

Angst

Angst

I denne artikel kan du læse om angst. Artiklen er på ca. 25 sider, og er tænkt som en lille selvhjælpsbog. Du kan bl.a. læse om angstens symptomer og om forbindelsen mellem angst og tanker. Og du introduceres til metoder og redskaber til arbejdet med angst, som du både kan arbejde med sammen med en psykolog og på egen hånd.

Udover denne artikel om angst, er der også 5 artikler om forskellige angstformer her på hjemmesiden. Du kan læse om generaliseret angst, panikangst, socialangst, eksamensangst og sygdomsangst.

Angst er en vigtig og naturlig følelse

Angst kan være en meget lidelsesfuld tilstand. Men som udgangspunkt er den en af vores vigtigste grundfølelser. Når vi udsættes for fare og føler os truede, reagerer kroppen automatisk med angstreaktioner, der skal få os til at bekæmpe eller flygte fra faren og truslen og bringe os i sikkerhed. Angst er grundlæggende for vores overlevelse.

Også i nye, usikre og lidt særlige situationer, er det helt almindeligt at opleve en lettere angst. Man kan få hjertebanken, fugtige håndflader, føle anspændthed og uro, hvis man fx skal møde mange nye og fremmede mennesker, hvis man skal sige noget i en større forsamling, hvis man skal til eksamen eller jobsamtale. Det er både helt normalt og det er også hensigtsmæssigt. En let angst, som vi har kontrol over, kan få os til at yde ekstra i sådanne særlige situationer.

Udover at være en grundfølelse, aktiveret af fare og trusler, og en følelse, der opstår i nye, lidt særlige og usikre situationer, er angst i det hele taget uløseligt forbundet med

vores eksistens som mennesker. Det kalder man for eksistentiel angst. Eksistentiel angst kan beskrives som en vag urovækkende bevidsthed i os knyttet til de mange vilkår og dilemmaer, der er forbundet med vores eksistens. Fx en vag urovækkende bevidsthed om, at vi kan blive syge, at vi kan dø, eller vores nærmeste kan blive syge og dø, at vi både er adskilt og forbundet med andre mennesker, at vi er ansvarlig overfor vores eget liv, og at vi ikke altid kan leve op til vores egne værdier og leve i overensstemmelse med dem.

Selvom vi måske ikke tænker på eksistensens grundvilkår hele tiden, er der konstant ting, der minder os om dem. Hverdagen er fx fuld af oplevelser, der minder os om vores skrøbelighed og dødelighed. Eller af oplevelser, der minder os om, at vores grundlæggende forbundethed med andre eksisterer side om side med vores alenehed som individer. Eller oplevelser af at meningsfuldhed side om side med oplevelse af meningsløshed osv.

Alle sådanne oplevelser skaber en vag urovækkende bevidsthed, en eksistentiel angst, som er en slags baggrundssummen, som vi ikke kan fjerne.

Man kan sige, at eksistentiel angst er uløseligt forbundet med det faktum, at vores eksistens er præget af uvished og ufuldkommenhed: Der er så meget, som vi ikke ved, og ikke kan sikre os mod. Der er så meget, der er og bliver anderledes, end vi havde forestillet os. Uvisheden og ufuldkommenheden er ikke bare vilkår, der dukker op en gang imellem, men noget, der øver konstant indflydelse på vores tilværelse.

Eksistentiel angst kan især fylde meget i særlige perioder af vores liv, hvor der sker ændringer, som vi skal integrere i vores liv og selvforståelse. Fx overgangen fra barndom til ungdom. Fra uddannelsesliv til arbejdsliv. Og også i forbindelse med tab af forskellig slags, som fx skilsmisse, afskedigelser, sygdom og dødsfald, er eksistentiel angst særligt og stærkt tilstede.

Angst som et symptom på psykisk mistrivsel

Selvom angst både er en helt normal og en yderst vigtig følelse, kan den gribe om sig og komme til at fylde rigtigt meget. Den kan hæmme og forhindre os i at gøre eller forfølge de ting, vi vil eller skal, og den kan påvirke vores trivsel og funktion meget negativt. Angst kan være meget lidelsesfuld, den kan være et symptom på psykisk mistrivsel og lidelse.

Ordet angst er beslægtet med det latinske ord *ango*, der betyder jeg sammentrykker, jeg snører sammen. Når et menneske bliver angst, indsnævres halsen og brystet, og vejrtrækningen hæmmes. Man ånder ikke længere frit, og angsten sætter en stemning i en, der indsnævrer, undertrykker og indskrænker ens frie forhold til sig selv, andre og verden.

Alle psykiske lidelser indbefatter altid angst i en eller anden forstand. Når angsten er det primære symptom, taler man om angstlidelse. Angst er blandt de hyppigste psykiske lidelser. Hver 4. eller 5. får en angstlidelse på et tidspunkt i livet, bl.a. fordi angst er så tæt forbundet med stress.

Meget kan gøre os angste

Mange forskellige ting kan gøre os angste. Vi kan fx blive angste for samvær med andre mennesker. Mere præcist for at opføre os pinligt, gøre noget forkert og for at andre skal vurdere os kritisk. Vi kan være angst for sygdom. For præstation: Gør vi det nu godt nok? For konflikter: Bliver de andre vrede på os og afviser og udelukker os? For åbne pladser, supermarkeder, tæt pakkede menneskemængde. Vi kan være angste for trafikken. For forurening, terror, for at blive hacket osv. osv. osv.

Det er langt fra altid, at angst er meget specifikt rettet mod noget ganske bestemt. Ofte er den en diffus oplevelse af kropsligt, psykisk og socialt ubehag, og den er altid i en eller anden forstand bredt knyttet til vilkår og dilemmaer for

vores eksistens som mennesker.

Angsttemaer

Mennesker er forskellige. Vi har forskellig bagage og forskellige sårbarheder og resurser med os. Vi er forskellige personligheder med forskellige måder at tænke om og håndtere udfordringer på.

Men selvom vi er forskellige, ligner vi også hinanden på en række punkter. Og derfor er det ofte de samme overordnede almen-menneskelige temaer, der går igen i angst:

- Angst for at blive afvist og set kritisk på af dem, man elsker og dem man er afhængig af.
- Angst for at blive forladt af eller adskilt fra dem, man elsker og er afhængig af.
- Angst for ikke at blive accepteret og for at blive udelukket fra fællesskaber.
- Angst for at blive bestemt over og kontrolleret af andre og for at miste sin selvstændighed.
- Angst for at blive holdt tilbage og ikke kunne udfolde sig og udvikle sig og dermed gå i stå og sidde fast.
- Angst for fiasko og nederlag, når man præsterer.
- Angst for at man ikke kan finde ud af det, man skal kunne finde ud af, og at man derfor ender i en kaotisk og truende oplevelse af hjælpeløshed.
- Angst for at overskride det velkendte og forudsigelige og gå ind i det ukendte og uforudsigelige.
- Angst for ikke at leve sit liv i overensstemmelse med og tro mod sig selv.
- Angst for konsekvensen af at have overtrådt sine egne eller andres moralske normer og værdier.

Disse angsttemaer er eksistentielle i den forstand, at de er forbundet med at være menneske. Når vi lider af angst, er der altid et, og ofte flere, af disse temaer særligt stærkt tilstede.

Ovenstående angsttemaer omfatter altid i en eller anden forstand mennesker omkring os. Mennesket er socialt. Vi er dybt forbundne med og afhængige af hinanden. Vores forhold til andre mennesker er grundlæggende for al vores gøren og laden og for vores trivsel. Risikoen for problemer og konflikter mellem os og "de andre", konflikter mellem forskellige motiver, interesser, behov, ønsker m.m. er stor. Vores forhold til andre, og de mangfoldige mulige konflikter og problemer, der kan opstå mellem os, er et væsentligt aspekt i al angst.

Angst ambivalens

og

Meget ofte hænger angst sammen med ambivalens. Ambivalens er samtidig tilstedeværelse af modsatrettede følelser over for eller opfattelse af en og samme ting, person eller situation. Fx kan man holde dybt af et andet menneske og samtidig frustreres over særlige sider ved dette menneske.

Vi har også mange behov, der er modsatrettede. Fx har vi et grundlæggende behov for nærhed og tæthed med andre mennesker, samtidig med at vi også har grundlæggende behov for at føle os som selvstændige og selvbestemmende individer i egen ret. Vi har endvidere både behov for det trygge, velkendte og forudsigelige, men også for det nye, anderledes og ukendte.

