

ANGST

Et liv som kastebold



Oversigt

- Angst som en følelse
- Angstdiagnoser
- Angst og Amygdala; Amygdala og kroppen
- Behandling af angst
 - *Håndtering af angst*
 - *Udfordre angsten*
 - *Opbyg dig selv*

Om mig

- Benjamin Hauer 😊
- Autoriseret psykolog med seks års psykiatrisk erfaring
 - *Psykolog ved Afsnit for Rehabilitering – Vordingborg*
 - *Psykolog ved Psykiatrisk Klinik – Maribo*
- Født og opvokset i København – bor nu i Maribo
- Har haft to panikanfald. Mange år siden, men jeg glemmer dem aldrig

Angst er en følelse?

I

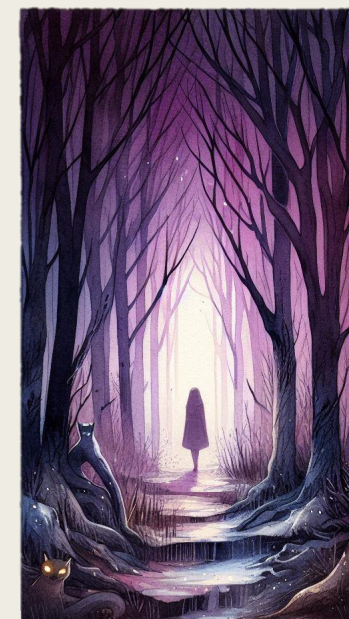
- Grundlæggende måde at opleve verden på
- I et maleri skal alle farver bruges –
- Liv formet af angst → Et billede malet kun med lilla



Angst er en følelse?

II

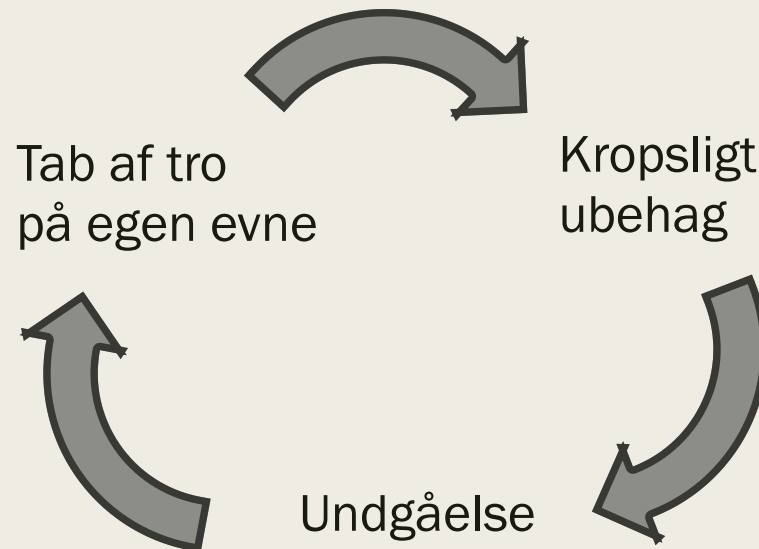
- Angst som tanke:
 - *"Jeg klarer det ikke"*
 - *"Det vil gå galt"*
 - *"Det bliver lige så slemt som sidst"*
- Angst som en kropslig oplevelse:
 - *Hjertebanken, hurtigt åndedræt, ryster, varme mm.*
- Angst som adfærdsimpuls:
 - *Aflys eller flygt*



Angst er en følelse?

III

- Angst er først en psykisk lidelse når man har en ond cirkel:



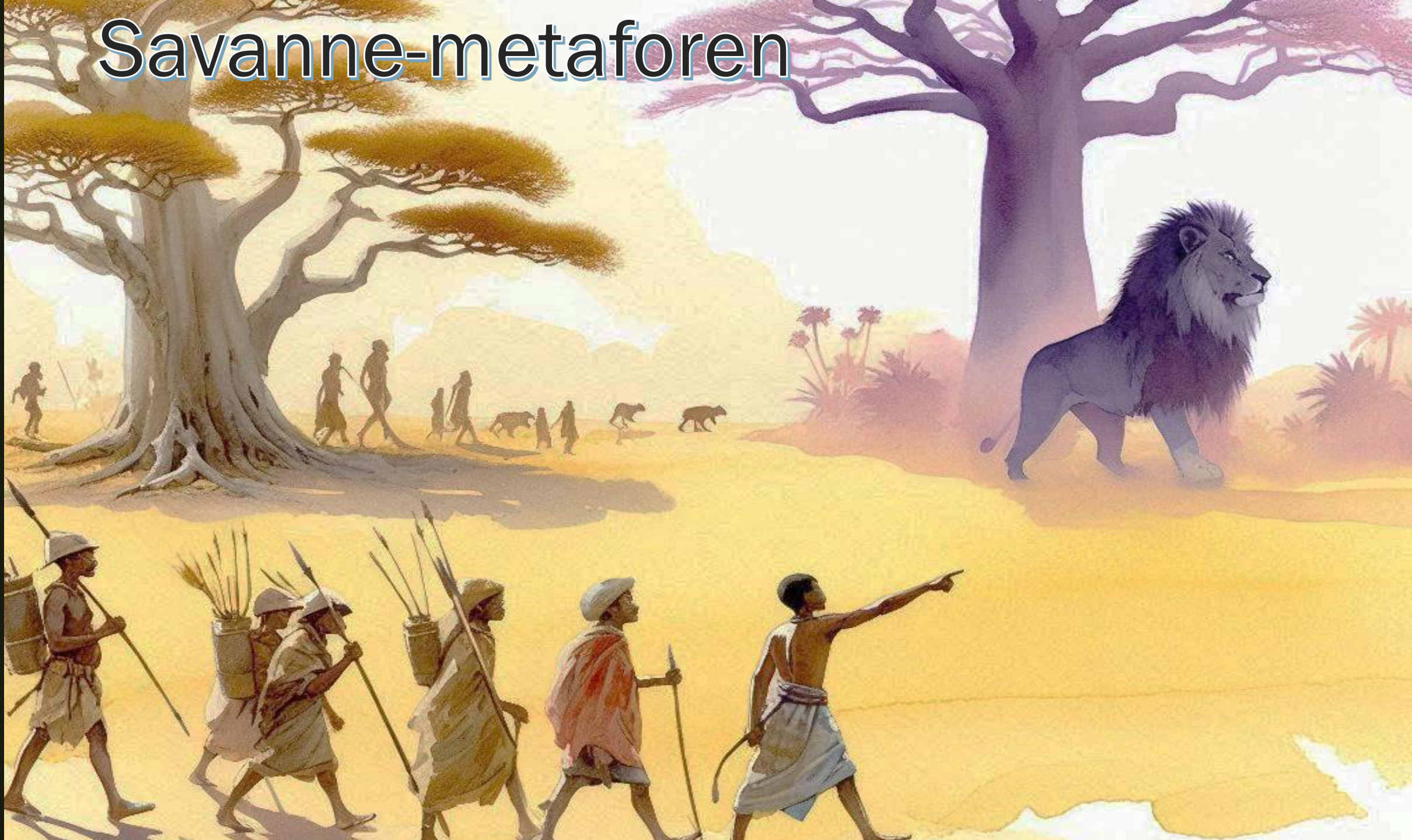
Angst er en følelse?

