

Generaliseret angst

Generaliseret angst

I denne artikel (7 sider) kan du læse om generaliseret angst. Det er en god ide, at du også læser artiklen om angst. Det giver en bedre baggrund for at forstå, hvad generaliseret angst er.

At bekymre sig

Alle mennesker bekymrer sig. Om stort som småt. Det er helt naturligt og det kan være ganske fornuftigt, når bekymringerne får os til at tænke over og forholde os konstruktivt til udfordringer og mulige farer. At bekymre sig kan utvivlsomt være en realistisk og fornuftig påpasselighed og omsorg for sig selv og andre.

Ofte er det at bekymre sig forbigående. Det stopper, når problemerne bag bekymringerne løser sig, eller når bekymringerne viser sig at være uden grund. Hvem kan ikke nikke genkendende til den engelske forfatter Mark Twains berømte ord: "Bekymringer har jeg haft mange af i mit liv. De fleste blev dog aldrig til noget".

Men for nogle mennesker griber det at bekymre sig om sig. Det kan gå hen og blive ens tilgang til livet.

Der er som regel tale om helt almindelige bekymringer. Man kan fx bekymre sig om egen og familiens helbred og sikkerhed. Hvad kan der ske med børnene: I trafikken? Passer de på? Bliver de syge, har de dårlige venner eller ingen venner, dårlige vaner? Vil de klare sig? osv. Man kan bekymre sig om ulykker, krig, terror, forurening, økonomi. Man kan bekymre sig om arbejdet og kollegaerne. Er der nogle, der er sure på en? Kan de andre lide en? Man kan bekymre sig om, man kan finde ud af noget bestemt. Om man har gjort noget godt nok. Om man har lavet

fejl. Om man når det, man skal. Om man kan finde det sted, man skal hen. Om man kommer for sent derhen. Om man har overset eller glemt noget vigtigt i dagens løb osv. osv. Bekymringerne kan dreje sig om alt.

Man er således overoptaget af mulige problemer og undertiden katastrofer, og man er ikke i stand til at kontrollere sine bekymringer og til at "slukke" for dem. Man er hele tiden må være på vagt overfor mulige farer eller trusler. Man er på forkant. "Hvad nu hvis...?"

Der bindes selvsagt rigtig meget energi i sådan en tendens til at bekymre sig, som naturligvis får negative konsekvenser for ens trivsel og generelle funktion, herunder forholdet til andre mennesker. Man bliver pessimistisk ængstelig, urolig, trist og udmattet. Det bliver svært at gribe dagen i dag og tro på dagen i morgen. Den evige bekymren sig, med dens murrende uro, ængstelse, nervøsitet og anspændthed, står i vejen. Man kalder denne bekymringstendens for generaliseret angst.

Generaliseret angst er hyppig

Generaliseret angst er den mest almindelige angstlidelse. Men de færreste som lider af generaliseret angst, tænker på deres tilstand som angst. De tænker snarere på tilstanden som et personlighedstræk, som de må leve og lide med. Eller som en naturlig konsekvens af at leve i en verden med mange ting, der kan vække bekymring. Når man søger hjælp, er det typisk med søvnproblemer og kropslige symptomer som trykken for brystet, hovedpine og svimmelhed.

Symptomer på generaliseret angst

Der er forskellige symptomer på generaliseret angst.

Først og fremmest alle de bekymrende tanker, dvs. tanker, der bliver ved med at kredse om særlige farer på mange forskellige områder, der føles truende. Derudover er der:

- Søvnproblemer
- Træthed og udmattelse
- 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
- Koncentrationsbesvær
- Irritabilitet
- Kvalme
- Trykken for brystet
- En knugende følelse af nervøsitet og angstelse
- "Osteklokkefølelse"

Symptomerne ved generaliseret angst er ikke lige så voldsomme som ved anden angst, men de er til gengæld i en eller anden grad til stede hele tiden.

Hvad sker der ved generaliseret angst?

Det starter med, at der opstår en tanke om noget ubehageligt, en tanke, der rammer et ømt punkt. Det kalder man en trigertanke. Det kan fx være en tanke om, at der kan ske ens nærmeste noget dårligt og farligt. Tanken invaderer en, og der opstår forskellige angstsymptomer. Eller angstsymptomer som allerede er der, forstærkes. (Se liste ovenfor).