Mennesker er ofte ambivalente, og ambivalens fylder rigtigt meget i menneskers liv. Ambivalens er et centralt aspekt i al angst.

Symptomer på angst

Angst har mange forskellige symptomer. En stor del af symptomerne er fysiske, og man bliver meget overraskede over, hvor kropslig angst opleves. Det er helt almindeligt, at man tror, at der er noget galt med ens krop, og at man måske er syg, når man har angst.

Nedenfor følger der en opdeling af de symptomer, der typisk opstår i forbindelse med pludselig opstået angst, dvs. panikanfald, og de symptomer, der er knyttet til en mere generel angstelse og bekymring.

Symptomer ved pludselig opstået angst, – panikangst

- Hjertebanken og hurtig puls
- Oplevelse af at halsen snøre sig sammen
- Vejrtrækningsproblemer
- Svimmelhed
- Besvimelsesfornemmelse
- Trykken for eller smerter i brystet
- Varme-eller kuldefornemmelser i kroppen
- Sveden
- Rysten
- Mundtørhed
- Kvalme eller uro i maven
- Kraftesløshed i benene: "Gummiben"
- Synsforstyrrelser, fx sortnen for øjnene
- Dødsheds- eller sovende/prikkende fornemmelser i dele af kroppen, særligt i hænder og fødder.
- Uvirkelighedsfornemmelse, som er en oplevelse af, at verden forekommer mærkelig eller fremmed, eller at man ligesom står udenfor sig selv og har svært opleve sig selv som en del af verden.
- Frygt for at miste kontrollen
- Stærk følelse af angst, – rædsel
- Katastrofetanker, fx om at man er ved at få en blodprop eller et hjertetilfælde eller at blive sindsyg, eller at angsten kan blive ved.

Symptomer ved mere generel angstelse og bekymring.

Symptomerne ved en mere vedvarende tilstand af angstelse og bekymring er disse:

- En knugende følelse af nervøsitet og angstelse

- Bekymringstanker, dvs. tanker, der bliver ved med at kredse om særlige farer på mange forskellige områder, der føles truende
- Smerter, især hovedpine
- Anspændthed i musklerne
- Rastløshed, uro og vanskelighed ved at slappe af
- En følelse af at have en klump i halsen og synkebesvær
- Tendens til sammenfaren, -forskrækkelsesreaktion
- Træthed og udmattelse
- Koncentrationsbesvær
- Irritabilitet
- Problemer med at falde i søvn
- Kvalme
- Trykken for brystet

Forskellige angsttyper

Angst er som nævnt et symptom ved alle psykiske lidelser og mistrivsel.

Hvis angsten er det dominerende problem, taler man om en angstlidelse. Her på hjemmesiden kan du som nævnt læse artikler om socialangst, generaliseret angst, panikangst, socialangst, eksamensangst og sygdomsangst, som er den inddeling man bruger, når man beskriver forskellige angstformer. Nedenfor følger en kort beskrivelse af de forskellige angstformer.

Generaliseret angst, er en tilstand af generel ængstelse og bekymring overfor mange forskellige ting: Arbejde, økonomi, familie, venner, bekendte, helbredet, eller større ting i verden, som fx naturkatastrofer, terror og krig. Man har svært ved at kontrollere bekymringerne, og de kan gå hen og blive meget styrende for ens trivsel og funktion.

Panikangst er en overvældende intens angst, der sætter pludseligt ind tilsyneladende uden en bestemt foranledning. Symptomerne er fx voldsomme vejrtrækningsproblemer og en

oplevelse af, at man vil besvime, en følelse af uvirkelighed mm. I løbet af kort tid når angsten et klimaks for derefter at klinge gradvist af.

Socialangst er angst knyttet til samvær med andre mennesker. Man frygter at komme til at opføre sig pinligt og forkert, at blive afsløret, ydmyget eller afvist, kritiseret eller vække andres irritation og vrede.

Eksamensangst er angst knyttet til præstation, som fx eksamener og oplæg i forsamlinger.

Sygdomsangst er angst for at fejle noget alvorligt. Man grubler over sygdom, og har et meget stort fokus på ens krop og dens fornemmelser, som man tolker som sygdomstegn.

Den komplekse angst

Angst er en kompleks tilstand og det er relevant at prøve at skabe et overblik ved fx at inddele den i forskellige grupper og former som beskrevet ovenfor.

Samtidig er det vigtigt at huske, at angst altid helt grundlæggende handler om en række forskellige livsproblemer og vanskeligheder. Følelsesmæssige, relationelle/sociale og eksistentielle. Typisk kredser angst som nævnt om de samme overordnede almen-menneskelige temaer. Fx vores behov for at blive elsket, og angsten for ikke at være det. Eller angsten for ikke at være en del af og anerkendt af flokken, og for at blive udstødt osv. Forholdet til andre mennesker, især vores nærmeste, er altid centralt i angst, ligesom ambivalens og dilemmaer også altid spiller en afgørende rolle. (Se tidligere).

I virkeligheden er det også sådan, at de forskellige angsttyper som socialangst, panikangst osv., vil blande sig sammen. Det er mere reglen end undtagelsen, at man har flere forskellige former for angst. Og fordi angst kan være så lidelsesfuld og så begrænsende for ens trivsel og

livsudfoldelse, vil der også ofte komme en eller anden grad af depressiv tilstand oveni. (Du kan finde en artikel om depression her på hjemmesiden).

En kognitiv forståelse af angst

Kognitiv adfærdsterapi, KAT, er en psykoterapeutisk teori og behandlingsmetode, der har vundet stor udbredelse og anerkendelse, bl.a. for dens teorier om angst og dens behandlingsmetoder til angst. Den præsenteres her, fordi den kan være inspirerende til selvhjælp.

I følge KAT spiller vores tanker og forestillinger en væsentlig rolle for udviklingen og vedligeholdelsen af angst.

Mennesker, der plages af angst, tænker sjældent, at det er deres tanker og forestillinger, der skaber og vedligeholder angsten. De knytter deres angst til særlige situationer, udfordringer, steder m.m. De siger fx: "Jeg bliver angst, hvis jeg skal sige noget på et møde." Eller "Jeg er angst for at få en alvorlig sygdom.". Eller " Trafikken er så farlig. Jeg bliver bekymret og urolig, når mine børn færdes alene i trafikken."

Men angsten opstår ikke, fordi ovennævnte situationer er akut faretruende situationer. Angsten opstår pga. ens tanker og forestillinger om situationen. Det betyder lidt forenklet sagt, at hvis man kunne tænke anderledes om situationen, ville der ikke opstå angst. Eller angsten ville blot være af mere grundlæggende eksistentiel art knyttet til vilkår og dilemmaer forbundet med at eksistere som menneske.

Tankerne knyttet til angst er typisk urealistiske og overdrevne på den måde at man:

- Overvurderer sandsynligheden for, at det frygtede indtræffer.
- Overvurderer, hvor alvorlige konsekvenserne ville være.
- Undervurderer egne ressourcer eller evner til at klare

problemerne.

- Undervurderer muligheden for at få hjælp.

Det at ens tanker og forestillinger spiller så central en rolle i al angst betyder, at arbejdet med tanker og forestillinger er en meget vigtig del af angstbehandlingen. (Se senere).

Kognitiv adfærdsterapi kalder disse tanker for negative automatiske tanker. Ofte er det tanker, der opstår spontant uden at man er herre over dem, og næsten uden at man lægger mærke til dem.

De kan have karakter af telegrambudskaber. "Jeg har gjort dem alle sammen vrede". "De afviser mig". Men de kan også være mere sprogligt udfoldede bekymringer, som en længere tankerække. "Hvor er det her bare pinligt. Hvorfor sagde jeg det? Nu tænker de alle sammen...og så... Vil det her nogensinde blive anderledes. Skal jeg altid..." De negative tanker, skaber angst.

Leveregler og angst

Ifølge kognitiv adfærdsterapi hænger angst også tæt sammen med vores leveregler. Leveregler er et personlige regelsæt, som vi har udviklet ud fra vores erfaringer og oplevelser i vores opvækst. Det er vores holdninger, overbevisninger, en slags indre "love" om, hvordan vi skal opføre os og forholde os i forskellige situationer. Vores leveregler er især knyttet til præstation, moral, kontrol og accept.

