold, der øger angsten, kan man prøve at nedsætte deres styrke. Hvis det f.eks. er andre mennesker, der skaber angst, kan det måske lette presset, at man er sammen i kortere tid, eller at man ses på andre måder.

Katastrofetanker

Katastrofetanker opstår altid sammen med mere almindelige og fornuftige tanker. Når man skal begrænse katastrofetankerne, kan det være en stor hjælp at lægge mærke til både katastrofetankerne og til de almindelige, fornuftige tanker, når de dukker op og kæmper indbyrdes. Man kan herefter prøve at skrive tankerne ned på en liste med de typiske katastrofetanker i en kolonne og de fornuftige modtanker i en anden. Listen skal skrives på et tidspunkt, hvor angstniveauet er lavt og den skal lægges et sted, hvor den er nem at få fat på, når angsten stiger.

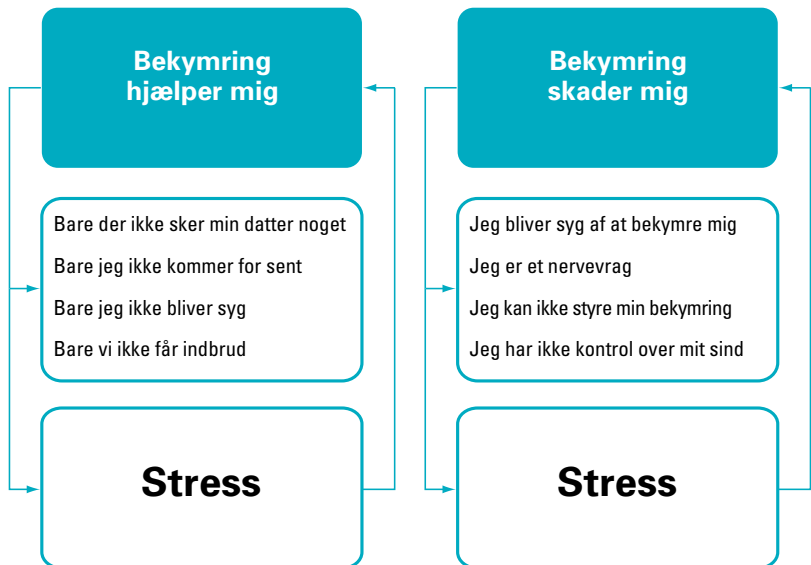
Katastrofetanker	Fornuftige, beroligende tanker
Jeg falder om	Jeg får angstsymptomer, men de går over
Jeg får et hjerteanfald	Jeg er rask og mit hjerte fejler ikke noget
Alle ser på mig og tænker at jeg er forkert	Der er ikke noget mærkeligt ved mig
Det er vigtigt at jeg bekymrer mig, ellers sker der min familie noget dårligt	Bekymringer stresser mig. De hjælper ikke
Hvis jeg fortæller andre om min angst, ser de ned på mig	Hvis jeg fortæller andre om min angst, får jeg forståelse
Hvis jeg får angstsymptomer, skal jeg straks løbe væk	Hvis jeg får angstsymptomer, skal jeg blive – de går over igen
Angstsymptomer er tegn på at jeg er i fare	Min angst er urealistisk

Liste over katastrofetanker og fornuftige modtanker

Bekymringstanker

Bekymringer er tanker om problemer, der kører i ring eller hober sig op, uden at man når frem til nogen konklusion eller løsning. De har en negativ effekt på følelseslivet og skaber handlingslammelse og anspændthed.

Hvis man oplever, at man ikke kan begrænse eller kontrollere sine bekymringer, er det en god øvelse at spørge sig selv, hvad man egentlig har ud af at bekymre sig? Har man en ide om, at bekymringerne kan forhindre, at noget man frygter, sker? Og er det derfor nærmest en pligt at bekymre sig? Eller oplever man, at bekymringerne er skyld i, at man føler sig stresset og syg?



Bekymringernes effekt

Uanset om man tror bekymringerne har en positiv eller en negativ effekt er det vigtigt, at man prøver at få dem til at fylde mindre. Det kan man gøre ved at skrive sine bekymringer ned og forholde sig til dem på et tidspunkt, hvor man kan tænke fornuftigt og problemløsende.

