

A woman with long, dark, curly hair is shown in profile, blowing a dandelion seed head. The scene is set in a field of tall grass under warm, golden sunlight, with several dandelion seeds floating in the air. The woman is wearing a light-colored, possibly white, shirt.

Oplysning om

Generaliseret angst

ANGST
FORENINGEN

Denne pjece er udgivet af:

Angstforeningen
Peter Bangs Vej 5B
2000 Frederiksberg
www.angstforeningen.dk

2. udgave december 2020

Tekst af Marie Sørs Andersen, cand.interpret.
I samarbejde med cand.psych.aut. Carsten Juul

Pjecen er blevet til takket være støtte fra Oda og Hans Svenningsens Fond og Sygeforsikringen ”danmark”s Sundhedsfond.

Angstforeningen har også udgivet følgende pjecer:

Panikangst
Socialfobi
Er du bekymret for dit helbred?
Børn og unge kan også have angst
Pårørende til et menneske med angst
Kom indenfor! (Information om selvhjælpsgrupper)
Kognitiv / Medicinsk behandling af angst
Tilbage til hverdagen (til skoler)

Kopiering fra denne pjece må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



BEKYMRING ER IKKE EN SYGDOM

Alle mennesker kender til at bekymre sig. Som udgangspunkt gør bekymring, at vi kan forholde os konstruktivt til udfordringer og afværge ulykker. Bekymring er altså ikke en sygdom, men man kan blive syg af at bekymre sig, hvis det tager overhånd, så man til sidst ender med diagnosen generaliseret angst (GAD). Nyere forskning viser, ikke overraskende, at jo mere tid man bruger på at bekymre sig, jo mere angst bliver man. Det kan i givet fald få store psykiske og sociale konsekvenser.

Heldigvis kan man i modsætning til, hvad mange tror, lære at stoppe sine bekymringer eller i hvert fald reducere dem væsentligt. Lidelsen er således, i mange tilfælde, forholdsvis let at behandle med psykoterapi baseret på nyeste viden.

Fakta

- 3 % af befolkningen i den vestlige verden udvikler generaliseret angst
 - 50 % af dem, der får diagnosen generaliseret angst, har udviklet lidelsen, før de fylder 31 år
 - dobbelt så mange kvinder som mænd udvikler generaliseret angst
 - depression, socialfobi og alkoholmisbrug optræder hyppigt sammen med generaliseret angst
-

Vidste du, at 98 % af vores bekymringer aldrig bliver til virkelighed?



NAVNET ER ANNE...

Anne ligger søvnløs om natten og bekymrer sig. Når hun kommer hjem fra arbejde om eftermiddagen, har hun tit hovedpine og er så træt, at hun må lægge sig en time på sofaen, før hun slæber sig ud i køkkenet og begynder på aftensmaden.

Anne er 38 år og gift med Henrik. Sammen har de to drenge. Drengene og især Henrik er kedede af, at Anne ikke har mere overskud til at være sammen med dem om aftenen og i weekenderne. De tager tit alene ud og bowler eller finder på noget andet både for at hygge sig, men også for at komme lidt væk Annes bekymringer.

I Annes fantasi er der ingen grænser for, hvilke katastrofer der kan indtræffe: Bare drengene ikke har glemt at lave lektier, så de får dårlige karakterer og aldrig får en uddannelse. Og bare de ikke glemmer at tage cykelhjelm på, når de skal hjem fra skole. Tænk, hvis de bliver kørt ned. Og hvad nu, hvis Henrik bliver sagt op. Der er så mange, der bliver fyret på grund af nedskæringer for tiden. Hvad nu, hvis de ikke har råd til at blive boende i huset. Hvad skal de så gøre? Hun klarer aldrig at flytte...? Tankerne myldrer rundt i Annes hoved. Når Anne tænker tilbage, kan hun godt huske, at hun allerede bekymrede sig meget som barn og tit havde ondt i maven over et eller andet, som hun frygtede skulle ske. Hun kan

også godt huske, at hendes mor altid var meget bekymret og hele tiden advarede hende om alt muligt. Da Anne blev voksen, holdt hun faktisk op med at betro sig så ofte til sin mor, fordi hun ikke kunne klare at blive mødt med endnu flere bekymringer, end hun selv havde i forvejen.

Henrik har tit prøvet at få Anne til at søge professionel hjælp, men Anne har hele tiden strittet imod. Hun har været overbevist om, at tendensen til at bekymre sig er medfødt og ikke kan stoppes.

For nylig faldt Anne dog over en artikel om en mand i 40'erne, der var diagnosticeret med generaliseret angst. Han havde bekymret sig så meget, at han til sidst ikke kunne passe sit arbejde. Da han endelig søgte hjælp og kom til en psykolog, ændrede det hans liv radikalt.