Dysfunktionelle leveregler for mennesker med angst kan fx være:

- "Hvis jeg siger og gør noget forkert, vil andre se helt skævt til mig".
- "Hvis jeg beder om hjælp, er jeg svag".
- "Hvis jeg ikke har styr på "det hele", kan jeg ikke være tryk".

- "Hvis alle ikke kan lide mig, bliver jeg urolig og usikker".

Overordnet betragtet kan man sige, at vores leveregler anviser generelle løsninger på, hvordan vi opnår tryghed, omsorg, respekt og kærlighed, som alt sammen er af helt grundlæggende betydning for os. Så fx bliver levereglen: "Hvis jeg beder om hjælp, er jeg svag" derfor suppleret med handleforskriften: "Så derfor må jeg altid klare mig selv".

Vigtigheden af at blive afholdt, respekteret m.m. kan betyde, at leveregler, der før har sikret os dette, er blevet automatiserede og anvendes uanset, om de er hensigtsmæssige eller ej i de aktuelle situationer. Levereglerne, der ikke længere er hensigtsmæssige, kan spille en stor rolle i vedligeholdelsen af angsten.

Undgåelse og sikkerhedsadfærd

Endnu to vigtige begreber i KAT's forståelse af angst er undgåelse og sikkerhedsadfærd.

Angst er ikke farlig, men den kan være meget ubehagelig. Der sker derfor det, at man gør meget for at undgå situationer, der vækker angst.

I udgangspunktet er det hensigtsmæssigt at undgå eller flygte fra noget, der er truende og måske farligt. Det er naturlige reaktioner, der har været med til at sikre menneskeslægtens overlevelse gennem milliarder af år. Men når der ikke er tale om en egentlig trussel eller fare, er undgåelse af flere forskellige grunde uhensigtsmæssig.

Når man giver efter for sin angst ved at undgå eller flygte, kan undgåelsen og flugten blive det egentlige problem, på grund af al det besvær og de indskrænkninger, som undgåelsen betyder for livsudfoldelsen og trivslen. Derudover forstærker undgåelse og flugt også angsten. Man får nemlig ikke positive erfaringer med, at situationerne som man prøver at undgå eller

flygte fra, ikke er akut farlige, og at man må tage hånd om dem på andre måder. Man lærer sin hjerne, at situationerne er farlige, når man ihærdigt undgår dem, eller flygter fra dem.

Undgåelse kan både være at undgå bestemte situationer. Men det kan også være at undgå at tænke på eller tale om det frygtede. Og undgåelsen vil typisk brede sig. Mange mennesker med angst trækker sig tilbage fra mange ting, og lever et stadigt mere forsigtigt og "censureret" liv, også på føle-og tankeplan. Og det forstærker desværre ikke bare angsten, men også al den lidelse, den fører med sig.

Sikkerhedsadfærd

Der findes også en mere skjult slags undgåelsesadfærd, som man kalder for sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd har til formål at forhindre, at man bliver konfronteret med det, man frygter i situationen, uden at man undgår situationen eller flygter fra den. Sikkerhedsadfærd er således alle de ting, man gør i de frygtede situationer, for at kunne være i den, selvom man er angst.

Det kan fx være at sætte sig bagerst i et lokale for ikke at vække opsigt. Kun at tage steder hen sammen med personer, man er helt tryk ved. Være tavs eller meget stille, når man er sammen med andre, måske kun at sige noget helt konventionelt. Altid at give andre ret. Undertrykke og underkende egne behov, meninger og følelser, og overfokusere på andres. Holde sig beskæftiget med praktiske ting, når man er sammen med andre, fx være meget ude i køkkenet og ordne. Leve et meget kontrolleret liv osv. osv.

Det gælder for sikkerhedsadfærd ligesom for undgåelse og flugt: Angsten forstærkes og livet indsnævres og besværliggøres.

Svært ved at stå op for sig selv – sund selvhævdelse

Når man lider af angst, har man ofte svært ved at give

tydeligt og konstruktivt udtryk for sine behov, ønsker og meninger, uden at bøje unødigt af overfor andre. Man har med andre ord svært ved det, man kalder for assertivitet, som kan oversættes med sund selvhævdelse.

Man kan af flere grunde have det svært med sund selvhævdelse. Man kan være bange for at andre vil kritisere og tage afstand fra en, hvis man giver udtryk for sine behov eller meninger. Eller man kan være bange for at såre dem og gøre dem kede af det, hvis man siger dem imod eller siger nej. Man undertrykker derfor sine egne behov og meninger, og indretter sig efter, hvad man forventer andre mener, ønsker eller kræver.

Sådanne antagelser kan bygge på uhensigtsmæssige leveregler.

"Hvis jeg giver udtryk for mine egne behov, kan andre synes at jeg er besværlig og blive irriteret på mig. Derfor holder jeg dem for mig selv".

"Hvis jeg ytrer mine egne behov, kan andre føle sig afvist og blive kede af det".

Men hvis man er føjelig og passiv og bøjer unødigt af overfor andre, og prioriterer andres rettigheder over sine egne, kan resultatet blive, at man ikke får udtrykt sine egne rettigheder og ikke får opfyldt sine egne behov og ønsker.

Dine rettigheder omfatter bl.a. retten til

- at sige fra
- at sige nej
- at være uenig
- ikke at vide alt
- at skifte mening
- at være anderledes
- at tage fejl
- at lave fejl
- ikke at forstå alt
- at bede om hjælp

- at give udtryk for, hvad du tror føler og mener
- selv at træffe dine beslutninger
- at udtrykke følelser – også negative – konstruktivt

(Se mere om sund selvhævdelse og personlige rettigheder under artiklen om selvværd og selvtillid).

Årsager til angst

Der kan være mange forskellige årsager til angst. Angst kan hænge sammen med traumatiske oplevelser tidligere i livet, fx tab af nærtstående personer. Angst kan også hænge sammen med et utrygt opvækstmiljø.

Traumatiske oplevelser og utrygge opvækstvilkår kan betyde, at man er blevet mere ængstelig og sårbar overfor livets og hverdagens belastninger og udfordringer, og får en mindsket tiltro til egne evner til at klare problemer og udfordringer, når de opstår. Ens forældres egen angst og overbeskyttelse kan også spille en rolle i udvikling af angst.

Angst kan ses som et følelsesreguleringsproblem, hvor man af forskellige grunde ikke kan regulere sine følelser tilstrækkeligt, og derfor kan overvældes af dem. Det kan være, at man har belastninger og udfordringer i sit liv, der er for overvældende for en. Eller det kan være, at man fortrænger noget vanskeligt og vigtigt i sit liv, tidligere eller aktuelt, som man burde forholde sig til. Det kan være, at man har en psykisk skrøbelighed, der gør, at man generelt eller ofte har vanskeligt ved at regulere sine følelser, når man møder udfordringer, modgang, konflikter og omvæltninger. (Du kan læse om følelsesregulering i artiklen om følelser).

Angst hænger dog langt fra altid hænger sammen med traumatiske tab og en utryg opvækst.

Derimod er der næsten altid en tæt forbindelse mellem stress og angst. Aktuelle arbejdsrelaterede belastninger af forskellig slags, langvarige ægteskabelige problemer,

problemer med børnene, sygdom hos en selv eller ens nærmeste, ensomhed m.m. kan udvikle stress og angst.

Angst hænger som nævnt desuden altid sammen med eksistensens dilemmaer, vores grundlæggende frihed og ansvar, det uvisse og ufuldkomne, som er grundvilkår ved den menneskelige eksistens. Når vi benægter eller undgår at forholde os til eksistensens dilemmaer og vilkår, kan angst blive lidelsesfuld.

Der findes således ingen simple årsagsforklaringer til angst. Alligevel kan man ofte ud fra den angstramtes livshistorie, både den tidlige historie og den aktuelle historie, få en forståelse af, hvordan en række forskellige begivenheder og udfordringer har bidraget til den pågældendes angst.

Glidende overgange fra lettere angst til svær angst

Som nævnt er angst i forskellige grader en naturlig og vigtig følelse. Men angst kan også blive et symptom på psykisk lidelse og brede sig som ringe i vandet og påvirke stadig flere sider af dit liv negativt. Mennesker med angst har typisk brugt mange år på at udvikle tanker og adfærd, der vedligeholder og forstærker angsten, og kan have brug for hjælp.

