

Angst hos børn & unge



v/ Tina Lindtofte og Jakob Lind Bern

Hvad er angst?

- Normalpsykologisk begreb
- Medfødt overlevelsesmekanisme
- Fysisk reaktion, følelse og tanker eller billeder i hovedet

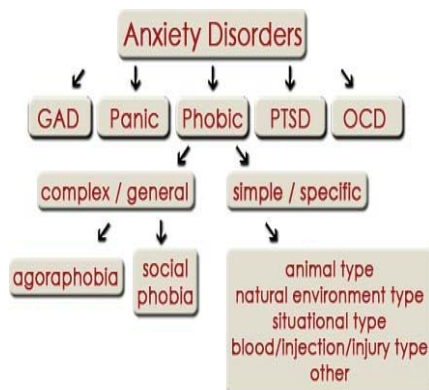


Angst og frygt

- Fænomenologisk skelnen mellem frygt og angst
- Frygt med klar genstand og udløses af umiddelbar fare
- Angst mere generaliseret og genstandsløs
- I praksis mange fælles komponenter bl.a. symptomer og hjernemekanismer

Angstlidelser

- Overordnet inddeling:
 - *veldefinerede situationer*
 - *Ikke-veldefinerede situationer*
- Ved diagnosticering:
 1. *Varighedskriterie*
(fra 2 uger til min. 6 mdr.)
 2. *Væsentlig sværhedsgrad*
(forstyrrelse af barnets udvikling/dagligdag)



Fakta om angst hos børn



- En af de hyppigst forekommende psykiske lidelser blandt børn
- Ca. 15 % risiko for angstlidelse før barnets 18. år
- Halvdelen af alle angstlidelser debuterer før 12 års alderen

(Leth, I. & Esbjørn, B.H. (ed.), 2012)

Angstlidelsers hyppighed hos børn

- **Abnorm separationsangst 3,5 - 5% af alle børn**
(debut tidlig skolealder/skolealder, lidt flere piger end drenge)
- **Fobisk angstilstand 2-3% af alle børn**
(debut i skolealder, lidt flere piger end drenge)
- **Socialangst 1% af alle børn**
(hyppigst fra 12 års alderen, lige kønsfordeling)
- **Generaliseret angst 1-6% af alle børn**
(debut ældre skolebørn/unge, lige kønsfordeling blandt børn, flere unge piger end drenge)
- **OCD 0,5-2% af alle børn**
(flere drenge end piger)

Aldersspecifik angst

Alder	Psykologiske og sociale kompetencer i relation til udviklingen af frygt, fobier og angst	Hovedårsager til frygt	Angsttilfælde - typiske starttidspunkter
0-6 mdr.	De sensoriske evner dominerer barnets tilpasning	Intense sensoriske stimuli At miste underlaget Høje lyde	
6-12 mdr.	Barnet har udviklet forståelse for årsag og virkning samt objektkonstans	Fremmede Adskillelse fra mor/far	
2-4 år	Præoperational tænkning: evne til fantasitænkning, men svært at skelne fantasi fra virkelighed	Fantasifigurer Potentielle indbrudstøve Mørke	Separationsangst Selektiv mutisme
5-7 år	Konkret operationel tænkning: kapacitet til at tænke i logiske termer	Naturkatastrofer At komme til skade Dyr Frygt formidlet via medier	Specifik fobi (enkeltfobi)
8-11 år	Akademiske og atletiske færdigheder , skole og klub bliver vigtige	Frygt for ikke at kunne klare skolekrav	Angst for prøver Skolevægning
12-18 år	Formel operationel tænkning: evne til at forudse farer. Selvtillid opnås gennem kammeratskab	At blive afvist af kammerater	Socialfobi Panikangst Generaliseret angst