Man forsøger da at håndtere bekymringerne på forskellige måder. Typisk vil man først prøve at undertrykke den invaderende trigertanke gennem tankekontrol: "Tænk nu bare på noget andet!" Men det forstærker blot opmærksomheden på den uønskede tanke og forstærker den følelsesmæssige anspændthed.

Man prøver måske også at undertrykke bekymringerne med afledning: Man kaster sig over forskellige gøremål. Men det virker heller ikke, og bekymringerne øges.

Efterfølgende eller samtidig forsøger man at lindre bekymringerne eller forhindrer dem i at blive til virkelighed

ved at sætte forskellige former for sikkerhedsadfærd i gang for at dæmpe angstsymptomer. Sikkerhedsadfærden, også kaldet bekymringsadfærd, er alt det man gør for at forsikre sig og berolige sig selv. Man sender fx sms'er afsted til sine nærmeste: "Er du kommet frem?" "Hvordan går det?" "Gi lyd". Og hvis der ikke bliver svaret hurtigt, sender man sms'er afsted, indtil svaret er der. Man prøver at indgå aftaler med sine nærmeste: "Kan vi aftale, at du....."

Sikkerhedsadfærd kan også være at tjekke på nettet eller andre steder: Når man skal et sted hen, tjekker man længe i forvejen og flere gange, hvordan man kan komme derhen.

Sikkerhedsadfærd er også, når man hele tiden søger bekræftelse hos sine nærmeste om, at alting er godt nok, og nok skal gå. Eller når man vender og drejer en oplevelse, der har skabt bekymring, fx en episode på arbejdet med et andet menneske for at blive beroliget osv.

Bekymringsadfærdens formål er at skaffe sig sikkerhed, for det man frygter. Men der sker det modsatte: Bekymringsadfærden forstærker angsten, bl.a. fordi man via denne adfærd, hvor man dyrker og kræser om sine bekymringer, får overbevist sig selv om, at der er god grund til at være meget bekymret. Bekymringerne vokser, og man bevæger sig mere og længere ind i en tilstand af ængstelse og nervøsitet med fysiske angstsymptomer som indre uro, sveden og kvalme.

Dine tanker om at bekymre sig

Det der så videre sker er, at man begynder at tænke tanker om det, at man bekymrer sig. Man tænker både positivt og negativt om, at man bekymrer sig. Man tænker tanker om det gavnlige ved at bekymre sig, at det at bekymre sig hjælper en med at være på forkant med problemerne. "Det er nyttigt at bekymre sig". "Jeg forebygger problemer ved at bekymre mig".

Men der vil også være negative tanker om det, at man bekymrer sig. Man tænker typisk tanker som: "Bekymringerne vokser og

vokser." "Jeg har ikke kontrol over mine bekymringer." "Det er ikke normalt at være så bekymret, som jeg er". "Det kan være skadeligt for helbredet at bekymre sig."

Ofte har mennesker, der lider af generaliseret angst, faktisk rigtig mange negative, bekymrende tanker om, at de bekymrer sig, med stærk uro og angst til følge. Samtidig med at de som nævnt også anser bekymringerne som nyttige. Det betyder, at de så at sige er fanget i et dilemma mellem fordele ved ("nødvendigheden af") og ulemper ved at bekymre sig.

Den forhøjede anspændthed, der opstår i og med dette dilemma, og med de negative tanker om, at man bekymrer sig, gør en sårbar overfor nye invaderende, bekymrende triggertanker om forskellige ting. Det er tydeligvis en ond cirkel, der er i gang.

At dæmpe følelser med bekymringer

En af teorierne om grunden til bekymringstendensen ved generaliseret angst er, at bekymringerne er et forsøg på at dæmpe svære følelser. Det lyder paradoksalt. Men ved hele tiden, på et rent intellektuelt niveau, at beskæftige sig med bekymringer om mulige ulykker og problemer, eller med andre ord ved så at sige at springe fra bekymring til bekymring, prøver man at undgå, at komme i kontakt med svære følelser. Dvs. at hensigten med bekymringstankerne er at undgå svære følelser, at frygte fra sine følelser, men man får det modsatte, nemlig øget angst.