Når angstfølelsen er stærk, når din trivsel er lav, og din livsførelse begrænset, skal du overveje at søge hjælp.

Mange går alene med angst

Mange mennesker med angst søger ikke hjælp. De går rundt alene med deres angst, og lever med den i hemmelighed. Det kan der være flere grunde til.

Det kan være fordi, angsten er så uforståelig og ubehagelig for en selv, at man ikke tør fortælle andre om den. Det kan også være, at man ikke forstår sin angst, som en tilstand, der kan behandles. Måske synes man bare, at man må bare tage sig sammen. Man kan også frygte, ikke at blive taget alvorligt og

forstået, ligesom man kan have tanker om, at det er for svært at tale om sine problemer.

Man kan også være så overbebyrdet af krav og udfordringer, at man ikke magter at forholde sig til angsten.

Råd til angsthåndtering

Angst kan ikke fjernes eller udryddes. Angst hører til vores eksistens som mennesker. Men angst som har grebet om sig, og er blevet meget lidelsesfuld, kan lindres, og nogle gange forsvinde. Eller du kan få et andet forhold til den, sådan at du ikke holder dig tilbage for at gøre noget, du skal eller vil. Du kan få hjælp, og du kan også selv gøre meget.

I det følgende beskrives en række råd til at arbejde med din angst. Noget af det vil du kunne bruge her og nu selv. Andet vil kræve samarbejde med en psykolog.

Rådene tager mest udgangspunkt i kognitiv adfærdsterapi, fordi kognitiv adfærdsterapi præsenterer modeller og metoder, som man kan bruge til selvhjælp.

I kognitive adfærdsterapi arbejder man med at opspore, undersøge og ændre negative tankemønstre og forestillinger, der er med til at udløse eller opretholde angsten. Og gennem adfærdsøvelser, eksponerer man sig selv for de angstfremkaldende situationer for at lære at mestre angsten. (Du kan finde en artikel om kognitiv adfærdsterapi her på hjemmesiden).

Betragt rådene som en oversigt, du kan vende tilbage til. Dyk ned i de afsnit, der giver mening for dig lige nu.

Søg viden om angst

Først og fremmest må du søge viden om angst. Hvad er angst? Dét er netop, hvad du er i gang med ved at læse denne guide.

Og så må du selvfølgelig også gøre dig tanker om din egen

angst. Hvad du tror, at din angst handler om? Hvilke oplevelser og konflikter ligger bag? Hvilke temaer er på spil i din angst? Hvilke processer, der er med til at opretholde din angst, fx katastrofetanker, undgåelses- og sikkerhedsadfærd. Du kommer til at vedligeholde og forværre din angst, hvis du ikke forstår de processer, der ligger bag din angst.

Åbenhed

Mange mennesker med angst er meget opsatte på, at andre ikke må kende til angsten, fordi de forbinder angst med at være mindre værd og svag. Husk at angst som udgangspunkt er en af vores vigtigste grundfølelser. Den ligger i os alle.

Det kan tage energi at gå og skjule sin angst, og det kan være langt bedre for dig at stå ved, at du har det som du har det, men at du arbejder på at få det bedre.

Åbenheden kan være med til at styrke din accept af den måde, du har det på og lever på for tiden. Mest af alt er åbenhed vigtig, fordi den er en forudsætning for at få hjælp.

Arbejd med dine tanker

Nedenfor præsenteres du for kognitiv adfærdsterapis anbefalinger til angstbehandling.

Først skal du læse om, hvordan du kan reducere angst ved at arbejde med dine tanker. Dine tanker og forestillinger spiller som nævnt en hel central rolle for din angst, og derfor er arbejdet med disse meget vigtigt.

Det er et ret systematisk og tidskrævende arbejde. Det er en anderledes måde at kigge på dine tanker på, end du sædvanligvis gør. Efterhånden som du kommer i gang med dette arbejde, vil du komme til at opdage og forstå de processer, der er med til at opretholde netop din angst, så du kan ændre på dem.

Betingelserne for at du kan arbejde med at ændre på dine tanker er disse tre ting.

1. Du må først lære at **registrere**, dvs. få øje på dine angstvækkende tanker og forestillinger.
2. Derefter må du gøre dem til genstand for en **realistisk vurdering**.
3. Efterfølgende må du prøve at **erstatte dine angsttanker med alternative tanker**. Alternative tanker er tanker, som er mere realistiske, konstruktive og selvunderstøttende. Udtrykt med en gammel talemåde, må du forsøge at komme på bedre tanker.

Nedenfor ser vi nærmere på disse tre vigtige trin.

Registrering af dine tanker

Allerførst må du lære at registrere, dvs. at "fange" dine angstvækkende tanker.

Det er som regel lettere at lægge mærke til ændringer i, hvordan du oplever tingene (dine følelser og stemning) end at registrere tankerne direkte. Men det er ikke desto mindre vigtigt, at du arbejder på at også at lære at få fat i dine tanker og forestillinger bag dine følelser og stemninger. For hvis du kan arbejde med at ændre på dine tanker, kan det få en positiv virkning på dine følelser.

I begyndelsen synes du nok ikke, at det er særlig let at få fat i dine angsttanker. Der er langt fra altid tale om klare og bevidste tanker. De opstår ofte, uden at man lægger mærke til dem, som flygtige forestillinger. De kan være korte telegramagtige budskaber. De kan have form af forestillingsbilleder.

Et stemningsskift inde i dig i negativ retning er et signal om, at angsttankerne er på spil. Når du bliver overvældet af bekymringer, frygt, afmagt m.m., kan du således bruge dette som tegn til at gå i gang med at få fat i tankerne bag ved. Du

må da spørge dig selv:

- Hvilke tanker og forestillinger gik gennem hovedet på mig på det tidspunkt, hvor jeg begyndte at føle mig bekymret, urolig og angst?
- Hvad var indholdet i mine tanker?
- Hvad sagde jeg til mig selv?
- Så jeg noget for mit indre blik?
- Hvilke af mine tanker belaster mig mest: Hvad var den centrale negative tanke?

Du må øve dig

Forsøg at skrive tankerne ned så præcist som muligt ord for ord. Nogle af dine tanker tager måske form af indre billeder snarere end ord. Du ser måske dig selv i en fremtidig situation, som du er ude af stand til at tackle.

Ideelt set er det bedst at registrere og nedskrive dine tanker i det øjeblik, de optræder, men selvfølgelig er det ikke altid muligt. Registrer og skriv ned, når det er muligt for dig.

Fordi det ikke falder os naturligt at registrere vores tanker, må du øve dig igen og igen. Det tager tid at blive i stand til at registrere, dvs. at få fat i sine tanker.

Indholdet i angsttankerne

Det er vigtigt, at du også tænker over indholdet i angsttankerne. Hvad er deres konkrete indhold? Hvad kredser de typisk og ofte om? Tit har angsttankerne rod i tidligere oplevelser, der kan forklare, hvorfor tankerne og forestillingerne netop får det indhold, de har. Når man forstår disse sammenhænge, kan det blive muligt at imødegå de negative og angstskabende tanker på en mere effektiv måde.

Det var det første væsentlige trin på vej mod at reducere din angst: At registrere dine tanker. Når du er kommet godt i gang med at registrere og skrive ned, er de angstreducerende

processer allerede så småt sat i gang. Mange oplever, at det er et stort og vigtigt skridt at få taget.

Vurdering af dine tanker

Det næste du skal i gang med, er at undersøge tankerne og vurdere, om de er rimelige eller sandsynlige. Lad dig inspirere af nedenstående spørgsmål.

- Hvad er grundlaget for mine negative angsttanker?
- Hvad taler for og imod tanken?
- Hvad ville en anden person tænke i samme situation?
- Hvor sandsynligt er det, at det jeg frygter rent faktisk vil ske?
- Overvurderer jeg sandsynligheden herfor?
- Hvor ofte er det sket tidligere?
- Overvurderer jeg de negative konsekvenser? Hvad var det værste der kunne ske? Og hvor slemt er det egentligt?