IV

- Angst bliver en sygdom, når:
 - *Angsten bliver værre måned for måned*
 - *Når man ikke længere kan ting, der er vigtige for ens liv*
 - *Kroppen begynder at sige "stop"*
 - *Når man ikke længere kan ting, der forventes af én*

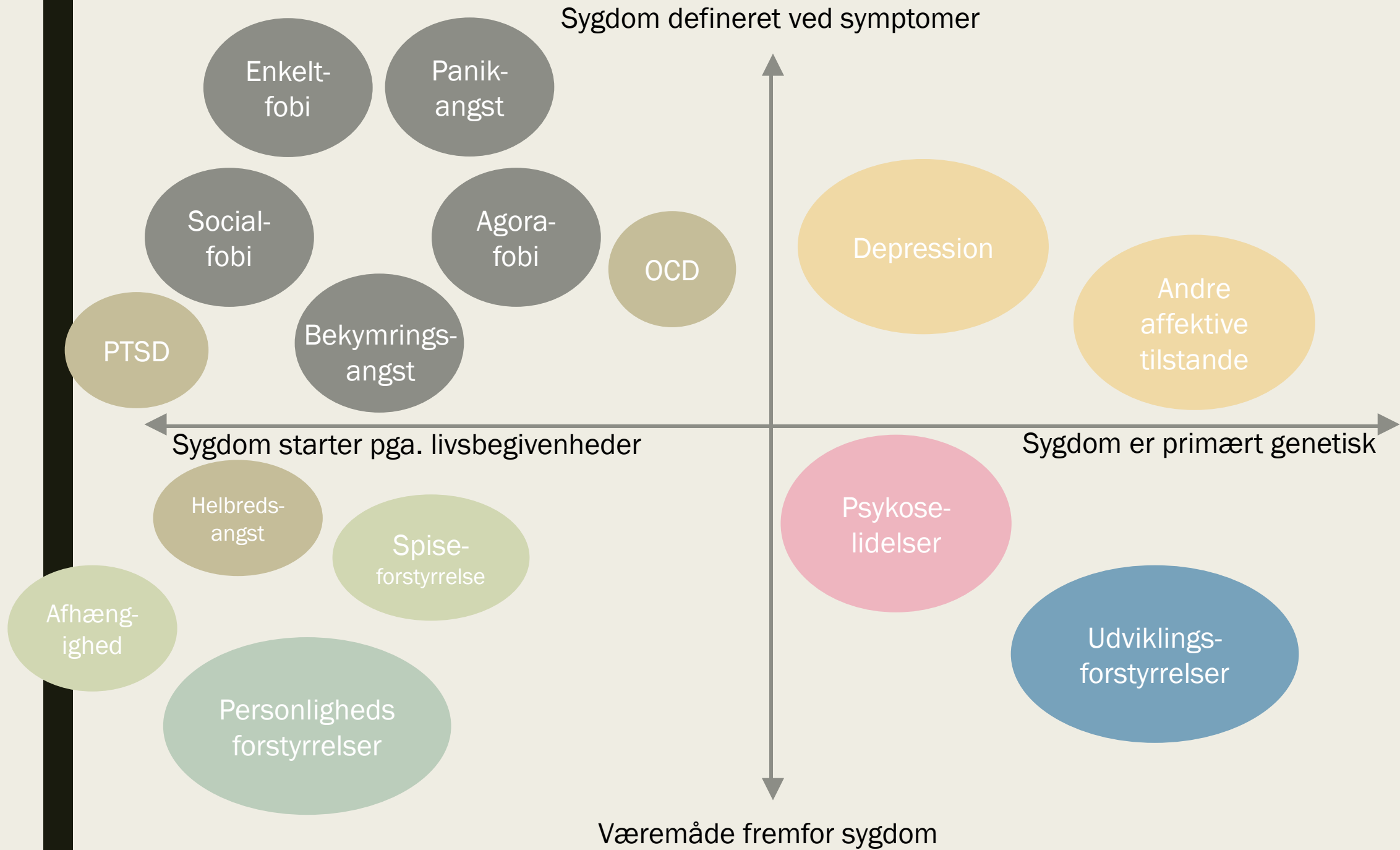


Savanne-metaforen



Jungle-metaforen





De Fem



Enkeltfobi

- Konkret objekt, f.eks. edderkop, hund, tordenvejr, mørke
- Når man er tæt på situationen:
 - *Ubehag, lyst til at komme væk*
 - *Kropslige angst-symptomer*
- Mange vænner sig til bare at undgå situationen
- Eksamensangst som enkeltfobi



Social-fobi

- Frygt for at tiltrække uønsket opmærksomhed
- F.eks. at rødme, stamme, kaste op, tabe noget, el. lign

- Ofte er socialfobi kun forbundet med visse typer af situationer
 - *Man kan godt slappe af med sine venner, og alligevel have socialfobi i skolen*

- Specifikke "sociale" angstsymptomer:
 - *Rødme, eller frygt for at rødme*
 - *Kaste op, eller frygt for at kaste op*
 - *Tisse i bukser, eller frygt derfor*



Panikangst

- Forbundet med panik-anfald
- Panikanfald:
 - *Pludselig overvældende angst*
 - *Må sidde ned, rokke frem og tilbage, el. lign.*
 - *Topper efter ca. 5 minutter*
 - *Efterfølgende træthed den næste time*
- Panikanfald kan trigges af alle typer angst
- *Panikangst* beskriver varig bekymring for anfald og at undgå ting for at undgå at få angst