Man kan spørge sig selv: "Hvad er det værste, der kan ske?" efterfulgt af: "Hvad er sandsynligheden for, at det sker?" og endelig: "Hvad gør jeg, hvis det værste sker?" Når man har tænkt tankerækken til ende, vil man ofte kunne se, at det man frygter slet ikke er særligt sandsynligt, og at man kan handle – selv hvis det værste skulle ske.

Man kan også øve sig i at visualisere sine bekymringer og i sin fantasi pakke dem sammen og stille dem væk. Eller man kan forestille sig, at man hører dem i en radio og så øve sig i at tænde og slukke for dem.

Undgåelsesadfærd

Både flugt og undgåelse kan man arbejde med gennem *eksponering*. Det betyder, at man udsætter sig selv for de ting, man ellers prøver at undgå eller flygte fra. Det er en god ide at sætte sig nogle mål for, hvad man gerne vil kunne deltage i og gøre.

Herefter kan man nærme sig sine mål ganske langsomt ved at stille opgaver til sig selv. Opgaverne må hverken vække for meget eller for lidt angst – de skal ligge midt imellem.



Eksempler på eksponeringsopgaver

Det er vigtigt, at man eksponerer sig selv hver dag – og gerne flere gange om dagen. Man skal blive i situationen indtil angsten falder og gøre sværhedsgraden højere ca. en gang om ugen.

Det eneste, man skal holde styr på under eksponeringen, er katastrofetankerne. Det er dem, der skaber angst – ikke selve situationen. Når man har opnået at kunne noget – f.eks. at kunne tage bussen eller gå på café – skal man holde det ved lige.

Sikkerhedsadfærd

Når man skal arbejde med sin sikkerhedsadfærd, skal man lægge mærke til, hvilke ting og personer man bruger for at opnå en følelse af sikkerhed.

Derefter skal man prøve at holde op med at bruge dem, så man erfarer, at man kan klare en opgave selv. Det gælder både ting (f.eks. mobiltelefon) og personer. Det er ikke let at holde op med at bruge ting og andre mennesker som sikkerhed, men det er vigtigt, at man øver sig i at gøre ting selv og tage selvstændige beslutninger uden først at spørge andre til råds.

Man skal begynde med "nemme" situationer, så man oplever små fremskridt hele tiden og gradvist bliver mere sikker på sig selv. Det er en god ide at skrive et problem ned og derefter overveje mulige løsninger. Derpå stiller man fordele og ulemper op over for hinanden og beslutter sig for at gå videre med en løsning, som man så prøver af. Jo flere gange man har prøvet dette, des lettere bliver det, og man kan gradvist kaste sig over større og større problemer.

Overdramatisering

Når man har angst kommer man ofte til at køre sig selv op – man forestiller sig, at det værste vil ske, eller man fortæller dramatisk om noget, man har været udsat for. Når man erindrer noget som værende udelukkende farligt, vil selve mindet om episoden være med til at øge ens fysiske angstsymptomer.

Med afdramatisering kan man øve sig i at fortælle, hvad man gjorde for at klare en angstfremkaldende situation og fokusere på, hvad der var godt. Det kan f.eks. være, at en situation hos tandlægen var angstfremkaldende, men ved at hæfte sig ved, hvor flink tandlægen var, hvor flot der så ud i klinikken, eller hvad man selv gjorde for at komme igennem situationen, kan man ændre sin fortælling til også at rumme noget positivt.



Selvfokus

Når man har angst, kan man have en tendens til at rette opmærksomheden mod sig selv.

Man retter sin opmærksomhed mod kropslige symptomer (f.eks. rødmen eller sved), mod det man siger, eller mod hele ens personlige fremtræden. Det kaldes selvfokus og følges ofte af automatisk negativ tænkning.

Kombinationen af selvfokus og negativ automatisk tænkning er meget uheldig: Man bilder sig selv ind, at alle ser på én og tænker noget negativt, og man mister nemt sin fornemmelse for, hvad der i virkeligheden foregår i situationen. Det medfører, at angsten stiger, og at man føler sig endnu mere kejtet og forkert.

