

Angst

PsykInfo arrangement
Lokalpsykiatri Tønder

Februar 2019

Velkommen

- Præsentation
- Formål (Mere viden skaber forståelse)
- 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.
- Angsten som en del af anden psykiatrisk lidelse.

Angst og hyppighed

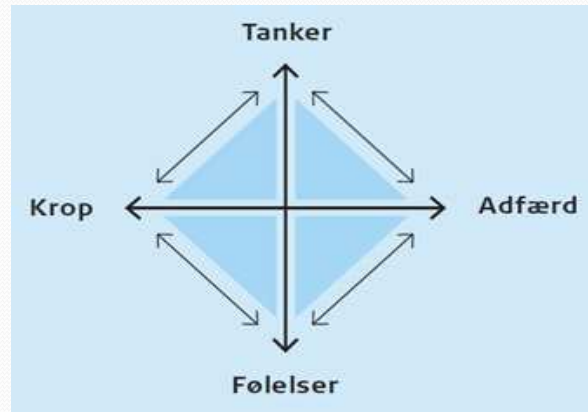
- Omkring 350.000 danskere i alderen 16 til 65 år lider af en form for angst.
- Kvinder rammes dobbelt så hyppigt som mænd
- Mange får ingen behandling, men lever blot med deres angst.
- Symptomerne forbindes ikke altid med angst, men opfattes som uro og søvnproblemer.

Kilde: Angstforeningen

Årsager til angst

- En arvelig eller en tidlig grundlagt psykisk-biologisk sårbarhed.
- Belastninger under opvæksten og senere i livet kan være årsag.
- Stress.
- Børn kopierer forældrene.

Angstsymptomer



Følelser

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

Krop

- Hjertebanken
- Sveden
- Rysten eller sitren
- Tørhedsfølelse i munden
- Åndenød
- Uro i maven
- Kvalme
- Smerter i brystet
- Prikken eller snurrende følelser i hænderne
- Følelse af at være lammet
- Kvælningfølelse
- Kulde- eller varmfølelser
- Svimmelhed
- Uvirkelighedsfølelse
- Anspændthed
- Rastløshed

Tanker

- **Forventningsangst**
 - Angsten for angsten
- **Katastrofetanker**
 - Overvurdering af fare og undervurdering af egen mestringskapacitet
 - Det klarer jeg aldrig!
 - Jeg mister kontrollen!
 - Jeg dør!
- **Leveregler**
 - Fuld kontrol eller ingen kontrol.
 - Jeg er ikke noget værd.
 - Jeg kan ikke bede om hjælp
- **Negative automatiske tanker**
 - Hvis andre ser, at jeg er nervøs, kan de ikke lide mig.
 - Jeg blev angst i situationen, så det er farligt.

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
 - Hjælpestrategier (mestring, angstkurve, angstens onde cirkel)

Kognitiv adfærdsterapi

- Veldokumenteret effekt på angstlidelser.
- Terapien inddeles i
 - Kognitive metoder (retter sig mod tænkningen)
 - Adfærdsmetoder (tilsigter en ændring af handlingerne)
- Terapien lærer at identificere og ændre de faktorer der bidrager til angsten – f.eks. lavt selvværd og automatiske negative tanker (5 kolonne skema, kognitive diamant).
- Terapien hjælper pt. til gradvist at udsætte sig for de ubehagelige, angstprovokerende situationer (eksponering).

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.