Artiklen tændte et lille håb hos Anne om, at nogen måske alligevel kan hjælpe hende til at få det bedre, så nu har hun bestilt tid hos lægen ...

“

Hun har været overbevist om, at tendensen til at bekymre sig er medfødt og ikke kan stoppes.

”

DIAGNOSE OG SYMPTOMER

Hvis du lider af generaliseret angst, oplever du en vedvarende ængstelse. Ængstelsen er ofte overdreven, og føles ukontrollerbar. Det er typisk, at ængstelsen påvirker hele dit liv og også de nærmeste omkring dig.

Du ser farer alle vegne, er konstant på vagt og forsøger at være på forkant. Ofte forhindrer tankemylder dig i at få en ordentlig nattesøvn. Måske lider du også af muskelspændinger, ondt i maven eller andre gener. Det betyder alt sammen, at du ofte kan være udmattet og uoplagt i dagtimerne.

For at få diagnosen generaliseret angst skal dine symptomer have stået på i mindst seks måneder.

Symptomerne kan inddeles i forskellige grupper:

Autonome symptomer (uden for viljens kontrol)

- hjertebanken eller hurtig puls
- sveden
- rysten
- mundtørhed

Symptomer fra bryst og mave

- følelse af åndenød
- kvælningfølelse
- trykken eller smerte i brystet
- kvalme, uro eller ondt i maven

Psykiske symptomer

- svimmelhed eller ørhed
- uvirkelighedsfølelse
- frygt for at blive sindssyg
- frygt for at dø af hjertestop

Almene symptomer

- varme- eller kuldefølelse
- dødheds- eller sovende fornemmelser

Spændingssymptomer

- muskelspænding eller -smerte
- rastløshed, vanskeligt ved at slappe af
- psykisk spændingsfølelse
- følelse af synkebesvær

Uspecifikke symptomer

- tendens til at fare sammen
- koncentrationsbesvær
- irritabilitet
- søvnproblemer
- hukommelsesbesvær

BEMÆRK: Nogle af symptomerne ligner symptomer, som forekommer ved en række fysiske sygdomme. Det er derfor vigtigt, at du fortæller om dine symptomer, så lægen kan udelukke disse sygdomme.



HVORFOR LIGE MIG?

Der findes ikke én enkelt forklaring på, hvorfor nogle mennesker udvikler generaliseret angst. Det ser dog ud til, at en kompleks række af genetiske, biologiske og miljømæssige faktorer spiller ind.

Forskere har således påvist, at en person kan være sårbar, hvis vedkommende har arvet visse genetiske markører. Hvis denne sårbarhed optræder i kombination med forskellige ydre faktorer, kan det udløse angstlidelsen.

Til ydre faktorer hører fx traumatiske begivenheder som omsorgssvigt, tab af en nærtstående person, skilsmisse, fyring m.m.

Tillært adfærd

Det er vigtigt at holde sig for øje, at ingen bliver født bekymrede. Helt konkret opstår bekymringer – uanset udløsende årsag – når vi udvikler et tankemønster, hvor vi automatisk griber hvad-nu-hvis-tankerne og begynder at diskutere med dem i stedet for at lade dem ligge.

Mange med generaliseret angst kan nikke genkendende til, at de har overtaget deres tankemønster fra en forælder, som konstant mødte dem med bekymringer og formaninger. Den gode nyhed i den forbindelse er, at det uhensigtsmæssige tankemønster kan aflæres.



GENERALISERET ANGST KAN BEHANDLES

I Angstforeningen anbefaler vi korttidsterapiformerne kognitiv adfærdsterapi og metakognitiv terapi som førstevalg ved generaliseret angst. Via terapien, der enten foregår individuelt eller i gruppe, lærer man, hvad der opretholder angsten, og hvordan man kan håndtere den.

Kognitiv adfærdsterapi (KAT)

I kognitiv adfærdsterapi undersøger du sammen med terapeuten, om dine bekymringer og katastrofetanker er realistiske, dvs. om de bygger på fakta eller på forkerte antagelser og overbevisninger. Hvad taler for, at det frygtede sker, og hvad taler imod? Du vil som regel opdage, at det måske slet ikke er så sandsynligt, som du umiddelbart tror, at du dumper til eksamen, at du brænder gæstemiddagen på, bliver forladt af din kæreste, eller at bilen bryder sammen på ferien. Du finder måske også ud af, at du i mange tilfælde vil have forskellige muligheder for at handle, hvis det, du frygter, skulle indtræffe i en eller anden grad. Alt er jo ikke enten eller.