Agorafobi

- Frygt for at få det dårligt og ingen kan hjælpe én
- Undgåelse:
 - *Undgår at forlade hjemmet*
 - *Har altid sin partner/ven med*
 - *Og lign. svær undgåelsesadfærd*
- Ofte forårsaget af panikangst eller PTSD
- Står i vejen for at leve et fuldt liv



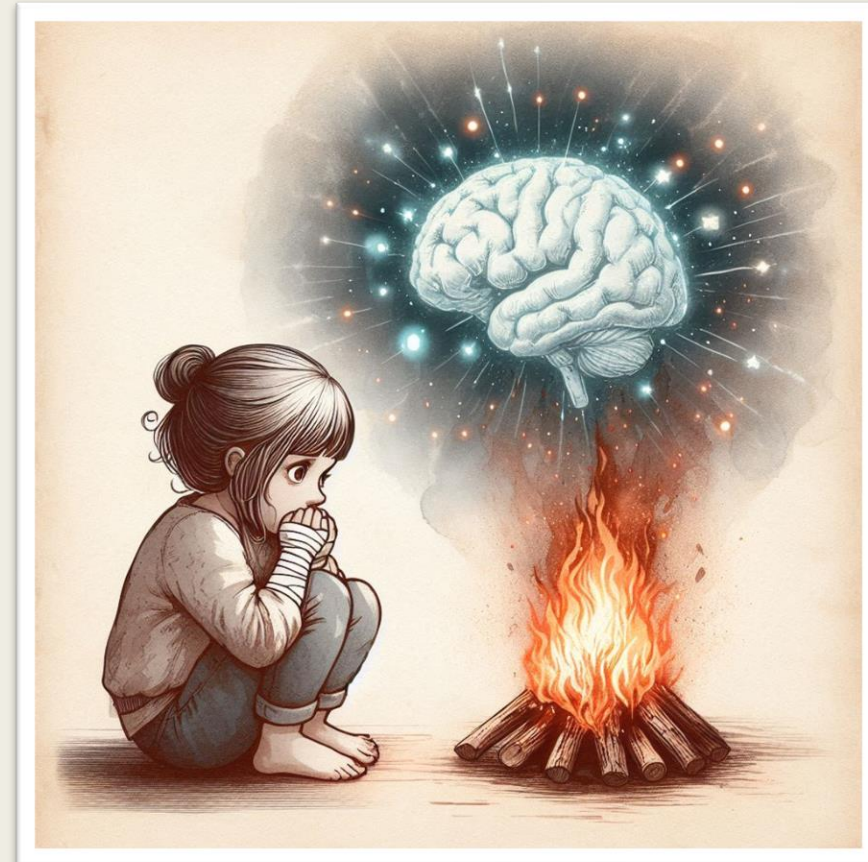
Bekymringsangst

- Kaldes også "Generaliseret angst"
- Angst forbundet med bekymringer
 - Både realistiske (f.eks. økonomi)
 - Og urealistiske (f.eks. at mor er i trafikuheld)
- Bliver let en vane
- En angst man ikke kan slippe fra
- Medfører ofte kronisk hovedpine o.l. pga. ophobning af spændinger



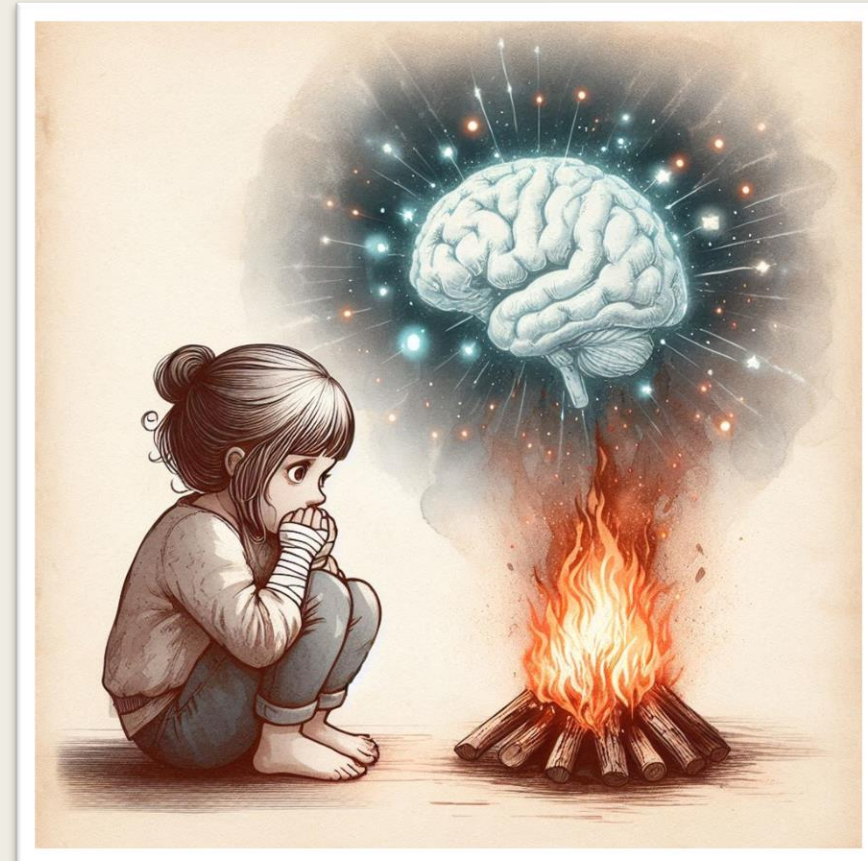
Hvorfor angst?

- Amygdalas måde at lære ting på
 - *Et kontroltab → livslang frygt*
 - *Kræver meget at modbevise*



Hvorfor angst?