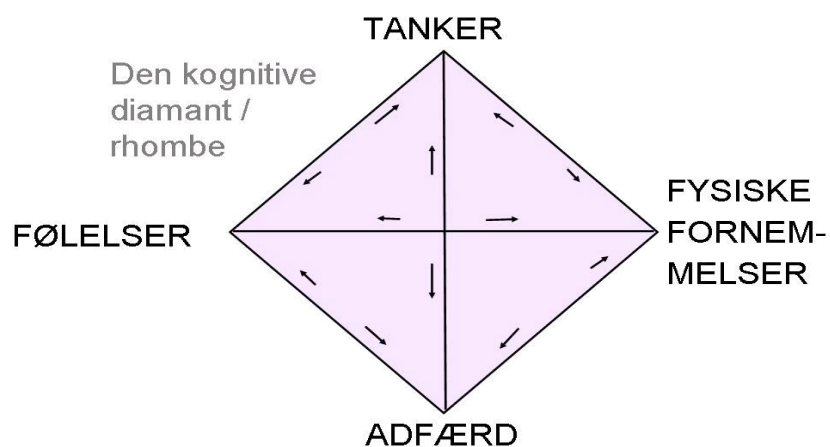
Hyppigste risikofaktorer, genetik:

- **Genetisk disposition/sårbarhed (30 %)**
 - forekomst af angst hos børn af angste forældre 60%
 - forekomst af angst hos forældre til børn med angst 80%
 - temperament (særligt adfærdshæmning ift. nye ikke truende situationer)

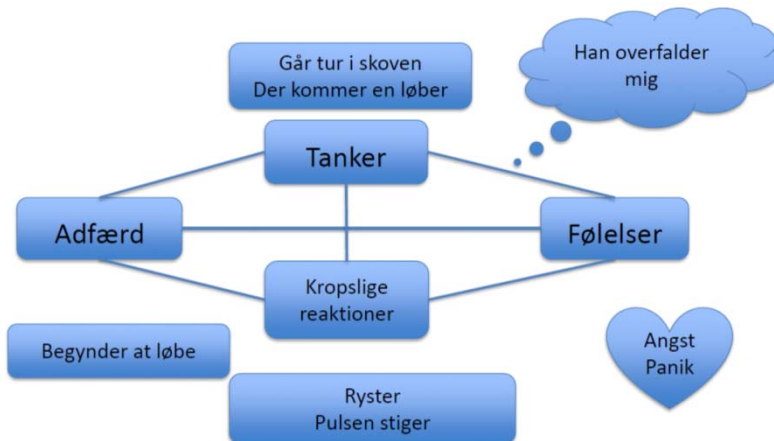
Hyppigste risikofaktorer, andre:

- **Andre (70 %):**
 - **neuropsykologiske faktorer**
(amygdalas forbindelser til frontallapperne)
 - **emotionsregulerende færdigheder**
(vanskeligheder ved at tolerere følelser, bruger strategi ifa. undertrykkelse)
 - **kognitive forvrængninger**
(overdreven risiko, overdreven konsekvens, manglende tiltro til egen mestring, fejltolkning)
 - **erfaringer med kontrol**
(oplevelse af ekstern kontrol frem for indre kontrol – tingene sker uden at kunne gøre noget herved)
 - **forældreadfærd**
(overbeskyttelse/overinvolvering, forældres angstlidelse og undgåelsesadfærd)

Behandling af angst



Den kognitive grundmodel



Hvordan det hele påvirker hinanden

- En situation leder til tanker
- Hvad man føler er afhængig af tankerne
- Følelserne fører til forskellige kropslige reaktioner
- Dette medfører som regel, at barnet undgår situationer, går i panik eller skal bekræftes

Eksempel

- Situation: Er i skolegården
- Tanker: De andre børn kan ikke lide mig. Ingen har lyst til at lege med mig
- Følelser: Ked af det, bange
- Fysiske symptomer: ondt i maven og hovedet og hjertebanken
- Handling: Trækker sig hen i en krog. Gemmer sig

