

# Angst

PsyInfo arrangement

Lokalpsykiatri Haderslev

Februar 2019

# Velkommen

- Præsentation
- Formål
- Program

# Angst

- Angst er en tilstand af frygt, rædsel, uro og anspændthed ledsaget af fysiske symptomer.
- Alle mennesker oplever angst i løbet af deres liv.
- Angst er et nødvendigt alarmberedskab, som får os til at reagere i farlige situationer og bringe os i sikkerhed.
- Angsten skærper vores koncentrationsevne og handlekraft.
- Vi handler på en synlig og konkret fare.

# Sygelig angst

- Alarmberedskabet er større end nødvendigt.
- Angsten fremkaldes ikke af en direkte fare, men af tanker om fare.
- Angsten hæmmer liv, tanker og følelser.
- Den kan blive til en angstlidelse og kan ubehandlet føre til fx ensomhed, depression og misbrug.

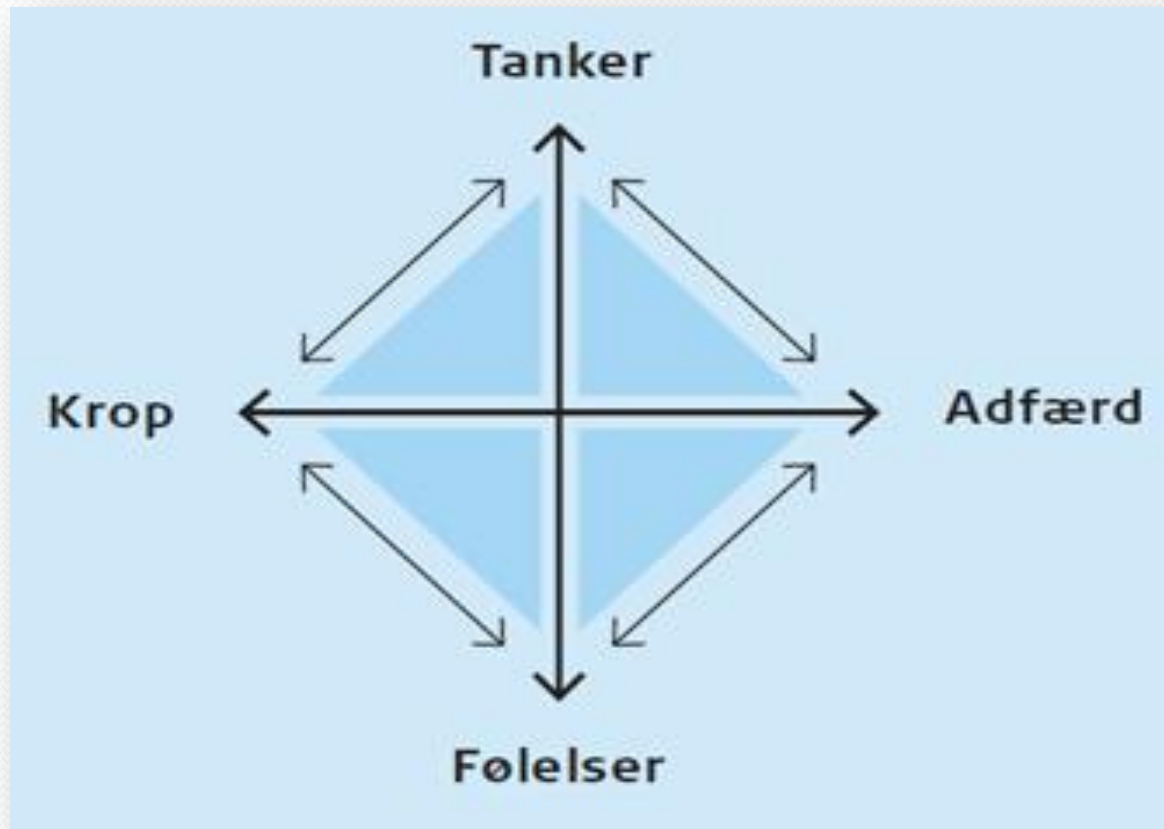
# Angst og hyppighed

- Omkring 350.000 danskere i alderen 16 til 65 år lider af en form for angst.
- Kvinder rammes dobbelt så hyppigt som mænd
- Mange får ingen behandling, men lever blot med deres angst.
- Symptomerne forbindes ikke altid med angst, men opfattes som uro og søvnproblemer.

# Årsager til angst

- En arvelig eller en tidlig grundlagt psykisk-biologisk sårbarhed.
- Belastninger fører til psykologiske og biologiske forandringer, der medfører angstsymptomer.
- Belastninger under opvæksten og senere i livet kan være årsag.

# Angstsymptomer



# Følelser

- Bekymring
- Ængstelse
- Anspændthed
- Uro
- Panik
- (Døds-)angst
- Andet



# Krop

- Hjertebanken
- Sveden
- Rysten eller sitren
- Tørhedsfornemmelse i munden
- Åndenød
- Uro i maven
- Kvalme
- Smerter i brystet
- Prikken eller snurrende fornemmelser i hænderne
- Følelse af at være lammet
- Kvælningfornemmelse
- Kulde- eller varmfornemmelser

# Tanker

- Forventningsangst
  - Angsten for angsten
- Katastrofetanker
  - Overvurdering af fare og undervurdering af egen mestringskapacitet
  - ”Det klarer jeg aldrig!”
  - ”Jeg mister kontrollen!”
  - ”Jeg dør!”
- Levereregler
  - ”Andre kan ikke lide mig.”
  - ”Jeg er ikke noget værd.”
- Negative automatiske tanker
  - ”Hvis andre ser, at jeg er nervøs, kan de ikke lide mig.”

# Adfærd

- Undgåelse
  - Af potentielle trusler
  - Af situationer, der opfattes angstudløsende
  - Af sociale situationer
- Sikkerhedsadfærd
  - Tage beroligende medicin, alkohol, hash, cigaretter
  - Sidde tæt på døren
  - Medbringe mobiltelefon, vandflaske, ...
  - Altid færdes med andre
  - Ritualer

# Angstformer

- Fobier
  - Agorafobi (angst for at færdes offentligt og alene udenfor hjemmet)
  - Socialfobi (fobisk angst i sociale situationer)
  - Enkeltfobi (angst for edderkopper, højder, at flyve el. lign.)
- Panikangst
- Generaliseret angst
- OCD (tvangstanker og -handlinger)

# Angst og Behandling

- Medicin
  - Antidepressiva
  - Antiepileptika
  - Beroligende
- Psykoterapi
  - Individuel eller gruppe
  - Forsk. retninger, herunder kognitiv terapi
  - Mindfulness

# Kognitiv adfærdsterapi

- Veldokumenteret effekt på angstlidelser.
- Terapien inddeles i
  - Kognitive metoder (retter sig mod tænkningen)
  - Adfærdsmetoder (tilsiger en ændring af handlingerne)
- Terapien lærer at identificere og ændre de faktorer der bidrager til angsten – f.eks. lavt selvværd, negative tanker, uhensigtsmæssige holdninger og adfærd f.eks. i forhold til andre.
- Terapien hjælper pt. til gradvist at udsætte sig for de ubehagelige, angstprovokerende situationer.

# Pårørende til et menneske med angst

- Bliv fortrolig med sygdommen.
- Bevar roen – der ingen reel fare på færde.
- Vis omsorg, men hjælp personen med at udfordre angsten i det små.
- Hold fast i dit eget liv og dine interesser, så vidt det er muligt.
- Tal med andre, der er i samme situation som dig.