- Brændt barn skyr ilden
 - *Spæd: Ingen frygt*
 - *Lille barn: Brænder sig, holder sig væk fra kaminen*
 - *Stort barn: Holder afstand, eller leger med frygten*
 - *Voksen: Ingen frygt*
- *Hus der brænder ned → Frygt genaktiveres x10*



Angst i kroppen

- Kroplige reaktioner styres af adrenalin, cortisol, mm.
- Sympatisk aktivering står for at give energi nu og her til at flygte
 - *Når energien ikke bruges, så bliver den ubehagelig*



Angst i kroppen – Aktivering

- Hjertebanken og mere overfladisk vejrtrækning
- Kapillærer åbner sig:
 - *Varme i kroppen, sved, rødmen*
 - *Ryste, anspændt*
- Psykiske effekter:
 - *Tunnelsyn*
 - *Tanker om hvad kan gå galt*
 - *Svimmelhed, derealisering, mm.*
- Kamp / flugt / frys



Angst i kroppen – Manglende ro

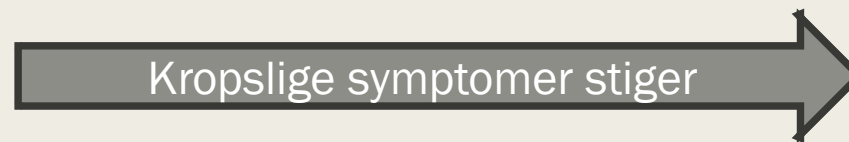
- Fordøjelsen går i stå
 - *Dårlig mave eller forstoppelse*
 - *Kvalme*
 - *Tab af appetit*
- Søvn og hvile går i stå
 - *Vender og drejer sig*
 - *Mareridt*
- Koncentration og hukommelse går i stå



Kropslige symptomer

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ro	Nervøs		Moderat angst		Svær angst		Kontroltab		Panik	

Kropslige symptomer stiger



Kropslige symptomer

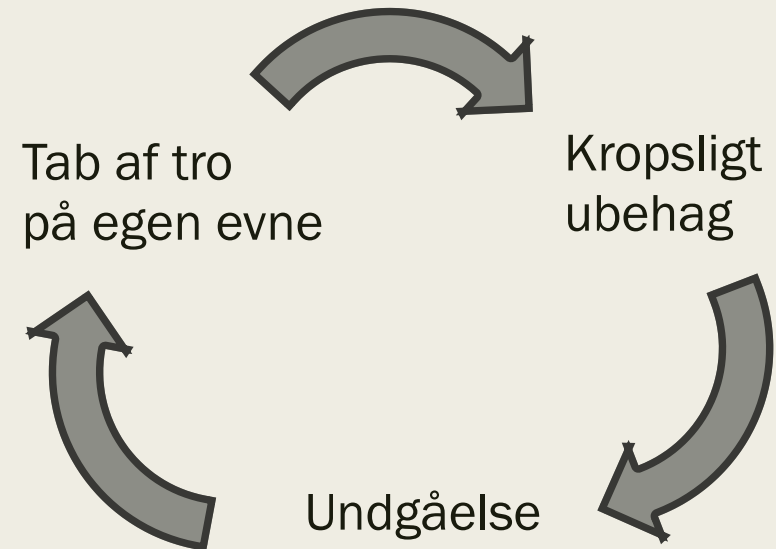
VIGTIGT:

- Kroppen er lavet til at føle angst
- Det føles ubehageligt og farligt, men det er ikke farligt



Behandling af angst

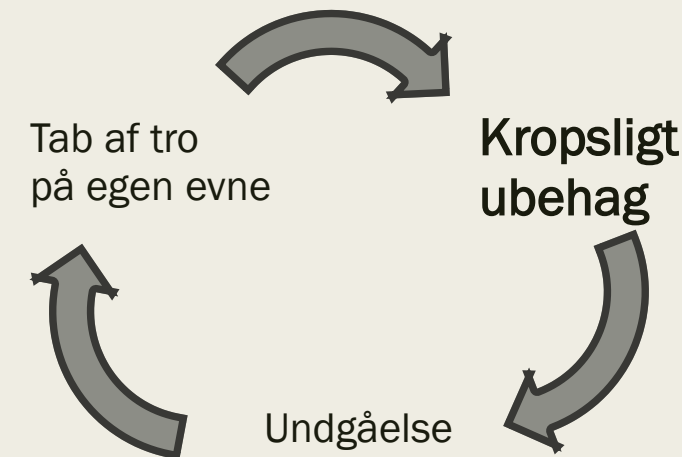
- Metoder til at håndtere angst
 - *Kropslige strategier*
 - *Tankestrategier*
- At øve sig i at udfordre angsten
 - *Også kaldet eksponering*
- Selvomsorg og opbygge selvtillid



Kropslige strategier

- Vi er gode til at bruge hovedet
- Skal man lytte til sin krop?
- Angst frigører energi

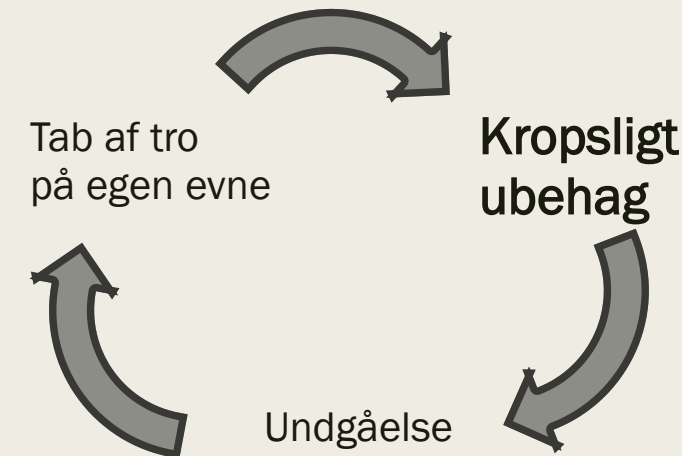
Når den ikke bruges, stort ubehag



Kropslige strategier (i angstsituationen)



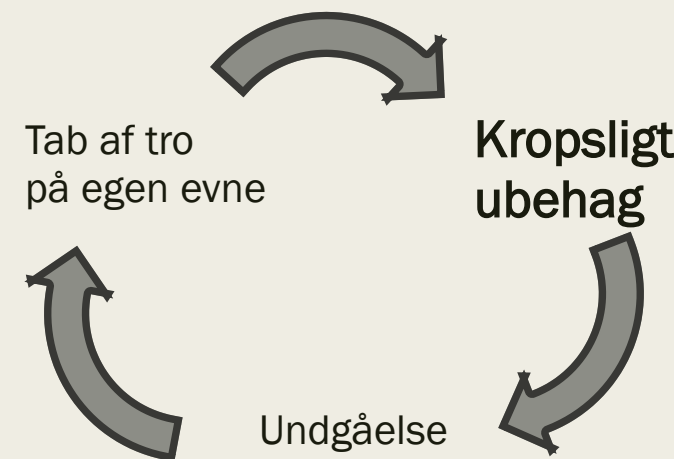
- Når angsten stiger:
 1. Tag en time-out (f.eks. gå lidt væk)
 2. Træk vejret dybt
Mærk fødderne mod gulvet
Løsn skuldrene
 3. Beslut dig for hvad du skal gøre nu