Metakognitiv terapi (MCT)

Metakognitiv terapi er en nyere terapiform, som vinder større og større udbredelse. Terapiformen baserer sig på undersøgelser, der viser, at jo mere tid man bruger på bekymring, jo mere angst bliver man. Med denne terapiform beskæftiger du dig derfor ikke med indholdet af det, du tænker, men derimod med hvordan du reducerer den tid, du bruger på at bekymre dig.

Mange mennesker tror, at det er gavnligt eller nødvendigt at bekymre sig, fordi det holder dem forberedt på det værste. De fleste er desuden overbevist om, at deres bekymringer er uden for deres kontrol, eller at de er skadelige for helbredet. Sammen med terapeuten undersøger du, om disse overbevisninger er sande, eller om de måske bygger på forkerte antagelser. Du undersøger også, om der er sammenhæng mellem dine bekymringer og dine fysiske og psykiske symptomer. Først når du indser, at overdrevne bekymringer ikke tjener noget formål, men kun bidrager til, at du får det værre, er du klar til at lære at begrænse dem.

Bekymringer starter ofte med 'Hvad nu hvis'. Den slags tanker kaldes triggere, fordi de kan trigge en lang række af efterfølgende bekymringer. Du er ikke selv herre over, om en trigger dukker op, og du hverken kan eller skal prøve at undertrykke den. Til gengæld kan du vælge, om du vil give triggeren opmærksomhed, eller om du vil lade den være, til den selv forsvinder. Det svarer til, at du lader en telefon ringe. Hvis du ikke svarer, holder den selv op med at ringe efter et kort stykke tid. Eller at du står på en perron, og et tog ruller ind. Du behøver ikke springe på toget og køre med, du kan bare træde et skridt tilbage og lade det holde, til det lige så stille kører videre af sig selv. Det kræver øvelse og opmærksomhed at 'lade telefonen ringe' eller 'toget køre', og tit vil du sikkert opdage, at du er hoppet i triggerfælden. Men øvelse gør mester.

MEDICINSK BEHANDLING

Man bør afprøve ikke-medicinsk behandling, før man eventuelt igangsætter behandling med antidepressiv medicin mod angst. Derfor er det vigtigt, at du taler med lægen om, hvilke ikke-medicinske muligheder der findes. Medicinsk behandling bør under alle omstændigheder suppleres med psykoterapi, så du får viden om, hvad der opretholder angsten, og hvordan du kan håndtere den.

Effekt af antidepressiv medicin

Hos nogle kommer der hurtigt en god effekt, og hos andre tager det længere tid. Som regel går der flere uger, inden du gradvist mærker, at uroen aftager.

Det kræver lidt tålmodighed og måske også en stigning i dosis, som aftales med lægen for at opnå den ønskede effekt. Udebliver effekten efter en stigning i dosis, og er der gået flere måneder, er det vigtigt at revurdere behandlingen sammen med lægen. Medicinen tages sædvanligvis i minimum et halvt år, men det kan være nødvendigt at tage den i en længere periode. (Nogle mennesker mærker desværre ingen gavnlig effekt af antidepressiv medicin).

Bivirkninger

Det er almindeligt at opleve gener i starten, som typisk kan være let øget uro, kvalme, tendens til tynd mave, mundtør-

hed, svedtendens eller overfladisk søvn. Nogle oplever nedsat seksuel interesse og forsinket udløsning/forlænget tid til orgasme. Påvirkningen af seksualiteten kan stå på i hele behandlingsperioden og normaliseres igen, når den medicinske behandling stopper.

Nogle mennesker får desværre så mange bivirkninger, at de må opgive behandlingen eller eventuelt skifte til et andet præparat.

Ophør af behandlingen

Når den medicinske behandling ophører, er det vigtigt at nedtrappe dosis gradvist over flere uger for at undgå kropslige gener.

Benzodiazepiner (beroligende medicin)

Benzodiazepiner er afhængighedsskabende og bør kun bruges ved akut situationsbetiget angst eller ved længerevarende angsttilstande, hvis en speciallæge vurderer, at andre medicinske og terapeutiske behandlingsmuligheder ikke er tilstrækkelige.



HVAD KAN DU SELV GØRE?

Selvhjælpsbøger

Selvhjælpsbøger erstatter ikke behandling, men afhængigt af, hvor hårdt du er ramt, kan de måske hjælpe dig et stykke på vej. Se 'Anbefalet litteratur' side 14.

Motion

Dyrk gerne motion. Hvis du har mange muskelspændinger, kan regelmæssig motion som en daglig gå- eller løbetur eller regelmæssig svømning hjælpe dig. Motion frigør samtidig hormonet endorfin, som gør, at du føler dig bedre tilpas. Du vil også opleve en naturlig træthed, som gør det lettere for dig at falde i søvn.