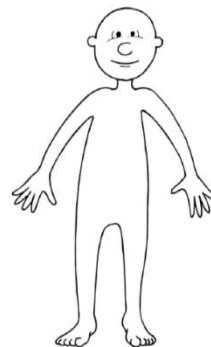
Eksempel

- Situation: Ser en hund
- Tanker: Den bider mig
- Følelser: Meget bange
- Fysiske symptomer: Sveder, ryster og får hjertebanken
- Handling: Stivner, løber

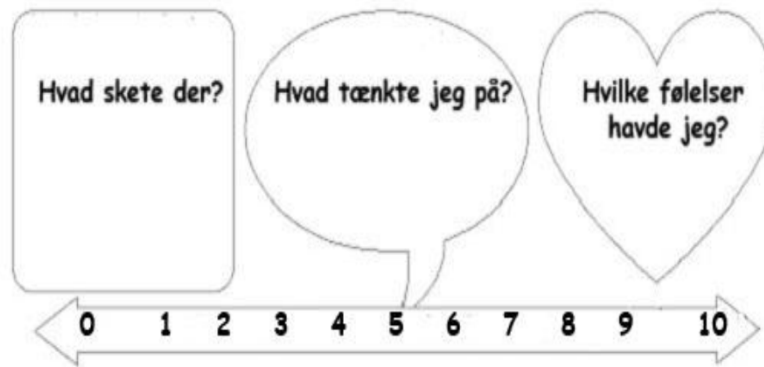
Strategier og teknikker

- Adskille Tanker, Følelser og adfærd
- Bekymringsbarometer
- Realistisk tænkning
- Belønning
- Eksponeringsplaner
- Mindfulness
- Social færdighedstræning

Introduktion til børn: sammenhæng ml
tænkning, følelser og krop

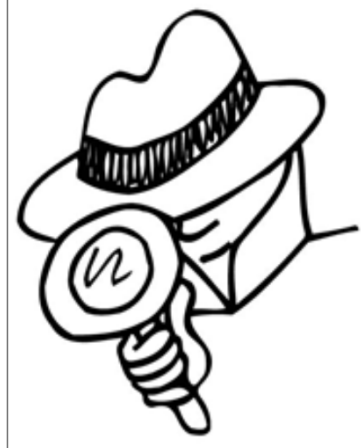



Tanker, følelser og bekymringskala



Realistisk tænkning

- Begivenhed
- Tanker
- Beviser
- Realistisk tanke



 Realistisk tænkning Detektivens bevisark	
Begivenhed Hvad sker der?	
Tanker Hvad tænker jeg?	Bekymringstal:
Hvilke beviser er der? Hvad har jeg for fakta om situationen? Hvis der ikke sker noget dårligt – hvad kunne der så ske? Har jeg været i lignende situationer tidligere ? Hvad skete der da? Kender jeg nogen , der har været i en lignende situation? Hvad skete der for ham eller hende? Hvad er det mest sandsynligt , at der sker?	
Hvad er min realistiske tanke?	Bekymringstal:

Teoretisk grundlag

- Det er ikke situationen/objektet, der skaber angsten, men individets vurdering/tolkning heraf
- To mennesker kan opleve samme situation, men have forskellige følelser omkring det
- Der skal arbejdes med tænkningen, når den er urealistisk/overdrevet

Kognitive forvrængninger (tankefejl)

- Børn (og voksne) med angst opfatter i højere grad end andre stimuli som værende farlige
- Typisk:
 - Overvurdering af sandsynlighed
 - Overvurdering af konsekvenser
 - (Undervurdering af egne mestringssevner)