Omstrukturering af tankerne

Derpå skal du i gang med at omstrukturere tankerne. At omstrukturere tankerne er at finde alternative tanker til dine negative angsttanker. Du skal finde alternative tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvopbyggende. Det er således nu, at du skal i gang med at komme på bedre tanker.

Lad dig inspirere af nedenstående spørgsmål:

- Hvordan kan jeg tænke anderledes om mig selv, andre og situationen? Mere realistisk, konstruktivt og selvopbyggende? Med andre ord: Hvad kunne jeg også tænke?
- Føles det anderledes, når jeg forestiller mig, at jeg tænker sådan?
- Hvad ville jeg sige til min bedste ven, hvis han eller hun tænkte sådan i denne situation?
- Hvordan ville jeg mon opfatte situationen om 3 eller 6 måneder?

Fornuftige modtanker

Negative automatiske angsttanke, det kunne fx være tanken om, at blive vurderet negativt og kritisk af andre, vil altid være til stede side om side med mere fornuftige og realistiske tanker. Man kan kalde dem for fornuftige modtanker.

Når du søger efter alternative tanker, øver du dig i at give plads til de fornuftige modtanker. Du tænker måske både: "Alle ser på mig og tænker, at jeg er nervøs og underlig", og: "De andre er optaget af andet end at sidde og tænke, at jeg er nervøs. Og selvom de måske kan se, at jeg er nervøs, synes de nok ikke, at jeg er meget underlig af den grund." De sidste tanker er alternative tanker til den første.

Realistiske alternative tanker versus bagatelliseringer

Det er selvfølgelig vigtigt at skelne mellem realistiske alternative tanker på den ene side og bagatelliseringer, ønskefantasier eller selvformaninger på den anden side.

De bedste realistiske tanker er sådanne tanker, der ud fra fornuftige argumenter imødegår de urealistiske, ukonstruktive og selvkritiske angsttanke. Og det er ikke det samme som bare at tænke naivt positivt og negligere uvished, farer, risici, konflikter, ambivalens m.m.

Negative tanker kan selvfølgelig også afspejle en realistisk vurdering af en situation, herunder nogle vilkår og betingelser. Der er da tale om et problem, man må bestræbe sig for at løse, hvis det er muligt, eller forebygge og beskytte sig mod på realistisk vis eller acceptere og bære, hvis det ikke kan ændres.

Øv dig igen og igen

Du skal registrere, vurdere og omstrukturere så mange tanker som muligt hver eneste dag. De negative angst- og katastrofetanker er automatiske tanker, der kører pr. refleks,

og de lader sig ikke korrigere ved, at man én gang har opnået indsigt i, at de er urealistiske og ukonstruktive. Du har sandsynligvis gået med dem i lang tid, og de opleves som en sandhed for dig, mens de alternative tanker nok er nye og derfor også tvivlsomme for dig. Det vil tage noget tid og øvelse at begynde at tro på dem.

Skriv ned

Det er en rigtig god ide at skrive ned, når du arbejder med dine tanker. Når du skriver dine registrerede tanker ned, dine vurderinger af dem og de nye alternative tanker, så står de der sort på hvidt. Det giver dig bedre mulighed for at lægge afstand til det, der skal lægges afstand til og styrke til det, der skal styrkes. På et tidspunkt vil du opleve at blive i stand til at arbejde med dine tanker inde i hovedet i takt med, at de dukker op.

Det kan være svært at arbejde med dine negative angstvækkende tanker, fordi det kræver, at du opholder dig ved dem. Måske er du bange for, at de vil overvælde dig. Selvom det er helt naturligt, at man ikke ønsker at dvæle ved ubehagelige tanker, er det den bedste metode til at overvinde dem. Det handler ikke om at dyrke dem, men blot få fat i de negative angstvækkende tanker, vurdere dem og omstrukturere dem til alternative tanker, der er mere realistiske og konstruktive og ikke mindst selvunderstøttende og kærlige overfor dig.

Når angsten er stærk

Ved stærk angst er det svært ikke foretage sig en nøgtern vurdering af de negative angsttanker i situationen. I stedet for kan man analysere tanker og forestillinger på forhånd efter ovennævnte retningslinjer. Først må du have fat i dem. Derefter må du vurdere risikoen for, at det du frygter, vil ske, herunder, hvor slemt det i så fald ville være, hvis det skete? Og til sidst må du omstrukturere dem.

Det kan være nemmere at begive sig ind i de angstvækkende

situationer, hvis du på forhånd med hovedet har indset, at dine katastrofetanker ikke er realistiske.

Skriv evt. to af de mest overbevisende alternative, selvopbyggende tanker ned på et stykke papir, og tag dem med dig.

Arbejd med dine leveregler

Ud over at arbejde med dine negative automatiske angsttanker, må du også arbejde med dine dysfunktionelle leveregler. Leveregler er som nævnt holdninger og overbevisninger, en slags indre "love", som du har udviklet ud fra dine erfaringer og oplevelser om, hvordan du skal opføre dig og forholde dig i forskellige situationer.

Du må øve dig i at få fat i dine dysfunktionelle leveregler. Efterfølgende må du spørge dig selv:

- "Hvilke fordele giver denne leveregel mig"?
- "Hvilke problemer giver denne leveregel mig"?

Derpå må du finde eksempler på situationer, hvor du handler efter din leveregel, og spørge dig selv,

hvordan du ønsker at handle i stedet?

Endelig du må finde nye alternative leveregel, der kan understøtte den nye handlemåde, som du ønsker dig.

Hvor kommer levereglerne fra?

Dysfunktionelle leveregler har ofte sin rod i barndomsoplevelser, og de er ofte udviklet i særligt udfordrende perioder i livet. Det kan være gavnligt at finde ud af, hvorfra de stammer. Kommer en dysfunktionel leveregel fra kritiske forældre, der har stillet for mange krav, som du ikke kunne leve op til? Eller fra et overbeskyttet opvækstmiljø præget af en stemning af, at livet er farligt? Fra oplevelser af manglende kontrol over ubehagelige

begivenheder? Hvor kommer dine dysfunktionelle leveregler fra?

Som nævnt anviser vores leveregler generelle løsninger på, hvordan vi opnår tryghed, omsorg, respekt og kærlighed, som alt sammen er af grundlæggende betydning for vores trivsel og funktion. Ofte har levereglen været nødvendig på et tidligere tidspunkt tidligere i dit liv pga. særlige omstændigheder. Og i den forstand er de også hensigtsmæssige under de omstændigheder, og helt forståelige. Men når omstændighederne har ændret sig, og levereglen er ikke længere nødvendig. Den igangsætter, vedligeholder og forstærker blot din angst.

Arbejd med din adfærd

Indtil videre har du læst om at arbejde med dine negative automatiske tanker og leveregler. I det følgende kobles din adfærd på.

For selvom det lykkes med fornuften at indse, at de negative tanker er overdrevne, er det alligevel vanskeligt at tro fuldt og helt på de alternative tanker. Du skal derfor lave adfærdseksperimenter, hvor du tester dine negative forventninger. Holder de? Sådanne adfærdseksperimenter er med til at støtte de konstruktive, alternative tanker.

Der er mange mulige adfærdseksperimenter. Du kan lave adfærdseksperimenter med dine negative tanker om, hvad andre mon tænker om dig. Negative tanker om, hvad der ville ske, hvis du gik i supermarkedet en fredag aften. Eller kørte med tog i myldertiden. Du kan lave adfærdseksperimenter med din sikkerhedsadfærd, med leveregler, der er dysfunktionelle for dig.

Formålet med et adfærdseksperiment er altid at undersøge og modbevise negative automatiske tanker, så du bliver mindre sikker på deres gyldighed samt at afprøve alternative tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvopbyggende.

Adfærdseksperimenter indebærer, at man må gøre noget, man ikke

gør eller kun sjældent gør pga. sin angst. Noget man frygter, og har svært ved. Adfærdseksperimenter drejer sig således om at lade være med at undgå, undvige og flygte.

En person, der er angst for at sige noget på et møde, har måske den tanke: "Jeg kan ikke sige noget, der er værd at høre på". Et adfærdseksperiment kan her være at præsentere et synspunkt på næste møde.

Du kan også prøve at lave adfærdseksperimenter med:

- At bede andre om en tjeneste.
- At fortælle et andet menneske om en god oplevelse du har haft, måske en oplevelse, hvor du var stolt af dig selv.
- At bede andre om at holde op med noget, du ikke bryder sig om.