Man kan lære at flytte opmærksomheden væk fra sig selv og hen på det, der foregår uden for en selv. Man kan øve sig på fjernsynsudsendelser, hvor flere personer taler sammen.

Ved skiftevis at rette fokus mod sig selv (selvfokus) og mod personerne i fjernsynet (situationsfokus) kan man øve sig i at flytte sit fokus og få nemmere ved at skifte fra selvfokus til situationsfokus i sociale sammenhænge.

Isolation

Netop fordi sociale aktiviteter kan virke angstfremkaldende, er der mange med angst, der isolerer sig og undgår samvær og fællesskaber. Det er en ond cirkel. Man bliver ensom og risikerer at få en depression, hvilket gør det endnu sværere at deltage i samvær med andre.

Som en hjælp til at bevare kontakten med andre mennesker kan man aftale med sig selv, at man aldrig siger "nej tak" til en invitation. Man kan jo altid nøjes med kun at deltage i et par timer i f.eks. skolearrangementet eller opgangsfesten.

GODE RÅD OM SAMVÆR

- Man har lov til at være stille og tilbageholdende
- De fysiske symptomer på angst er ikke tydelige for andre
- Man kan øve sig i at vende sin opmærksomhed væk fra sig selv
- Man kan forberede sig på samværet ved at tænke over ting, man kan tale om

Nogle mennesker opdager, at de får meget igen, hvis de fortæller andre, at de har en angstlidelse. De finder ud af, at mange selv har problemer – eller kender nogle som har – og de mødes af forståelse og interesse. Andre foretrækker at holde problemerne for sig selv, og det er der ikke noget forkert ved. Dog bør man overveje, om arbejdet med at skjule problemerne er med til at gøre problemerne endnu større.

Når man skjuler sin angst skyldes det ofte, at man skammer sig. Skammer sig over, at de stærke følelser igen og igen vinder over den sunde fornuft. Det er vigtigt at minde sig selv om, at man ikke har nogen som helst grund til at skamme sig. Man er uden skyld og kan ikke gøre for det.

Selvkritik

Når man har angst er både krop og sind i en tilstand af stress. Det er derfor vigtigt, at man ikke stresser sig selv endnu mere ved at bebrejde sig selv eller kritisere sin måde at være på. Det er hårdt at have en angstlidelse, og man skal være opmærksom på, om man straffer sig selv yderligere ved at tale og tænke negativt om sig selv. Det nedbryder selvværdet, og hvis man opdager, at man ofte bebrejder sig selv, at man har angst, skal man gøre noget ved det.

Her kan det være en god øvelse at sige pæne ting til sig selv - i stedet for at være nedladende.

Man skal prøve at give sig selv omsorg og forkæle sig selv. Det skal selvfølgelig ikke føre til usunde vaner. En flødeskumskage kan føles som egenomsorg i nuet, men på sigt er det ikke vejen til at være god ved sig selv. Et langt, varmt bad, massage, en god film og lign. kan derimod være en hjælp til at passe på sig selv, sit helbred og sit udseende.

Det er ikke let at lave om på et negativt selvbillede, men man skal minde sig selv om, at angsten er uønsket og ikke har noget med ens personlighed at gøre.

Søvn

Angst er søvnens værste fjende, og derfor følges angst og søvnforstyrrelser ofte ad. Det kan være svært at falde i søvn, hvis man plages af indre uro og bekymringer, og når man endelig er faldet i søvn, kan man opleve at vågne op i løbet af natten pga. angstanfald eller mareridt. Manglende søvn forstærker angsten om dagen, og det kan nemt udvikle sig til en ond cirkel. Det er derfor vigtigt, at man tager sin søvn alvorligt og søger hjælp, hvis man har søvnproblemer igennem længere tid.

Det kan være en god idé at udfylde en søvndagbog, som kan give overblik over søvnvaner og uheldige mønstre i dagligdagen.