Årsager til generaliseret angst

Generaliseret angst kan have sit udspring i oplevelser tidligere i livet af utryghed og uforudsigelighed. Traumatiske oplevelser og belastende opvækstvilkår kan betyde, at man er mere angstelig og sårbar, 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 generaliseret angst.

Generaliseret angst kan også have sit udspring i aktuelle belastninger i livet. På arbejdet eller i familien og privatlivet. At føle sig meget alene med et stort ansvar, fx omsorgen for et sygt barn, kan sætte gang i bekymrende tanker, der kan udvikle sig til generaliseret angst.

Set i et eksistentielt perspektiv handler generaliseret angst også om, at man har vanskeligheder ved at rumme og håndtere eksistensens dilemmaer, som frihed og ansvar, det uvisse og ufuldkomne, som er grundvilkår ved den menneskelige eksistens.

Generaliseret angst kan ses som et følelsesreguleringsproblem, hvor man af forskellige grunde ikke har lært at regulere sine følelser tilstrækkeligt og derfor kan overvældes af dem, når man møder livets udfordringer, belastninger og usikkerhed. (Du kan læse om følelsesregulering i artiklen om følelser).

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

Råd

Du kan søge hjælp hos en psykolog, og du kan selv gøre meget.

I artiklen om angst finder du mange forskellige råd, som du kan bruge til arbejdet med angst. Nedenfor suppleres med råd specifikt til generaliseret angst.

Søg viden

Det er vigtigt, at du forstår hvilke processer, der igangsætter og opretholder og forstærker generaliseret angst. Det bidrager i sig selv til at vedligeholde og forstærke angsten, hvis du ikke forstår, hvad det er der sker.

Generaliseret angst igangsættes, forstærkes og vedligeholdes bl.a. af samspillet mellem bekymrende tanker, din

bekymringsadfærd, dine ambivalente antagelser om, at bekymringer holder farer fra døren, sammen med dine bekymringer over, at du bekymrer dig.

Arbejd med dine tanker

Du skal arbejde med dine bekymringstanker og forestillinger. Du skal med andre ord stille kritiske spørgsmål ved din tendens til at bekymre dig. Tænker du på bekymring som noget nødvendigt og bemærker ikke, at bekymringerne spænder ben for dig? Både når det drejer sig om at klare dine vanskeligheder og i livet som sådan? (Du kan læse om det vigtige arbejdet med dine tanker og forestillinger i artiklen om angst og i artiklen om kognitiv adfærdsterapi).

Identificer dine bekymringstemaer

Prøv at finde frem til de temaer, begivenheder og situationer, som typisk vækker bekymringer hos dig. Hvilke specifikke bekymringstemaer har du? Hvad kredser de typisk og ofte om? Hvilke situationer vækker bekymring? Hvorfor er det mon i sær disse temaer og situationer, der bekymrer dig?

Tit har bekymringerne rod i tidligere oplevelser, der kan forklare, hvorfor bekymringerne netop får det indhold, de har. Når man forstår disse sammenhænge, kan det blive muligt at imødegå bekymringerne på en mere effektiv måde.

Arbejd med din bekymringsadfærd

Din bekymringsadfærd er som nævnt i den grad med til at vedligeholde dine bekymringer. Identificer din typiske bekymringsadfærd. Bekymringsadfærd er fx når du ringer, sender sms'er, søger information på nettet, hele tiden søger trøst, forsikringer og bekræftelse fra dine omgivelser, i forsøg på at skaffe sikkerhed for det, du frygter, og for at alting er godt og nok skal gå osv. osv.

Se kritisk på din bekymringsadfærd. Den er med til at

fastholde dig i angsten. (Bekymringsadfærd er en form for sikkerhedsadfærd. Du kan læse om arbejdet med din sikkerhedsadfærd i artiklen om angst og i artiklen om kognitiv adfærdsterapi).

Skriv et bekymringsmanuskript og et realitetsmanuskript

Før du skal foretage dig noget, eller der skal ske noget, der vækker bekymring i dig, kan du prøve at udfærdige et "bekymringsmanuskript" hvor du skriver alle dine bekymringer ned. Derefter laver du et realitetsmanuskript om, hvordan det sandsynligvis kommer til at gå.

