

Oplæg til angst Psykinfo

Eksempel med togskiner:

- Frokost på skinnerne
- Man kan se helt ud i horisonten om der kommer tog
- Man kan mærke, at jorden er helt stille, ingen rystelser
- Man kan høre, at der ikke er nogen lyde
- Hvorfor kan du ikke bare tage og slappe af! Hvad er problemet?
- Har ingen dårlige erfaringer med tog?
- Så hvordan har vi lært, at det er farligt?

Vi oplever alle sammen angst, men det er ikke alle som har en angstlidelse - livskvalitet

Der er forskellige angsttyper

Agorafobi:

- Frygt for at forlade hjemmet,
- Tage hjemmefra (særligt alene)
- Rejse alene med tog bus fly
- Store forsamlinger
- Indkøbscentre

Socialfobi:

- Frygt for at blive genstand for andres kritiske opmærksomhed
- Tisse i bukserne
- Kaste op
- Rødme
- Svede
- Besvime

Enkeltfobi:

Højder, flyvning, nåle, lukkede rum, hunde, fugle

Panikangst:

Ingen umiddelbar sammenhæng med noget som går forud. / uforudsigeligt

Hjertebanken

Trykken for brystet

Ørhed/uvirkelighedsfølelse

Rysten

Kvælningfølelse

Frygt for at miste kontrollen

Frygt for at blive sindssyg

Dødsangst

Går og "kropsscanner"

Med tiden ofte ledsaget af agorafobi, fx hvis anfald i indkøbscenter

Generaliseret angst:

Vedholdene nervøsitet, som ikke begrænser sig til særlige steder eller situationer

Kvalme eller uro i maven

Fx: hvad hvis jeg ikke kan finde en parkeringsplads?

Er denne mavesmerte udtryk for kræft?

Hvad hvis der sker en ulykke næste gang jeg tager bussen?

OCD:

Tvangstanker/ideer/billeder, Mine børn bliver alvorligt syge, hvis ikke jeg gør...

Tvangshandlinger = tælle, bede fadervor, læse sætninger igen og igen, vaske hænder, tænde/slukke

I stort omfang ved man godt med sin fornuft, at angsten er urimelig. Men fordi ens krop og ens følelser fortæller én noget andet, så bliver man overbevist

Sjældent at man har én ren angstlidelse

Angstens fysiologi:

Urmennesket - designet gennem mange tusinde år

Farligt at blive ædt af rovdyr, vise sårbarhed, blive udstødt (ingen beskyttelse/væk fra bål)

Hvem overlever? Den der oplever angst, eller den der lever uden angst?

Hjernen

Krybdyrhjernen: Vejtrækning, reflekser, orgasme, hjertet der slår, livsopretholdende funktioner

Pattedyrshjerne: Amygdala: hjernen alarmsystem. Arbejder tæt sammen med hukommelsen

Fungerer lidt ligesom en hund. Indholdet i det man siger, er ikke så vigtigt. Tonefald, stemning, kropssprog. (Togeksempel: Forældre der skynder på deres børn når de skal over togskinne, signalerer at skinnerne er farlige)

Moderne hjerne: pandelapperne, kreativitet, problemløsning, overblik, planlægning

Det sympatiske nervesystem

Adrenalin

Cortisol

Blod med ilt til musklerne (Hjertet slår hurtigt/Puls)

Større iltoptag (lungerne udvider sig (åndedrætsbesvær))

Blod ud i store muskelgrupper, minus finmotorik (prikkende fingre/koldsved)

Hvis såret taber man ikke blod

Adrenalin påvirker leveren til at udskille sukkerarter, som via osmose i sidste ende bevirker øget tryk i hjernen (Uvirkelighedsfølelse, svimmelhed)

Udleder varme for at køle ned (følelsen af varme og sved)

Fordøjelsessystemet går i stå, energi til kamp, tør i munden, mavebesvær, tisse eller gøre i bukserne

Cortisol bevirker at kommunikationen til frontallapperne mindskes (den sorte klap) Ikke stå og vurdere om tigreren ser sulten ud

Det parasympatiske nervesystem

Oxytocin

Afslapper musklerne

Leg og kreativitet

At blive æt udskiller hormonet

De to systemer arbejder på samme tid

Sørger for god energi-økonomi

Adfærdsmæssige behandlingsmetoder for angst:

Eksponere sig for det som vækker angst.

Eksempel med bus, gradueret eksponering