GODE RÅD OM SØVN

- Sov så vidt muligt ikke om dagen, selv om du ikke kan sove om natten
- Stå op af sengen om natten, hvis du ikke kan sove
- Soveværelset bør være roligt, mørkt og køligt
- Sørg for at lufte ud, inden du går i seng
- Undgå kaffe, te, kakao eller opkvikkende drikkevarer de sidste timer, før du går i seng
- Gå ikke sulten i seng. Sult og overmæthed virker søvnforstyrrende
- Undgå langtidsbrug af sovemedicin. Tal med din læge om, hvordan du trapper ud af din sovemedicin
- Brug ikke alkohol som sovemedicin. Alkohol gør søvnen kortere, mere overfladisk og giver flere opvågninger
- Dyrk regelmæssig motion, dog ikke lige før sengetid
- Afspænding og mindfulness meditation kan også have en god effekt på søvnproblemer

Kost og motion

Der findes ingen diæter eller kosttilskud, som kan helbrede angst, men det er godt for ens almene velvære at spise efter de 8 officielle kostråd. I perioder med angst og bekymringer kan man let komme til at udvikle usunde vaner, f.eks. spise for meget, for sødt eller for fedt. Det kan virke trøstende og beroligende her og nu, men kan også føre til vægtøgning og lav selvtillid. Kaffe, te og cola indeholder koffein, som virker opkvikkende, men koffein kan også give hjertebanken og øge følelsen af angst og nervøsitet.

Høj puls og hjertebanken kan være så angstfremkaldende, at man helt ophører med at motionere. Det er en rigtig dårlig ide. Motion er ikke bare godt for kroppen, men også vældig godt for psyken. Når man motionerer frigiver kroppen en række hormoner og signalstoffer, bl.a. endorfiner og dopamin, som dæmper stress og ubehag - og øger følelsen af velvære. Samtidig giver motion en række positive oplevelser af øget puls, hjertebanken, rødmen, svedudbrud mm., som ellers ofte forbindes med noget negativt, når man har angst. Det er godt at erfare, at disse symptomer ikke altid er farlige, men tværtimod kan være helt naturlige.

Alkohol og rygning

Alkohol kan dulme og berolige, men kun kortvarigt. Den nervøsitet og angst man prøver at holde nede bliver kun forværret af alkohol, og man får behov for mere og mere alkohol for at dulme den stigende angst og nervøsitet. Herfra er der ikke langt til et egentligt alkoholmisbrug.

Angst kan også føre til, at man begynder at ryge eller sætter sit tobaksforbrug op. Rygning frarådes helt generelt, da det er meget sundhedsskadeligt, og i kombination med angst kan rygning ligefrem forværre angstfølelsen, fordi nikotin frigiver adrenalin, som sætter kroppen i alarmberedskab og får hjertet til at slå hurtigere.





Psykoterapi

Man kan gøre meget selv, men undertiden er det ikke tilstrækkeligt, at man selv kæmper for at få det bedre. Det er ikke spor usædvanligt, at man kan have behov for egentlig behandling i form af psykoterapi, medicin eller en kombination af de to.

Første skridt på vejen er at få en tid hos ens egen læge. Den alment praktiserende læge vil ofte starte med at udelukke, at angsten er symptomer på en fysisk sygdom, som kræver en anden behandlingsform. Herefter kan lægen henvise til en praktiserende psykolog eller psykiater, hvis han eller hun skønner, at et psykoterapeutisk forløb er nødvendigt. Den mest almindelige form for psykoterapi til behandling af angst kaldes *kognitiv adfærdsterapi*, og den kan kombineres med medicinsk behandling.

Kognitiv adfærdsterapi er helt i tråd med de øvelser, der bliver beskrevet i denne bog. Terapiformen handler nemlig om, at man ved hjælp af øvelser ændrer på sine tanke-mønstre og den adfærd, de medfører. For at få det fulde udbytte af behandlingen er det meget vigtigt, at man samarbejder med sin behandler og løser de opgaver, man bliver stillet.

Medicinsk behandling

I nogle tilfælde vil lægen anbefale medicinsk behandling. Medicinen kan ikke helbrede en angstlidelse, men den kan lindre symptomerne på angst og dermed øge ens generelle livskvalitet.

Beslutningen om at gå i gang med medicinsk behandling træffer man sammen med sin læge, og hvis man vælger den mulighed, er det vigtigt, at man følger lægens råd og følger den ordinerede behandling.