Kropslige strategier (efter angstsituationen)

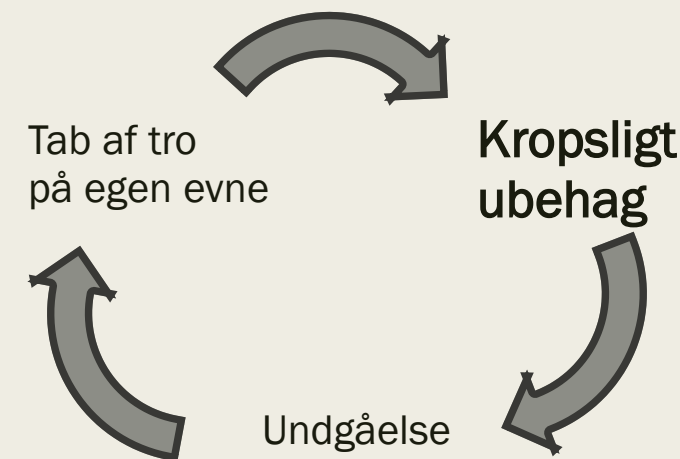


- Afspænd kroppen
 - Bevægelse
 - Varme, evt. varmt vand
 - Tryk eller massage
- Aktivér sanserne
 - Syn: Kig ud over vand
 - Lyd: Lyt til musik, bølgeskvulp eller vind i træer
 - Duft: Blomster, røgelse, el. lign
 - Smag: Prøv at koncentrere dig om f.eks. en kop kaffe
 - Berøring: Vikle sig ind i tæppe eller presse hånd mod væggen



Tankestrategier

- Vælg et sikkert sted og forestil dig det
 - *Et gemmested*
 - *En solskinsdag*
- Tænk på hvor udvejen er, og du derfor kan blive i situationen, da du altid kan gå
- Øv bekræftende tanker, f.eks.:
 - *Jeg er stærkere end angsten*
 - *Angst er ikke farligt*
 - *Jeg har lykkedes med dette før, jeg vil lykkes igen*
- Disse skal øves *inden* man er i angstsituationen



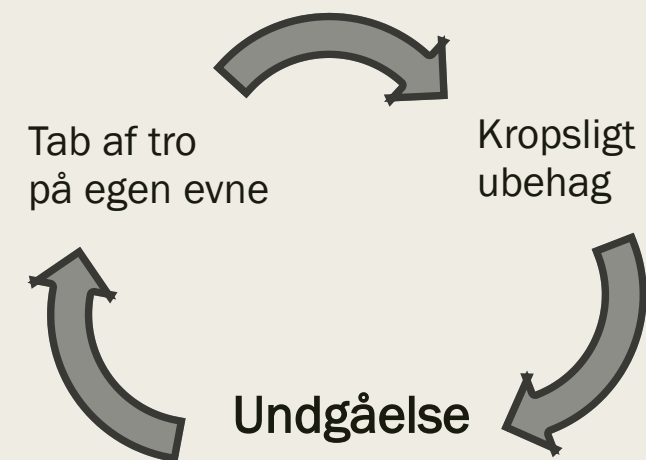
At udfordre angsten

- Undgåelsesadfærd gør at angsten bliver værre
- Man bliver nødt til at bryde undgåelsen