Undlad at undertrykke dine tanker

Når man går og bekymrer sig, vil man også typisk bruge strategien: "Tænk nu for Guds skyld på noget andet". Men når man er optaget af noget, er det umuligt at lade være at tænke på det. Hvis du forsøger at kontrollere eller undertrykke dine tanker, vil der tværtimod ske det, at tankerne intensiveres.

Fremkald i stedet de ubehagelige tanker med de negative følelser, der følger med. Derefter må tankerne registreres, vurderes og omstruktureres til alternative tanker, der er mere realistiske, konstruktive og selvunderstøttende. (Du kan læse om arbejdet med dine tanker i artiklen om angst eller i artiklen om kognitiv adfærdsterapi).

Accept er også vigtigt

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. Man kalder denne retning for accepttilgangen.

Accepttilgangen går ud på at træne sig i at betragte og observere dine bekymringer uden at dømme dem, uden at "diskutere med dem" og uden at handle på dem. De kommer og

bliver hele tiden afløst af nye tanker.

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 træets tilstedeværelse blot som et mentalt fænomen i din indre forestillingsverden, uden at vurdere træet eller gøre noget.

Gør nu det samme med en bekymring. Lad tanken være uden det "bekymringsprogram" 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 eller engagere dig i dem og at bruge dem til noget. Du betragter dem blot som mentale fænomener i din indre verden. Det er noget andet end tankeflugt og tankeundertrykkelse. Ved tankeundertrykkelse forsøger du at flygte fra tankerne, – at feje dem ind under gulvtæppet. Ved tankebetragtning og accept lader du blot tankerne være uden at gå ind i dem og med dem.

Arbejdet med acceptstrategier kan være meget hjælpsomt, når man lider af generaliseret angst. Acceptstrategier kan hjælpe dig til ikke at smelte sammen med dine tanke, således at de bekymrende tanker kan være til stede, uden at du behøver at handle på dem. Accepter, at de er der, uden at gøre noget ved dem. Husk at bekymringer er helt normale, og at bekymringer om noget, er ikke det samme som, at det sker. Som Mark Twains skrev: "Bekymringer har jeg haft mange af i mit liv. De fleste blev dog aldrig til noget".

(Mindfulnessmeditation er en træning i accept. Se herunder i artiklen om angst).

Metakognitiv terapi

Metakognitiv terapi, er en nyere retning indenfor kognitiv terapi, der har udviklet en behandlingsmetode specielt til generaliseret angst. Ifølge metakognitiv terapi kan man hverken overvinde et "overtænkingsproblem", som generaliseret angst er, ved at tænke mere eller rigtigt, men kun ved lære at tænke mindre.

Metakognitiv terapi bruger denne metafor: Hvis man har et sår og hele tiden kradsler i det, rør ved det, så skaber man infektion og arvæv. Det sammen sker i psyken. Det drejer sig derfor om, at lære at lade bekymringerne være. Altså at gøre så lidt som muligt med bekymringerne og lade følelseslivet regulere sig selv.

Metakognitiv terapi arbejder meget specifikt med forskellige metoder til at begrænse og kontrollere bekymringstankerne. Bl.a. disse 3:

Indførelse af bekymringstid, som drejer sig om, at man hver dag sætter et fast tidspunkt og tidsrum af til at bekymre sig. Skriv løbende alle dine bekymringer ned, og i det aftalte tidsrum tager du fat på dem. På andre tidspunkter bruger du de 2 nedenstående metoder.

Når bekymringstiden er inde, går du fra det ene emne til det andet i gang med at bekymre dig. Herefter bevæger du dig fra bekymringsmodus til problemløsningsmodus, hvor du realistisk vurderer, om der er noget, der kan gøres ved bekymringerne. Hvis ikke, kan du parkere dem. Det gør du ved at skrive dem ned i stikordsform og lægge dem væk.

Styret opmærksomhed, som går ud på, at du flytter fokus fra bekymring til det der sker omkring dig eller til en aktivitet.

Afkoblet opmærksomhed går ud på at du observerer de negative tanker, men undlader at gribe fat i dem. Det drejer sig ikke om at skubbe eller tvinge tankerne væk, men bare at lade dem

være.

(Nogle psykologer har specialiseret sig i at arbejde meget specifikt med metakognitiv terapi til generaliseret angst. Fx psykologerne i Psykologhuset Cektos).