Du må skrive ned, hvad du frygter, der vil ske, og derefter så nøgternt så muligt registrere, hvad der faktisk skete.

Eksponering

En meget brugt adfærdsmetode i arbejdet med angst er eksponering. Eksponering handler om, at du selv må opsøge og udsætte dig for de frygtede situationer for at vænne dig til dem. Angsten dæmper sig selv, hvis man bliver i situationen, der tænder angsten, hvis situationen ikke er farlig. Dette fænomen kaldes for habituering. Når angsten daler mere og mere, lærer man på et konkret og kropsligt plan, at ens tanker og forestillinger er urealistiske. Eller man lære at acceptere angsten, uden at den helt overvælder en.

Når du skal eksponere dig selv, handler det ikke om, at du bare skal kaste dig hovedkulds ud i det, du frygter allermost. Du må finde opgaver og udfordringer, der er relevante og tilpas udfordrende. De skal hverken vække for meget eller for lidt angst, for så kan du ikke bruge dem til at udvikle dig.

Eksponeringen kan foregå i virkelighedens verden, hvor man

gradvist konfronterer sig med den frygtede situation. Det er det bedste. Men man kan også lave eksponering i tillempede situationer, der er tæt på eller minder om den frygtede situation eller eksponering i tankerne.

Fremgangsmåden er følgende:

- Man starter med at vælge et problem: "Jeg er bange for at sige noget til frokostpausen på arbejdet."
- Du omskriver dit problem til et mål: "Jeg vil deltage i samtalen til frokostpausen på arbejdet."
- Når du har omskrevet dit problem til et mål, skal du lave en trappestige med delopgaver, der trinvist skal gennemføres for at bringe dig frem til målet. Første trin må ikke være for svært, og der må ikke være for store spring mellem trinene. (Se senere).

Et eksponeringsforløb med en trappestige med forskellige delopgaver kunne se sådan ud:

Første udfordring kunne være, at du skal sige to ting i frokostpausen.

Derpå kunne du udvide til at sige 3 eller 4 ting.

Du kan starte med neutrale høflighedskonventioner.

Derpå kan du måske byde ind med et lidt mere personlige udsagn: "Jeg så en god film i går...."

Siden kan du være mere konfronterende. Fx udtrykke en nuancering i noget, der bliver sagt, eller en uenighed.

Du kan starte med at henvende dig til den, du er mest tryk ved, for derefter langsomt at udvide til at kunne henvende dig mere bredt til dine kollegaer.

Modstand mod eksponering

Typisk, og helt naturligt, vil man vægre sig mod nødvendigheden af at eksponere sig for den angstvækkende situation. Mange siger, at de foretrækker først at arbejde med angsten ved at tale om den, og når de så har fået tilstrækkeligt styr på den, kan de bevæge sig ud i de

angstvækkende situationer. Men du må gøre begge dele. Dvs. du må tale og reflektere og bevæge dig ud i de angstvækkende situationer.

Endnu en typisk indvending mod eksponering er, at man allerede har forsøgt at opsøge de angstvækkende situationer, men har oplevet, at angsten kun er blevet værre. Det er helt rigtigt, at angsten stiger i styrke, når man konfronterer sig med den angstvækkende situation. Og hvis man gentagne gange har forsøgt at trodse angsten ved at være for kort tid i den angstvækkende situation, så vil resultatet blive, at angsten øges fra gang til gang, i stedet for at aftage.

Eksponeringens "gyldne regel" er nemlig, at man skal blive i situationen indtil angsten har toppet, og er begyndt at dale væsentligt. På en skala fra 0-10 skal den mindst dale til niveau 3-4, før man forlader situationen.

Det er således meget vigtigt, ikke at forlade den angstvækkende situation for tidligt. Der skal være tid til at opleve, at man ikke længere er så følsom overfor det, der plejer at fremkalde angst.

Husk at angst altid er eksponeringens forudsætning: Eksponering virker kun, hvis du først oplever angst og ubehag, og bliver i situationen så længe, at angsten og ubehaget dæmpes, daler eller slukkes. Og hvis du gentager eksponeringen mange gange.

Det er vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med eksponering. Du skal eksponere dig selv hver dag, gerne flere gange om dagen, og holde din udvikling ved lige. Jo mere du øver dig, kommer ikke blot hovedet, men også kroppen med. Og resultatet skal holdes vedlige. Prøv at betragte eksponeringsøvelser som et stykke arbejde, der skal passes. Eller som en træning, der skal vedligeholdes i lighed med fysisk træning.

Oftentimes sker der det, at når angsten mindskes i én type situationer, så generaliseres effekten af sig selv til andre

situationer.

Eksponering er et adfærdseksperiment, som skal tilrettelægges

Eksponering kan også betragtes som en måde at teste, om de negative tanker omkring og forventninger til situationen er korrekte, eller om der er tale om en urealistisk og overdreven frygt. Det er derfor hensigtsmæssigt at tænke på og at bruge eksponeringsøvelserne som adfærdseksperiment, hvor man afprøver negative forventninger om, hvad der ville ske i situationen.

Eksponeringsøvelsen må således tilrettelægges sådan, at den er bedst muligt egnet til at afprøver ens angstantagelse.

Hvad er det for en konkret negativ, ukonstruktiv, urealistisk og måske selvkritisk tanke, som du ønsker at undersøge og konfrontere?

- Hvilken situation skal undersøges?
- Hvilket eksperiment ville være godt til det formål?
- Hvilke problemer og udfordringer kunne tænkes at opstå undervejs?
- Hvilken sikkerhedsadfærd fra din side, kunne mindske udbyttet af adfærdseksperimentet?
- Hvordan skal udbyttet af eksperimentet vurderes?

Efter eksperimentet må du spørge dig selv:

- Hvad har du lært?
- Hvad gør dine erfaringer fra eksperimentet ved de negative automatiske angsttanke, du ønskede at undersøge?
- Hvordan kan du inddrage dine erfaringer fra adfærdseksperimentet i din hverdag?

Under eksponeringen må du arbejde med dine tanker. Du må registrere hvilke angsttanke, du kæmper med i situationen. Du må vurdere og omstrukturere disse tanker og finde alternative

tanker.

At udfordre sikkerhedsadfærd

Når man lider af angst, udvikler man som nævnt forskellige former for sikkerhedsadfærd. Ikke sjældent har man udviklet et rigt repertoire af sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærden er sammen med undgåelse og flugt med til at vedligeholde og forstærke angsten. Sikkerhedsadfærd er således angstbevarende. Derfor er det vigtigt, at du bliver bevidst om din sikkerhedsadfærd. Undertiden må du meget bevidst forhindre dig selv i at bruge den. Det kan fx være at undlade overforberedelse til eksamen eller en anden præstation. Det kan også være at undlade at være helt eller næsten tavs til en sammenkomst. Eller undlade at kaste sig over praktiske gøremål til en social sammenkomst for at beskytte dig mod kontakt. Eller at undlade kun at købe ind på tidspunkter, hvor der næsten ingen kunder er i supermarkedet. Eller undlade altid at give andre ret. Eller undlade at undertrykke og underkende egne behov, ideer, følelser og overfokusere på andres.

Men igen gælder det, at du skal give dig selv udfordringer med et relevant indhold af tilpas størrelse, lade sværhedsgraden stige og vedligeholde din udvikling.

Sikkerhedsadfærd som tilladt "bagdør"

Selvom det er vigtigt, at du er bevidst om din sikkerhedsadfærd, fordi den er med til at vedligeholde din angst, kan det undertiden være nødvendigt at bruge sikkerhedsadfærd til at komme i gang med adfærdseksperimenter og eksponering. Du kan betragte sikkerhedsadfærd som bagdøre, som du kan bruge i starten af dit arbejde. En bagdør kan være, at du giver sig selv lov til at forlade en angstvækkende situation, hvis angsten bliver for stærk. En anden bagdør kan være forskellige strategier til at aflede angstsymptomerne i situationen.

Nedenfor er der beskrevet 5 forskellige afledningsstrategier.

5 afledningsstrategier

Start altid med at tage en indånding helt ned i maven efterfulgt af en langsom udånding.