- At bryde undgåelsen kaldes

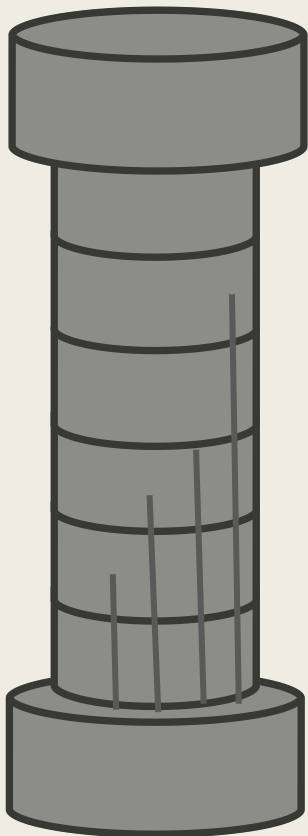
EKSPONERING

og kræver man er i situationer der skaber angst

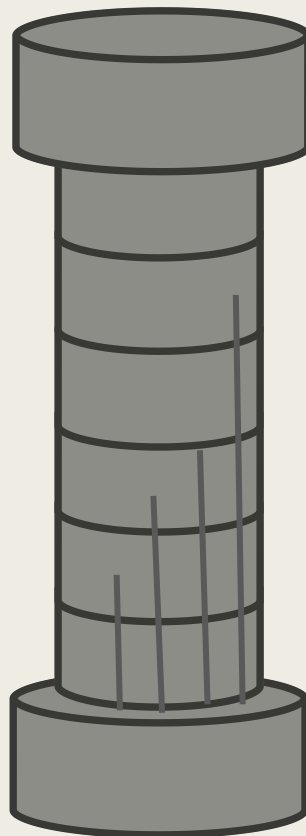


At udfordre angsten: Tre søjler

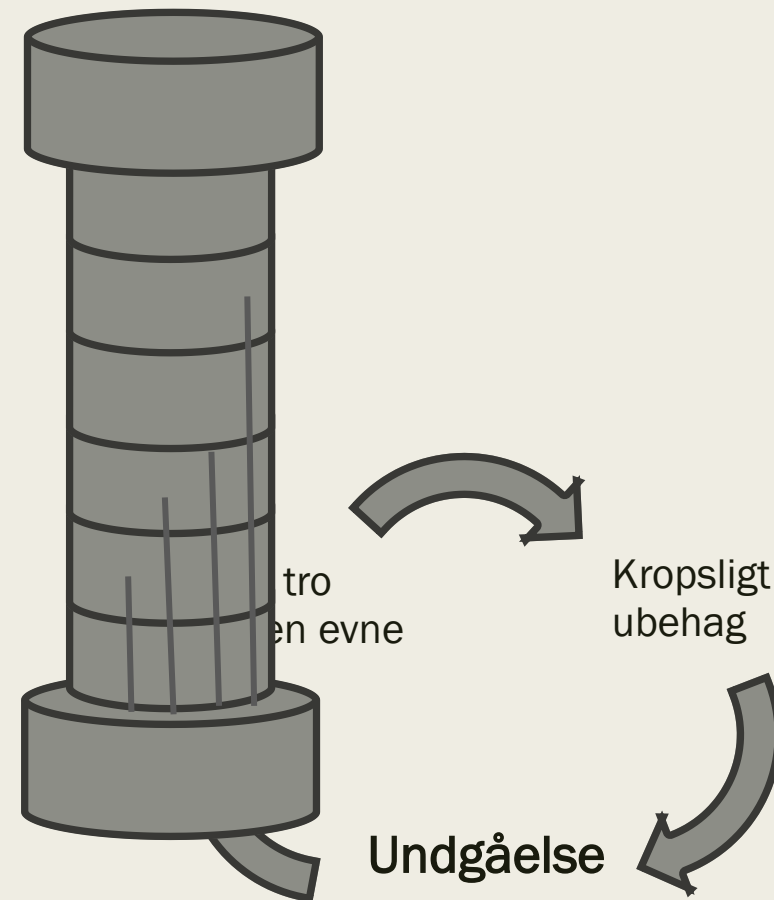
Vælg selv hvornår
og hvordan



Start let
Hæv niveauet

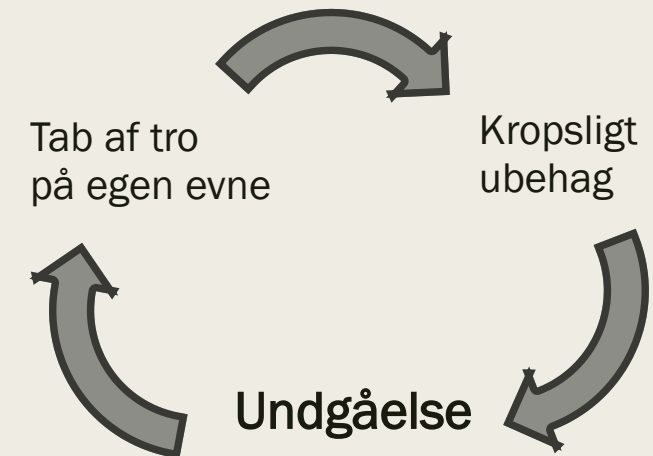
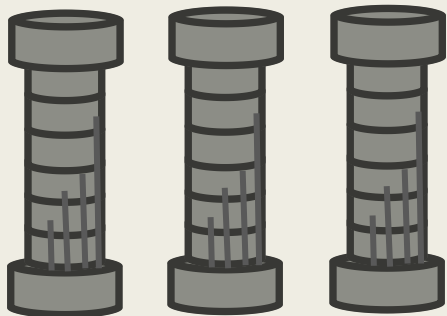


Bliv i situationen til
angsten falder



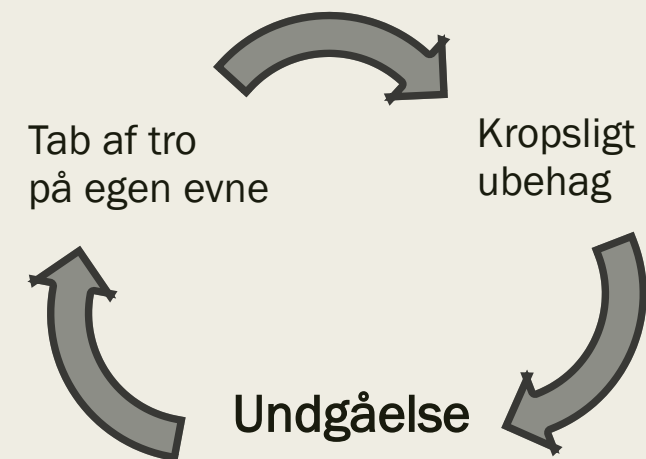
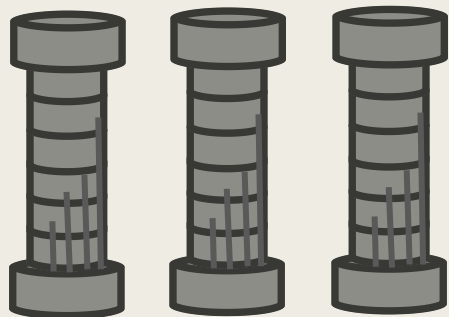
At udfordre angsten: Formål

- God mulighed for at øve krops- og tankestrategier
- Genvind troen på dig selv
- Angsten vil falde i dag
- Angsten vil falde måned for måned



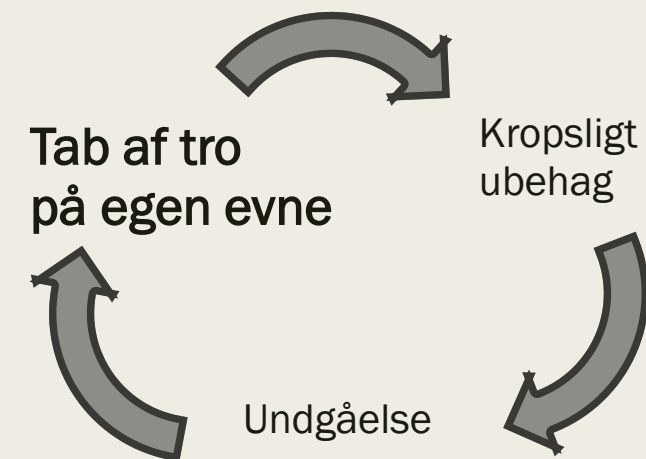
At udfordre angsten: Kontroltab

- Angsten vil falde hvis du bevarer kontrollen
- Ved kontroltab:
 - *Sværhedsgraden skal justeres ned*
- Gentagende kontroltab får angsten til at stige
- Tab af kontakt til kroppen er også kontroltab



Tro på egen evne

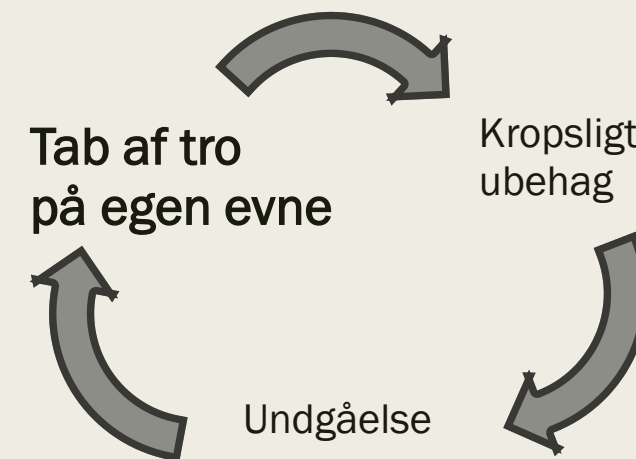
- Hvem er større? Mig eller min angst?
- Selvværd
- Selvtillid
- Self-efficacy