Kontrol og sikkerhed

Tænk over dine underliggende leveregler om kontrol og sikkerhed. Vores eksistens er kendetegnet ved uvished og ufuldkommenhed. Kan du leve med ikke at have fuld kontrol og usikkerhedsmomenter? (Du kan læse om arbejdet med leveregler i artiklen om angst).

Mærk og udtryk dine følelser

Fordi den bekymringstendens, som er kendetegnende for generaliseret angst ofte kan ses som et forsøg på at undgå svære følelser, bliver arbejdet med dine følelser vigtigt. Du må således arbejde med at få bedre kontakt til dit følelsesliv, som bl.a. omfatter:

- At blive bevidst om dine følelser og putte dem i kasser svarende til bestemte følelser. Det kalder man for at kategorisere følelser.
- At kunne zoome ind på dine følelser eller at ligge afstand til dem, alt efter hvad der er mest hensigtsmæssigt i situationen. Det kalder man følelsesregulering.
- At udtrykke dine følelser konstruktivt.
- At rumme dine mangfoldige følelser, hvor mange af dem er svære, og tåle den ambivalens, som du ofte kan opleve.
- At forbinde følelser med tænkning og bl.a. bruge denne vigtige tanke-føle forbindelse, til at overveje, hvad du skal sige og gøre i forskellige situationer.

Dine følelser er allesammen vigtige, også de svære. Alle følelser har deres funktion. At tage sine følelser alvorligt betyder, at man må være tro mod, at man føler det man føler,

selvom du ikke altid lige forstår, hvad de handler om, og hvad man skal stille op med dem.

Følelser fortæller altid noget, og at det er vigtigt, at finde ud af, hvad de fortæller. Det kan være noget andet, end man umiddelbart tror.

Dine følelser er dit indre kompas, og du skal bruge dem til at orientere dig. Ved at vedkende dig dine forskellige følelser, også de svære som fx tristhed, vrede og angst, kan du reducere dine bekymringer.

Nedenfor følger nogle forskellige spørgsmål, som du kan bruge til at arbejde med dine følelser:

- I hvilke situationer bliver du ked af det? Hvordan mærker du, at du er ked af det?
- Hvordan føles det i kroppen, når du er ked af det?
- Hvad gør du, når du er ked af det?
- Tillader du dig selv at være ked af det? Eller forsøger du på en eller anden måde at undgå følelsen?
- Tror du, at det kan fortælle dig noget vigtigt, at du er ked af det?
- Hvordan har du det med at vise, at du er ked af det?
- Hvad tror du, at andre tænker om dig, når de kan mærke, at du er ked af det?
- Hvordan er det at fortælle andre om, når du er ked af det?

Du kan bruge disse spørgsmål på alle følelser: Angst/frygt, tristhed, sorg, skyld, skam, misundelse, jalousi, stolthed, glæde, kærlighed.

Dvæl ved din følelsestilstand

Brug lidt tid hver dag på at udforske hvad du føler. Luk dine øjne og fokuser på, hvad der sker i dit indre. Hvad føler du lige nu? Hvor stærk er følelsen? Hvad er det, der har forårsaget den? Hvordan føles det i kroppen? Er du anspændt

eller afslappet? Hvordan er din vejrtrækning? Hvad vil følelsen have dig til at gøre? Er der noget, du bør gøre, eller er det bedst at lade være? Er der noget andet, som ville være mere konstruktivt at gøre? (Se artiklen om følelser her på hjemmesiden).

Anne Stokkebæk, september, 2018.

Kilder:

- Angstforeningens pjece om generaliseret angst.
- Jes Gerlach og Ebsen Hougaard: Angst. PsykiatriFondens Forlag 2007.
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 Modene psykoterapi. Teorier og metoder, Francisco Alberdi, Bent Rosenbaum og Per Sørensen (red).
- Nicole K. Rosenberg og Mikkel Arendt: "Kognitiv adfærdsterapi ved generaliseret angst." I Kognitiv terapi. "Nyeste udvikling". Mikkel Arendt og Nicole Rosenberg (red). Hans Reitzels Forlag, 2012.
Birgitte Dansgaard: Lær at tackle angst og depression. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2015.
- Janne Østergaard Hagelquist: Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag, 2015.
- Per Wallroth: Mentaliseringsbogen. Hans Reitzels Forlag, 2010.