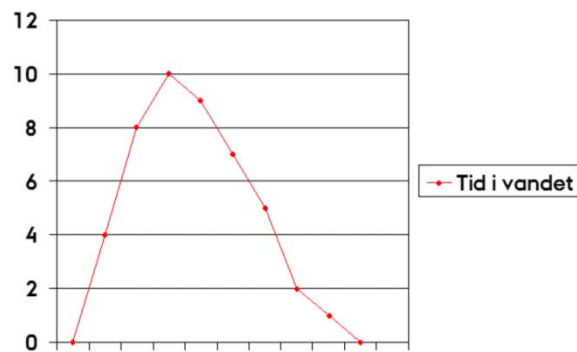
Trappestiger

Eksponering



Angsttolerance – svømmehalseksemplet

Signe Mathiesen



Belønninger

- Gives konsistent og straks efter den ønskede adfærd
- Er proportionale til opgaven
- Om muligt ikke økonomiske
- Er ikke bestikkelse men en påskønnelse af forsøg
- Gode belønninger involverer ros og særlig tid
- Selvbelønninger samt anerkendelse fra forældre



Emmas mål: At kunne være hjemme med en barne pige uden at bekymre mig om at mor er ude

Trin 10: Være hjemme med en barne pige mens mor overnatter ude

Belønning: Gå i biografen med to venner

Trin 9: Være hjemme med en barne pige nogle timer om aftenen

Belønning: Have venner til at overnatte

Trin 8: Være hjemme med bedsteforældre til kl. 23.30 uden mor

Belønning: Gå på restaurant

Trin 7: Være sammen med far mens mor går ud om aftenen

Belønning: Have en ven på besøg til aftensmad

Trin 6: Være hjemme med en barne pige hele dagen

Belønning: Mor tager en overraskelse med hjem

Trin 5: Være hjemme med en barne pige om eftermiddagen

Belønning: Være oppe en halv time længere end normalt

Trin 4: Være hjemme med bedstemor hele dagen

Belønning: Vælge en aktivitet jeg kan lave sammen med mor

Trin 3: Være hjemme med far mens mor går ud i 4 timer

Belønning: Cykle en tur med mor

Trin 2: Være hjemme med bedstemor i en halv time

Belønning: Vælge hvad vi skal have til aftensmad

Trin 1: Være hjemme med far mens mor tager af sted i 15

minutter

Belønning: Få læst en ekstra godnathistorie

Sociale færdigheder og assertiv adfærd

Nonverbal:

- Øjenkontakt
- Kropsholdning
- Tydelig stemme

Verbal:

- Starte samtaler
- Svare

Venner:

- Hilse
- Konversere
- Invitere
- Give og modtage komplimenter

Selvtillid:

- Give udtryk for hvad man mener
- Stå fast på sig selv uden konfrontation
- Bede om hjælp

Sur krokodille – bange mus – Cool Kid

Forældre træning mht. opbygning af modig adfærd

Støtte ikke-angst/modig adfærd:

- Opmærksomhed
- Ros (specifik)
- Belønninger
- Model-indlæring
- Uafhængighed

Forældre træning mht. at reducere angst/bekymret adfærd

Minimere angst/uønsket adfærd:

- Undgå overdreven beroligelse (brug realistisk tænkning)
- Naturlige konsekvenser
- Undgå at belønne angst adfærd
- Konsekvens både ift. belønning og ”straf”
- Kontrollere egne følelser

Søvn

- Svært ved at falde i søvn
- Har mange bekymrings- og bangetanker
- Er urolig
- Skal have mange forsikringer
- Ritualer
- Sove sammen med forældre

Afhjælpe søvnevanskeligheder

- Få talt af i god tid om bekymringer. Have en bekymringsæske.
- Samme struktur hver aften
- Ingen IPADS/ mobil/ computer 1 time inden
- Brug E-bog, afslappende musik, mindfulness, massage, varmt bad, lys tændt, sove hos forældre i en periode.

Tak for opmærksomheden!



- Litteratur til professionelle, forældre og børn fra Dansk Psykologisk Forlag:
"Angst hos børn" - Barbara Hoff Esbjørn (red.) Ingrid Leth (red.)
"Hjælp dit ængstelige barn" – Ronald M. Rapee m.fl.
"Børn og angst" – Lisbeth Jørgensen m.fl.
- <http://psy.au.dk/forskning/forskningscentre-og-klinikker/angstklinikken/om-angstklinikken/>