Tro på egen evne

II

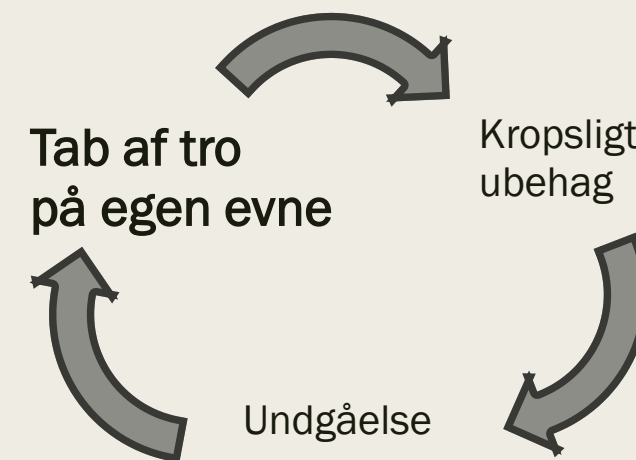
- Man tolker negativt
- Når jeg fejler, så er det min egen skyld
- Når jeg lykkes, så er det tilfældigt
 - *Det lykkedes kun fordi der var færre mennesker i dag...*



Tro på egen evne

III

- Et liv med angst føles som et liv som vandmand at man bare kastes rundt af bølgerne...
- Læg mærke til de valg du træffer
- Læg mærke til hvilke muligheder du har

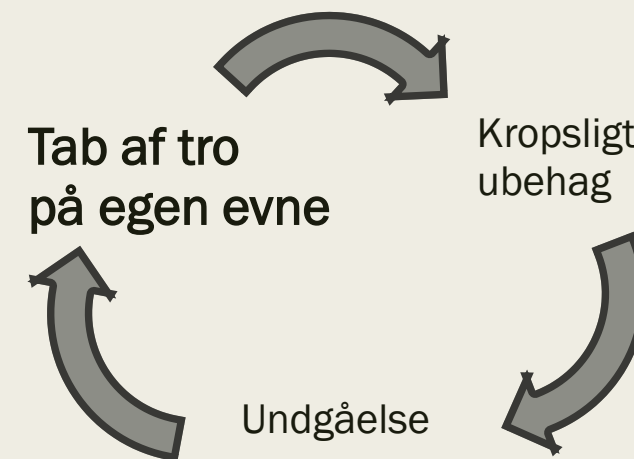


Tro på egen evne

IV

- Læg hånden på brystet og sig:
 - *Jeg fortjener at være i live*
 - *Jeg er stærk*
 - *Jeg er omgivet af folk, der holder af mig*
 - *Jeg har sår, men jeg er ikke mine sår*
 - *Jeg er god*
 - *Jeg er glad for at jeg er den jeg er*

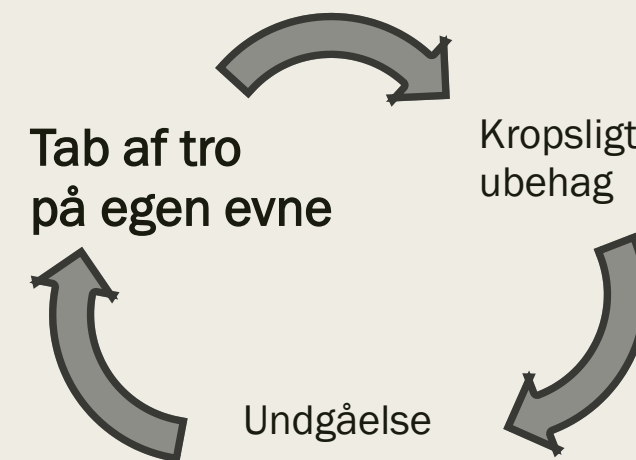
...gle er sværere at tro på end andre



Tro på egen evne

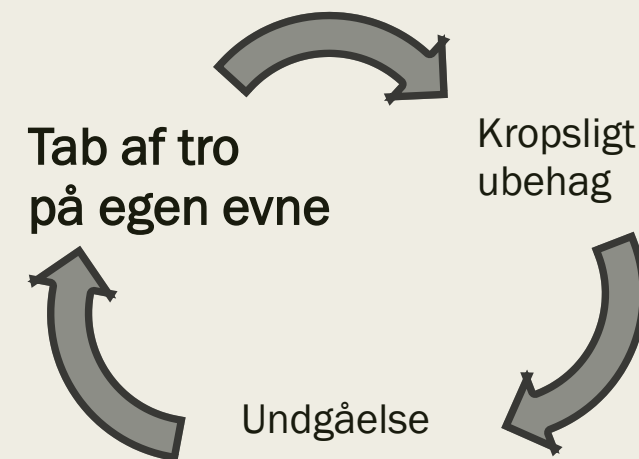
V

- Hvornår behandlede du sidst dig selv godt?
- Man fortjener *især* at blive behandlet godt når man har angst
- Det bliver lettere at kunne lide sig selv når man behandler sig selv godt