1. Kig dig omkring, og koncentrer dig om alle de hvide ting, der er i rummet og benævn dem inde i dig selv.
2. Ret opmærksomheden mod lydene omkring dig. Registrer lydene uden at tænke nærmere over dem. Fortæl evt. til dig selv, hvor lydene kommer fra.
3. Ret opmærksomheden mod at føle med dine fingerspidser mod det materiale som dit tøj er lavet af. Føles det blødt, hårdt, varmt? Hvordan er stoffets struktur?
4. Ret opmærksomheden mod dine fødders kontakt med jorden, og hvordan det føles. Forestil dig, at der gror rødder ud under dine fodsåler ned i gulvet, hvor du står eller sidder.
5. Gennemgå dine kropsdele en for en med start i venstre lilletå og helt op til issen.

Afledningsstrategier forsøger at holde angsttankerne borte. Og selvom det er bedre at arbejde med angsttankerne, er det på den anden side bedre, at du kommer i gang med adfærdseksperimenterne og eksponeringen, så du kan flytte dine grænser for, hvad du tør og gør. Og dertil kan afledningsstrategier undertiden være nødvendige.

Den gode undgåelse og flugt

Der er ingen tvivl om, at undgåelse og flugt er adfærd, der ofte er med til at vedligeholde og forstærke angst. Men alligevel er det vigtigt at skelne mellem god og dårlig undgåelse og flugt.

Adfærdseksperimenter og eksponering er selvfølgelig kun relevant, når det drejer sig om, at man undgår eller flygter fra noget, der ikke er reelt eller akut farligt og dårligt for dig, og hvor undgåelsen og flugten indskrænker og begrænser din livsførelse, funktion og trivsel. Og hvor andre strategier

ville være gavnlige for dig.

At undgå og flygte fra situationer, steder og mennesker, som er skadelige og dårlige for dig, er egenomsorg. Fx en arbejdsplads med rammer og betingelser, der gør dig syg. Eller et destruktivt parforhold, der ikke har udsigt til at udvikle sig til det bedre.

Accept er også vigtigt

Du er nu blevet præsenteret for kognitive og adfærdsterapeutiske metoder til arbejdet med din angst. I kognitiv terapi er der også en retning, der foreslår, at man prøver at gå en anden vej i arbejdet med angsten. En vej, hvor man arbejder med at acceptere de negative tanker og det følelsesmæssige ubehag, og hvor du fokuserer på dine værdier. Man kalder denne tilgang for Acceptance og Commitment Theapi. (ACT).

Accept drejer sig om, at øve dig i at lære at betragte og observere tanker og følelserne, der dukker op i dit hoved og krop, uden at dømme dem, uden at "diskutere med dem" og uden at handle på dem. Dine tanker og følelser er kun tanker og følelser, de kommer og går, og de bliver hele tiden afløst af nye tanker og følelser.

Prøv fx at betragte dem som skyer, der driver hen over en himmel, og forsvinder ud i det blå, og bliver afløst af nye. Eller blade, der flyder med strømmen i en bæk, glider væk og afløses af nye blade.

Prøv også denne lille øvelse. Sæt dig godt til rette og start med at tænke på noget neutralt, fx et træ. Betragt dets tilstedeværelse blot som et mentalt fænomen i din indre forestillingsverden, uden at vurdere træet eller gøre noget.

Gør nu det samme med en angsttanke. Lad tanken være uden det "angst program" den normalt udløser. Betragt blot dens tilstedeværelse som et mentalt fænomen i din indre

forestillingsverden.

I denne øvelser lader du tankerne komme frem, men uden at lade dig involvere i dem og at bruge dem til noget. Det er noget andet end tankeflugt og tankeundertrykkelse. Ved tankeundertrykkelse forsøger du at flygte fra tankerne, – at feje dem ind under gulvtæppet. Her lader du blot tankerne være uden at gå ind i dem og med dem.

Mindfulness og compassion

Mindfulness er en særlig meditationsform, som har vundet stor udbredelse til behandling af bl.a. angst. Mindfulness hviler på ovennævnte tænkning om accept og tankebetragtning.

Mindfulness kan oversættes med bevidst nærvær i nuet. At vide, hvad du oplever, mens du gør det. At være opmærksom med vilje i det aktuelle øjeblik, og ikke dømmende overfor den oplevelse, der folder sig ud fra øjeblik til øjeblik.

Gennem mindfulness træner man således sin evne til opmærksomhed. Med åben nysgerrighed observerer man de tanker, følelser, kropsfornemmelser og sansninger, der opstår lige nu i dette øjeblik, uden hverken at analysere, dømme, redigere eller undertrykke dem.

Mindfulness kan både praktiseres som meditationsøvelser, og blot ved at du bringer fuld opmærksomhed til daglige oplevelser og gøremål, eksempelvis, når du fx bader, børster tænder, spiser, rydder op, cykler eller lytter til radio.

I de sidste år er mindfulnesmeditation blevet videreudviklet i en meget spændende retning, hvor træning i compassion er i fokus i meditationerne. Compassion er medfølelse, venlighed og omsorg overfor sig selv og andre, ikke mindst i forbindelse med psykisk smerte og sårbarhed. Compassion gør os rolige og trygge.

Mindfulness og compassion kræver introduktion og træning, og

der udbydes flere steder et øvelsesbaseret forløb over 8 gange. Det er opbygget omkring meditationer, øvelser, korte oplæg, gruppedialoger og hjemmearbejde. Gennem erfaring med mindfulness og compassion, kan man udvikle nye mentale og følelsesmæssige ressourcer, som man kan integrere i sin hverdag.

Forskning viser, at mindfulness og compassion styrker ens fysiske og psykiske robusthed, kvaliteten af ens relationer og positive følelser som taknemmelighed, optimisme og livsglæde. Man bliver endvidere bedre til at holde fast i det, der er vigtigt for en og handle på det.

Dine værdier

Når du lider af angst, sker der ofte det, at angsten vokser og påvirker dit liv på stadig flere områder, alt imens at dine værdier får stadig mindre plads. Du fjerner dig med andre ord mere og mere fra dine værdier. Dine værdier er det, der er vigtigt for dig på et dybere plan. De udstikker en retning, og kan derfor forstås som et vigtigt kompas for din gøremål og laden.

Menneskers værdier vil typisk være indenfor disse fire områder: Arbejde og uddannelse. Forhold til andre mennesker. Personlig udvikling og sundhed. Fritid. Hvad er vigtigt, meningsfuldt og værdifuldt for dig på disse områder? Hvad vil du gerne have, at dit liv skal handle om? Hvordan skal dine værdier fylde og ytre sig i dit liv på disse områder?

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, at angsten ikke får lov til suge alle dine værdier ud af dit liv, og at du prøver at leve i overensstemmelse med dine værdier, samtidig med at du arbejder med din angst.

Som nævnt spiller kroppen en central rolle i angst. At fokusere på kroppen via motion, afspænding og åndedræt er også redskaber til arbejdet med angst.

Motion

Som nævnt spiller kroppen en central rolle i angst. At fokusere på kroppen via motion kan være et vigtigt redskab i arbejdet med angst.

Når du dyrker motion, forbrænder du de stresshormoner, du har ophobet i løbet af dagen. Kroppen frigiver da en række hormoner og signalstoffer, som dæmper ubehag og øger følelsen af velvære. Motion giver også en naturlig træthed, så det er nemmere at sove. Motion er således god angstmedicin.

Prøv at bevæge dig mindst 30 minutter om dagen. Hvis ikke du kan bevæge dig 30 minutter om dagen, så gør det, du kan lige nu. Motionen kan være en gåtur, have og husarbejde, en cykeltur eller sportsaktiviteter.

Afspænding

Når man er angst, spænder man i kroppen. Muskelspændinger kan forstærke angsten, bl.a. fordi de påvirker vejrtrækningen og øger følelsen af psykisk anspændthed. Derfor er det en god ide at lære at bringe sig selv i en særlig bevidsthedstilstand, hvor man er vågen, men nede i nærheden af søvngrænsen. I denne tilstand reduceres muskelspændinger, blodtrykket nedsættes og vejrtrækningen stabiliseres og svingningerne i hjernen bliver langsommere.

