

Angst



Angst er en naturlig menneskelig reaktion, som gør os i stand til at handle effektivt i en farlig situation. Er vi fx ved at træde ud foran en bil, og bilisten dytter i hornet, reagerer vi hurtigt og effektivt ved at fjerne os fra situationen. Kroppens nervesystem reagerer: hjertet banker, sveden bryder frem, og vi handler pr. refleks. En almindelig og uundværlig reaktion, der går over, så snart vi er ude af fare. Det er denne mekanisme, som sikrer, at vi ikke går hen til et truende dyr eller læner os for langt udover kanten af bjergsiden.

Det at være bange er noget, vi alle kender!

Mange mennesker lider imidlertid af så voldsom angst, at det forhindrer dem i at leve et normalt liv. *“Fjenden” er usynlig*, dvs. der er tilsyneladende ikke noget at være bange for, men den er der alligevel – angsten.

Den er der som en følelse, du ikke kan sætte ord på og føles som et voldsomt ubehag. Fysisk har den mange ansigter: svimmelhed, åndenød, hjertebanken, frygt for at besvime, uvirkelighedsfølelse.

Angst optræder ofte sammen med – nedtrykthed og depression og kan være en del af PTSD reaktionen.

Din fornuft fortæller dig, at du må tage dig sammen, men du kan ikke slippe din *“ufornuftige”* angstfølelse. På denne måde oplever de en dobbeltangst, nemlig selve den oprindelige angst og samtidig angsten for at den skal vise sig igen, altså **angst for angsten**.

Alle møder angsten i forskellige grader. Den fortæller os, at noget er ved at ske i vor personlighed. Hvis vi tager disse signaler alvorligt, **“ser angsten i øjnene”** kan angsten blive

starten på en positiv udvikling!

Årsagerne til angsten kan ofte føres tilbage til hændelser i barndommen og den tidlige opvækst eller senere voldsomme hændelser, som chok og traumer. Svære hændelser og følelser har været fortrængt fra bevidstheden, men **“gemt er ikke glemt”**.

Det kræver ofte professionel hjælp at overvinde angsten.

Nogle mennesker oplever denne angst, selvom de ikke er i fare. Angsten føles overvældende, uhåndterbar og uforståelig for dem. Angsten kan komme i pludselige og uventede anfald eller være til stede som en konstant uro eller frygt for fremtidige anfald eller blot fremtiden generelt. Angsten kan desuden være fokuseret på en bestemt genstand fx højder, offentlige transportmidler eller katte. Nogle udvikler såkaldt ”redningsadfærd”. Det vil sige handlinger, som udføres for at holde angsten under kontrol. Det kan være altid at følges med andre, altid have en telefon på sig eller at være nødt til at gentage bestemte handlinger, før man kan forlade hjemmet.

Symptomerne i forbindelse med angst vil være forskellige fra person til person. Nogle af de mest almindelige symptomer ved akut angst er:

- Hjertebanken
- Sveden
- Rysten
- Kvælningssfølelse eller åndenød
- Kvalme
- Svimmelhed
- Rødmen
- Prikkende følelser i hænder og fødder

Angsten følges oftest af en lyst til at flygte fra situationen eller den frygtede genstand. Modsat oplever nogle, at de føler sig fastlåst og ude af stand til at reagere. De fleste vil opleve, at angsten daler, når situationen forlades, fx at man

bedre kan trække vejret, når man går ud af supermarkedet. Man ser også ofte det, der kaldes for "undgåelsesadfærd", hvor den angste forsøger at holde sig helt væk fra de angstfremkaldende situationer/genstande.

I tilfælde som disse, hvor angsten bliver et handicap og begrænser den normale livsførelse, kan terapi være en hjælp.

Angstanfald er ikke unormale, og på baggrund af amerikanske og norske undersøgelser anslår forskere, at [hver femte dansker oplever et angstanfald](#).

Fakta om angst

1. Angst består af 4 komponenter, nemlig selve angstfølelsen, kropslige ledsagesymptomer, tanker relateret til angsten og undvigelsesadfærd (for at undgå angstvoldende situationer).
2. De vigtigste primære angstlidelser er fobierne (agorafobi, socialfobi og enkelafobi), [panikangst](#) og vedvarende angst. Dertil kommer en række sekundære angstformer, der er følger af andre psykiske eller kropslige sygdomme.
3. Mange angstpatienter dulmer deres angst med alkohol. Men mange mennesker får også angst pga. et rigeligt alkoholforbrug.
4. I en amerikansk befolkningsundersøgelse fandtes, at ca. 25% af de adspurgte havde oplevet angstsymptomer på et eller andet tidspunkt i livet, især fobier, men også i høj grad panikangst og vedvarende angst. Agorafobi udvikler sig således hos ca. 5% af alle mennesker, socialfobier hos over 10%, panikangst hos 4%, generaliseret angst hos 5%. Kvinder rammes hyppigere end mænd.
5. Angstlidelser er dyre for samfundet. Angst koster utallige sygedage, og en del angstpatienter får førtidspension (selv om angst uden psykose ofte ikke

anerkendes som invaliderende af pensionsnævnene). Angstpatienter søger tit læge og bliver sendt til den ene kostbare undersøgelse efter den anden, uden at man finder nogen forklaring på angsten.

6. Angstens præcise årsager og mekanismer kendes ikke. Der er tale om en kombination af biologiske og psykosociale faktorer.
7. Der er i dag gode muligheder for at behandle angst. Lette former kan behandles med information, rådgivning og støtte. I øvrigt består den primære angstbehandling i psykoterapi. Slår dette ikke til, må behandlingen kombineres med medicin.
8. En af de vigtigste psykoterapeutiske metoder i angstbehandling er den såkaldte kognitive adfærdsterapi, der især består i gradvis at udsætte patienten for de ubehagelige angstprovokerende forhold, for at han/hun derved kan lære at mestre dem. Det er samtidig vigtigt at bearbejde følelser og tanker i relation til angsten.
9. Den medicinske behandling vil afhænge af, hvilken form for angst det drejer sig om. Er angst led i en skizofreni-lignende sindslidelse, benyttes antipsykotisk medicin. Er angsten led i en depression, benyttes antidepressiva. Drejer det sig om en selvstændig (primær) angstlidelse, kan fx benzodiazepiner eller antidepressiv medicin anvendes afhængig af angsttype og personlighed.
10. De pårørende står i en vanskelig situation. På den ene side skal de skabe tryghed omkring den angste, på den anden side skal de stimulere vedkommende til at udfolde sig og klare sig selv. En forudsætning for at kunne gøre dette er at vide mest muligt om angstens væsen, bl.a. ved at læse lettilgængelig og brugbar information og ved at snakke derom med deres læge og med familie og venner.

Kilde: PsykiatriFonden