

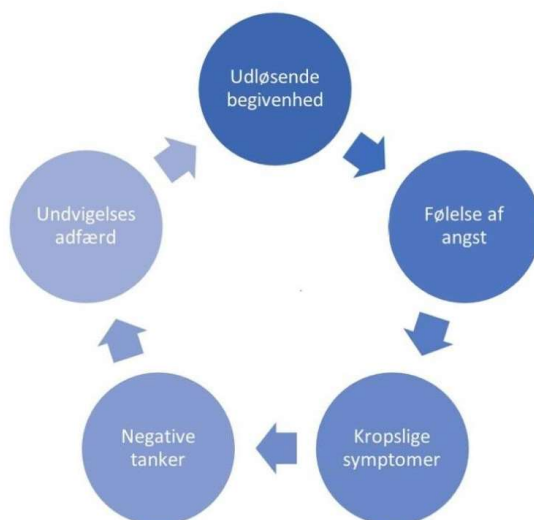
## Angst

Angst er en naturlig følelse. Den er lige så almindelig som glæde og tristhed og vi kender den alle i højere eller mindre grad. Angst aktiverer de nødvendige kropslige reaktioner således, at vi kan reagere hurtigt og instinktivt på en eventuel trussel.

For nogle mennesker udvikler angsten sig til en meget intens følelse i situationer, hvor ingen trussel er til stede. Her har angsten en overvældende og hæmmende karakter, der kan føre til undgåelses- og sikkerhedsadfærd som vedligeholder en ond spiral.

Lider man af angst, føles den lammende og medfører, at man ikke kan leve det liv man gerne vil. Livskvaliteten vil være nedsat fordi angsten fanger en i et indsnævret handlerum.

Angst opstår ofte i forbindelse med længere stressbelastninger, fysiske sygdomme eller som et symptom ved andre psykiske sygdomme, såsom depression og PTSD. Angst findes i mange grader fra nervøsitet, med kropsligt ubehag til panikanfald, hvor man er overbevist om, at man skal dø. Ved panikangst, kommer angsten uden varsel, mens den ved generaliseret angst er til stede det meste af tiden, men bølger op og ned i intensitet.



## Symptomer

Angst kommer til udtryk ved fysiske og psykiske symptomer. Oftest fylder de fysiske symptomer mest. Her er det ofte hjertebanken, kvalme og vejrtrækningsbesvær der dominerer. De psykiske symptomer spænder fra ængstelighed, anspændthed, uvirkelighedsfølelse til en invaliderende frygt for at dø eller miste forstanden. Hvordan disse symptomer indbyrdes forstærker hinanden, ses i modellen Den onde cirkel ovenfor.

### Typiske symptomer på angst:

- Kropslig overaktivering: hjertebanken, sveden, uro
- Trykken for brystet og vejrtrækningsbesvær
- Tunnelsyn
- Mundtørhed og synkebesvær
- Kvalme og anspændte muskler
- Koncentrationsbesvær
- Ængstelige tanker
- Undgåelses- og sikkerhedsadfærd

### Behandling af angst

Første skridt er at erkende, at det man kæmper med, er angst. Det giver dig mulighed for at få den rette behandling, således det er ikke angsten, der styrer og kontrollerer dit liv.

Psykoterapi viser god effekt og afhængig af intensiteten, kan medicin være hjælpsomt som supplement. Ved psykoterapi vil man i samarbejde med psykologen lære angsten at kende, få konkrete strategier til følelsesregulering.

Sammen med psykologen vil bekymrings- og katastrofetanker blive undersøgt og du vil blive klogere på hvordan kropslige symptomer, tanker og adfærd forstærker hinanden, således at man kan finde veje til at bryde med den onde cirkel.

### Gode råd:

- Tal med din læge, hvis din angst forhindrer dig i at gøre almindelige hverdagsting
- Lær angsten at kende – søg viden om hvad angst er
- Find frem til dine triggere og hvad der belaster dig
- Brug afslapningsøvelser og vejrtrækningsteknikker
- Værn om din søvn, kost og dyrk motion
- Tal med en psykolog og lær strategier til at håndtere angsten