Prøv følgende enkle øvelser:

- Mærk kroppens tyngde, mærk hvordan du sidder tungt i stolen eller ligger tungt på madrassen.
- Gennemgå kroppen fra top til tå ganske langsomt og roligt ved at føre tankerne rundt i kroppen: "Giv slip i tær, giv slip i fødder, giv slip i ankler, giv slip på.....". osv.
- Tænk samtidig på noget behageligt (fx varme, ro, en dejlig oplevelse, du har haft) og skab dermed en afspændende forbindelse mellem krop og tanke.

Eller:

- Sæt dig godt tilrette og luk øjnene.
- Træk vejret dybt og roligt.
- Tæl langsomt ned fra 10, mens du forestiller dig, at du går ned af en trappe.
- For hvert skridt du går ned, bliver du mere og mere afslappet.
- Når du kommer ned til 1, er du helt afslappet og rolig. Bliv der et par minutter.
- Tæl derefter langsomt op til 10, mens du i tankerne går op ad trappen, ét trin for hvert tal.
- Når du er kommet op til 10 kan du åbne øjnene.

Anskaf dig evt. afspændingsindspilninger. Fx af psykolog Bobby Zachariae, som har indspillet mange gode afspændingscd'ere.

Hvis du har brug for hjælp til at komme i gang med afspænding, findes der også et stort udbud af kurser i afspænding.

Åndedrætsøvelser

Når du trækker vejret langsomt, falder puls og blodtryk, og hjernens svingninger bliver langsommere. Du oplever ro i krop og sind. Arbejdet med vejrtrækning indgår både i mindfulness og i afspænding. Men du kan også fokusere specifikt på din vejrtrækning.

- Sid ned, læn dig tilbage eller læg dig godt tilrette. Læg dig evt. på gulvet med puder under hoved og knæ.
- Læg den ene hånd på maven og den anden øverst på brystkassen.
- Lav en langsom indånding gennem næsen. Fyld dine lunger med luft, så du kan mærke hånden på maven bevæge sig opad, mens hånden på brystkassen ligger stille.
- Hold vejret i 10 sekunder.
- Ånd langsomt ud igen gennem spidsede læber. Skub samtidig maven ind og opad med let hånd.
- Prøv at styr din vejrtrækning i en 6 sekundersrytme. 3

sekunder ud (ro-lig) og 3 sekunder ind (ro-lig).

- Undgå dybe indåndinger og udåndinger.
- Lav flere af disse ind og udåndinger.

Lav denne øvelse 10-15 minutter, 3-4 gange dagligt, indtil det går automatisk. Hold pause, hvis du begynder at blive svimmel.

Mellemgulvsåndedrættet giver dig stærkere åndedrætsmuskler, der arbejder mere effektivt. Det bliver mindre anstrengende for dig at trække vejret.

At arbejde med sin negative selvopfattelse

Når man er angst, er man ofte meget selvkritisk. Selvtilliden såvel som selvværdet kan være ramt. Man kan let glemme, at man livet igennem har haft masser af problemer, som man har tacklet, ligesom man kan glemme ressourcer og evner, som man har, og som vil kunne hjælpe en til at klare de vanskeligheder, man oplever nu og her i sit liv. I stedet fokuserer man på sine sårbarheder og mere "svage" sider osv.

Lad dig inspirere af nedenstående spørgsmål:

- Hvad bygger du din tro på om, at du _____?
- Glemmer du for tiden, at alle mennesker af og til misforstår noget, må opgive, bukker under for krav?
- Hvad taler imod din opfattelse af dig selv som_____?
- Vil du dømme en anden person lige så hårdt, som du dømmer dig selv?
- Hvilke udfordringer har du klaret?
- Hvad kan du godt lide ved dig selv? Hvilke positive egenskaber besidder du?
- Hvilke evner og talenter har du? Hvad er du særlig god til?
- Hvilke egenskaber sætter du pris på hos andre? Har du selv nogle af disse egenskaber?
- Hvad mener personer, der kender dig godt om dine positive sider?

Forebyggelse

Arbejdet med din angst handler i første omgang om at reducere den aktuelle lidelse. Men for at forandringen bliver langtidsholdbar, må du også arbejde mod at vedligeholde fremskridt og forebygge tilbagefald.

Læg mærke til, hvilke metoder du især har haft gavn af at bruge, så du kan arbejde videre med de metoder, du har lært, eller tage dem i brug, hvis du kan mærke tilbagefald. Og hvilke temaer, mønstre og problemstillinger, er det især vigtigt, at du reflekterer over og arbejder videre med?

Forebyggelse betyder selvfølgelig ikke, at du skal gå og tænke på angst hele tiden. Men det er vigtigt, at du er opmærksom på, om der er advarselssignaler, som kan bruges til at tage et tilbagefald i opløbet. De første tegn på tilbagefald varierer fra person til person. Hvilke symptomer eller forandringer, kan være de første tegn på tilbagefald for dig? Med denne viden kan du have en plan for, hvad du vil gøre, hvis de opstår.

Du må også kende dine "triggere", hvad der især kan udløse et tilbagefald. Problemfyldte relationer til andre, problemer i parforholdet, konfliktfyldte arbejdsforhold, ensomhed m.m.?

Selvhjælp og psykologhjælp

Du har nu fået et indblik i hvad angst er, og du er blevet præsenteret for en række råd og metoder og redskaber, som du kan bruge i arbejdet med din angst. Betragt som sagt rådene som en oversigt, du kan vende tilbage til. Dyk ned i de afsnit, der giver mening for dig lige nu.

Ovennævnte råd og metoder har lidt værktøjskarakter, og de går meget specifikt på angsten.

Helt centralt i arbejdet med al psykisk lidelse, også med angst, er det "bredere" arbejdet med vanskeligheder og

udfordringer i forholdet til menneskene omkring dig i dit liv og dine typiske reaktions- og samspilsmønstre. Hvordan vi har det med os selv, er uløseligt forbundet med, hvordan vi har det med andre. Det er to sider af samme sag. Vanskeligheder med vores nærmeste og andre omkring os og uhensigtsmæssige reaktioner og samspilsmønstre, er altid vigtigt i arbejdet med angst.

Reagerer du på nogle uhensigtsmæssige måder, ud fra nogle fastlåste opfattelser af dig selv, verden og de andre og dine muligheder. Er der en eller flere røde tråde i dit liv, som er vigtige at få øje på?

Du må også forholde dig til livets eksistentielle grundvilkår, hvordan du tåler og rummer eksistensens dilemmaer, og forvalter den frihed og dit ansvar og den uvished og ufuldkommenhed, der er vilkår for vores eksistens som mennesker.

Arbejdet med forholdet til andre mennesker, dine typiske reaktioner og samspilsmønstre, dit selvbillede, røde tråde og eksistentielle grundvilkår, er temaer for samtaleterapi med en psykolog.

At arbejde med angst er ikke en jævn opadgående linje, men snarere en zig-zag linje med op og nedture. Angst kan vende tilbage i forbindelse med stressende begivenheder. Men det vil ofte opleves anderledes, fordi du har prøvet det før, arbejdet og reflekteret og fået viden og redskaber, som du kan bruge til at forholde dig til angsten.

Anne stokkebæk, juni, 2019.

Kilder:

- Samtaler med mennesker med angst.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi. Dansk Psykologisk Forlag, 2016

- Jes Gerlach og Ebsen Hougaard: Angst. PsykiatriFondens Forlag 2007.
Esben Hougaard: Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi. En vejledning for klienter og behandlere. Dansk Psykologisk Forlag, 2014.
Jes Gerlach (red): Angstbogen. PsykiatriFondens Forlag, 2008.
Francisco Alberdi og Bo Møhl: Angsttilstande. I Grundbog i psykiatri. Erik Simonsen og Bo Møhl (red). Hans Reitzels Forlag, 2010.
- Francisco Alberdi. Psykoterapeutisk behandling af angstlidelser. I Moderne psykoterapi. Teorier og metoder, Francisco Alberdi, Bent Rosenbaum og Per Sørensen (red).
- Nicole K. Rosenberg og Mikkel Arendt (red.) Kognitiv terapi. "Nyeste udvikling". (red). Hans Reitzels Forlag, 2012.
Birgitte Dansgaard: Lær at tackle angst og depression. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015.
- Esben Hougaard og Mikkel Arendt: "Socialangst. En selvhjælpsbog baseret på kognitiv terapi". Dansk Psykologisk Forlag, 2016.
- Angstforeningens pjecer om socialfobi, generaliseret angst, panikangst og sygdomsangst.