LÆGEN VIL FORKLARE

- Hvilken dosis man skal begynde med
- Hvordan dosis skal sættes op
- Hvornår man kan forvente effekt af behandlingen
- Hvor lang tid behandlingen skal fortsætte
- Evt. bivirkninger og at bivirkningerne som oftest er værst i starten

Det er som regel en god ide at følge et fast skema, så man er sikker på, at man tager sin medicin på de mest hensigtsmæssige tidspunkter i løbet af døgnet.

Nogle lægemidler får man automatisk tilskud til, mens der er andre, der kræver, at man ansøger om tilskud hos Lægemiddelstyrelsen. I så fald er det den praktiserende læge, der sørger for at søge om tilskud.

Familieliv og parforhold

En angstlidelse påvirker hele familien – og undertiden også den nærmeste kreds af venner. Som pårørende er det vigtigt, at man forsøger at bevare den rolle, man plejer at have. Man skal ikke blive behandler eller forsøge at overtage ansvaret for sin partners velbefindende. Men der er meget man kan og bør gøre for at hjælpe og støtte den angste.

Har man børn, som er store nok til at forstå en forklaring, kan man prøve at sætte dem ind i, hvad angsten handler om. Men man skal altid berolige med, at man nok skal få det bedre, og man må aldrig involvere sine børn i angsten ved at bruge dem som sikkerhedsadfærd eller fortrolige.





Det er en god ide at lave aftaler om, hvordan man som pårørende skal forholde sig, når der f.eks. kommer et angstanfald, eller når den angste vil undgå at deltage i en sammenkomst og lign. Disse aftaler skal laves på tidspunkter, hvor angstniveauet er lavt og bør altid sikre, at den angste selv prøver at håndtere situationen og først beder om hjælp efter flere forsøg på selv at klare angsten. Det er nemlig meget vigtigt at undgå, at angst og hjælp knyttes sammen på en måde, så den angste automatisk søger hjælp ved første tegn på krise.

Som pårørende kan det være svært at finde en balance mellem at anerkende angsten og at undgå, at den bliver et altoverskyggende tema for samlivet. Hvor meget skal man spørge til angsten? Og hvor ofte? Angsten må ikke blive et tabu. Den vokser, hvis den ikke er fremme i lyset. Men for både den angstlidende og de pårørende er det meget vigtigt, at alt ikke pludselig kommer til at dreje sig om angst og behandling. Alle har behov for at blive set og hørt, som den person, man er. Som angstlidende har man et stort behov for at holde fri fra angsten, når den ikke presser sig på i form af angstanfald eller katastrofetanker.

GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

Som pårørende bør man:

- Sætte sig ind i, hvad angst er, ved at læse om det
- Støtte den angste i at lære metoder, han eller hun selv kan bruge
- Spørge til, om den angste husker at bruge metoderne – f.eks. eksponering
- Støtte ham eller hende i at give sig selv udfordringer
- Rose ethvert initiativ, der går imod angsten
- Opfordre den angste til at søge behandling
- Samarbejde med evt. behandler om de opgaver, der bliver stillet
- Undgå at blive en del af den angstes sikkerhedsadfærd
- Undgå at overtage alle opgaver fra den, der har angst
- Undgå at behandle sin angste partner/ven som et barn
- Undgå at blive irriteret og skælde ud

Angst er en af de mest almindelige psykiske lidelser i Danmark. Omkring 350.000 danskere har angst, og mere end dobbelt så mange vil få en angstlidelse i løbet af deres liv. Kvinder rammes hyppigere end mænd.

Denne håndbog er tænkt som en hjælp til alle, der har angsten tæt inde på livet – både dem, der selv er ramt og deres pårørende. I bogen findes forklaringer, forslag til øvelser og henvisninger til, hvor man kan finde mere information og støtte.

Man kan ikke gøre for, at man har angst. Men man kan heldigvis gøre noget ved det.

Bogen er udarbejdet i samarbejde med:

Chefpsykolog Nicole K. Rosenberg
Klinik for OCD og Angstlidelser
Aarhus Universitetshospital

Overlæge Charlotte Emborg
Psykiatrisk Hospital Aarhus

Pfizer Danmark
Lautrupvang 8
2750 Ballerup
Tlf. 44 20 11 00



Vi arbejder med liv og sjæl