Yoga eller afslapningsmeditation

Nogle har glæde af at dyrke yoga eller lytte til afslapningsmeditationer.

Alkohol

Vær opmærksom på, at det ikke er en god idé at bruge alkohol som middel til at falde i søvn. Det kan godt være, du falder hurtigere i søvn efter nogle genstande og sover dybt den første del af natten, men den resterende del af natten vil typisk være præget af hyppigere opvågninger og dårligere søvn.

Gør mere af det, der gør dig glad

Prøv, om du kan flytte fokus hen på noget mere af det, der gør dig glad: Familie, venner, gode bøger, sport, musik, naturen, film osv., så glæden får mere plads i din tilværelse.

Afsæt bekymringstid

Hvis du har svært ved at lade være med at bekymre dig, kan du aftale et tidsrum med dig selv, fx kl. 16 – 16.15 hver eftermiddag, hvor du har lov til at bekymre dig. Når bekymringerne presser sig på i løbet af dagen, henviser du dem til det aftalte tidsrum.

Du behøver ikke svare triggertanker

Som beskrevet i afsnittet om metakognitiv terapi på side 9 behøver du ikke svare dine hvad-nu-hvis-tanker eller triggertanker, som de også kaldes. Hvis du lader dem være uden at gå i dialog med dem, mens du fortsætter med at lave det, du ellers er i gang med, så forsvinder de lige så stille af sig selv. (Det kræver øvelse, og mange har brug for hjælp af en certificeret metakognitiv terapeut).

Ring til AngstTelefonen – 70 27 13 20

Hvis du har brug for vejledning eller bare nogen at tale med, så ring gerne og tal med en af vores rådgivere på AngstTelefonen.

ANBEFALET LITTERATUR

Grib livet slip angsten

Pia Callesen i samarbejde med Anne Mette Futtrup
Politikens Forlag 2016
(metakognitiv terapi)

Stress dig sund – et opgør med stressmyterne

Carsten Juul
Tænksom 2019
(metakognitiv terapi)

Slip bekymringerne – gør op med lykkens værste fjende

Irene Oestrich
Politikens Forlag 2016

Når du bekymrer dig for meget – Hvad Så?

Dawn Huebner 2008
Dansk Psykologisk Forlag
(Til børn, men også god til voksne)

TIL DINE PÅRØRENDE

- Accepter, at generaliseret angst er en sygdom, og støt din pårørende i at søge behandling.
- Undgå at skælde ud og blive irriteret. Det gør bare situationen værre for den, som bekymrer sig.
- Undgå at hoppe med på bekymringerne og tale om dem i lang tid. Jo mere I taler om dem, jo mere fylder de.
- Mind evt. din pårørende om, at alt ikke er sort-hvidt eller enten-eller.
- Deltag evt. i Angstforeningens pårørendemøder, hvor du kan udveksle erfaringer med andre i samme situation. Se mere her: www.angstforeningen.dk/parorendemoder
- Se pjecen Pårørende til et menneske med angst: www.angstforeningen.dk/parorende
- Ring gerne til AngstTelefonen 70 27 13 20, hvis du har brug for at vende situationen.
- Se mere i Angstforeningens elektroniske oplysningsmateriale, Tag Min Hånd, udarbejdet til pårørende til voksne med angst: www.angstforeningen.dk/tagminhaand

FÅ HJÆLP OG STØTTE I ANGSTFORENINGEN

AngstTelefonen 70 27 13 20

Ring til AngstTelefonen, hvis du har brug for vejledning, eller hvis du bare har brug for en at tale med. Pårørende er også meget velkomne til at kontakte os.

AngstTelefonen – Børn, Unge og Forældre 82 30 60 70

Ring gerne til vores særlige rådgivning for børn, unge, forældre, lærere og andre omsorgspersoner. Vores rådgivere sidder klar til at lytte og hjælpe dig videre.

Selvhjælpsgrupper

Måske kan du have glæde af en selvhjælpsgruppe, hvor du kan dele erfaringer med andre i samme situation og eventuelt arbejde med selvhjælpsmateriale.

Det er gratis at deltage i en selvhjælpsgruppe for medlemmer af Angstforeningen. Læs mere og tilmeld dig her: www.angstforeningen.dk/grupper eller ring til AngstTelefonen.

Støt vores arbejde

Denne pjeces er gratis, men vi siger tusind tak, hvis du støtter vores arbejde med et medlemskab eller en donation: www.angstforeningen.dk/medlem/

Mobilepay

696 000