Recovery

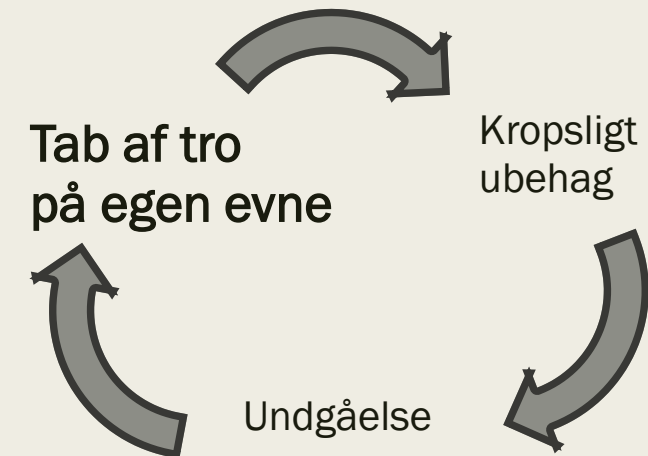
|



Recovery



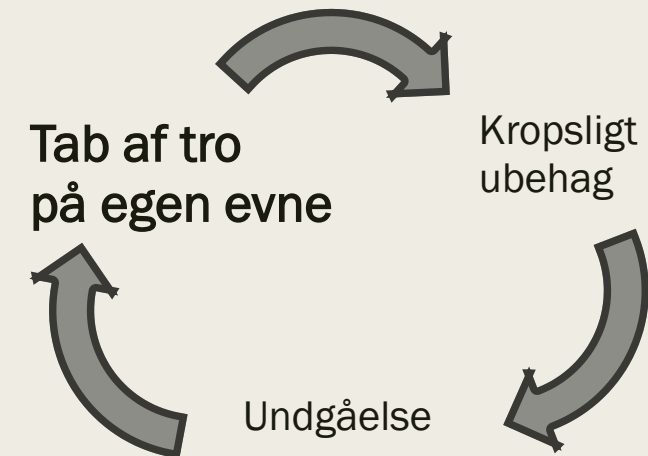
- Målet med at arbejde med angst er at vinde livskvaliteten tilbage
- Snebold der triller – jo flere oplevelser i livet, jo mere sne:
 - *Relationer*
 - *Sanseoplevelser og nye oplevelser*
 - *Følelse af at bidrage*
 - *Interesser*
- Sundt liv giver nye hjerneceller (neurogenese)



Recovery



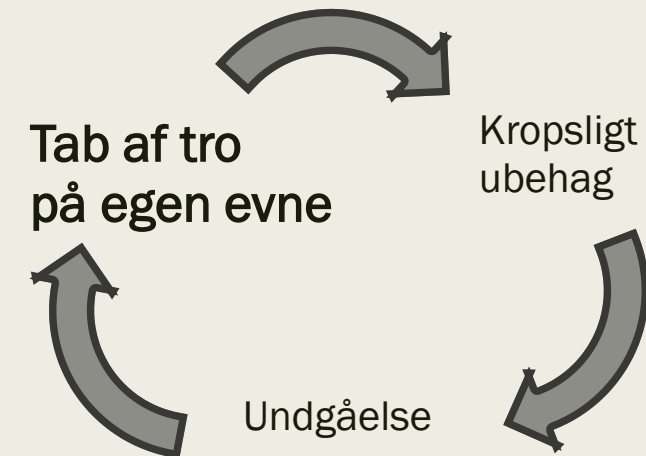
- Vi behøver ikke at fjerne alt angst
 - *Husk – angst er en del af livet!*
- Fokusér på at udfordre angsten de steder, der er vigtigst for livskvaliteten
- Delt fokus på at:
 - *udfordre angsten*
 - *at vinde livet tilbage*
- Angst kan leves væk



Recovery - CHIME

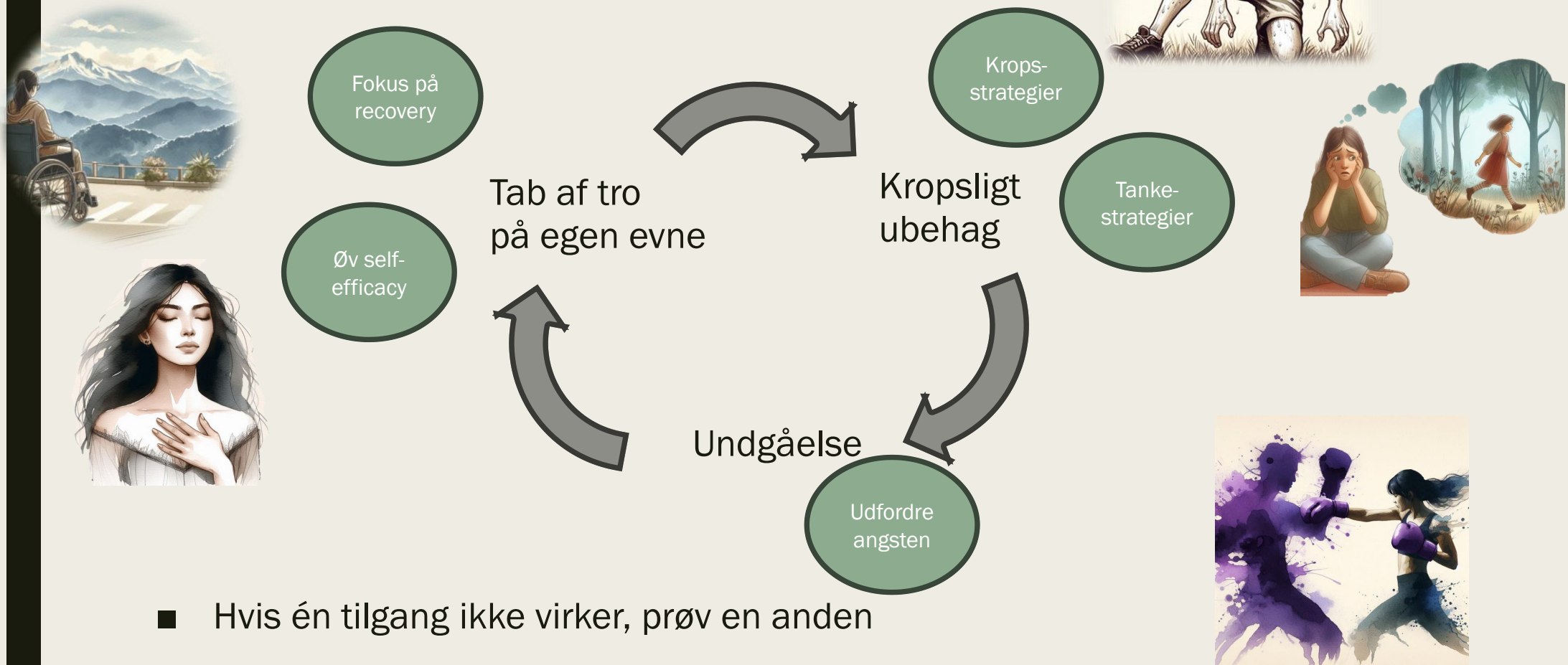
IV

- Hvilke mennesker er vigtige i dit liv?
- Hvilke håb bærer du på?
- Hvilke oplevelser giver dig identitet?
- Hvad oplever du som meningsfuldt?
- Hvornår føler du dig som kaptajnen i dit liv?



Behandling af angst

- Du bestemmer selv hvor du griber an



- Hvis én tilgang ikke virker, prøv en anden
- Tal med nogen om hvad du prøver og hvad du oplever

TAK

Angst – et liv som kastebold

