

Psykiatrien i Region Syddanmark

Lene Paulsen, PsykInfo

Om angst

Aabenraa d. 29. oktober 2022



Region Syddanmark



Hvad kender du fra dig selv?

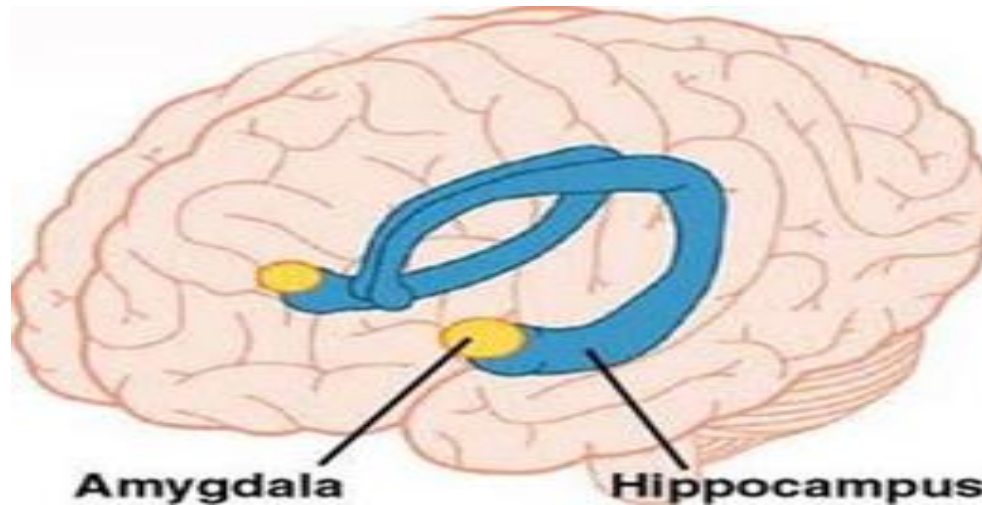


Hvad er angst?

- Angst er en **kropslig og psykisk** alarmreaktion, der signalerer fare
 - En **almindelig** angstreaktion har et afgrænset forløb med en naturlig afslutning:
 - Angsten kan fungere uhensigtsmæssigt som **falsk alarm**
- Op til 20% af befolkningen lider af en angsttilstand. Det er den største gruppe af psykiske lidelser, og de er i DK den hyppigste årsag til tildeling af førtidspension. Socialfobi er den mest udbredte angstlidelse. (Kilde: <http://www.psykiatrifonden.dk>)



Hvad sker der i hjernen?



Vores hjerne er gammeldags og derfor er vi bange for det forkerte; tidligere var vi bange for dyr i mørket, at sulte, blive udstødt af flokken.

Det var farligere at leve i stenalderen, hvor bekymringen var nødvendig for at overleve. Nu har vi stadig bekymringer, men ikke noget konkret at rette den imod. Bekymringen får liv fra medierne bl.a.: Lægerne er bekymret for.... Dødelig virus spredt sig.... Klima.... Ukraine...

Vi er født med tendens til angst og bekymring – den er medfødt. Vores opgave i livet er at finde ud af, hvordan vi håndterer denne.

Angst niveauer

- **Mild** angst
 - **Moderat** angst
 - **Stærk** angst (Kontakt væsentlig påvirket)
 - **Panik** angst
-
- **Frygt** er kendetegnet ved en klar og realistisk vurdering af den foreliggende fare
 - **Angst** er mere diffust, mindre håndgribeligt – kommer indefra



Oversigt over angstsymptomer

En oversigt over angstsymptomer således som det fremstilles i diagnosebogen, ICD-10 (International Classification of Diseases, 10. udgave).

Autonome symptomer

1. Hjerterbanken
2. Sveden
3. Rysten
4. Mundtørhed

Symptomer fra bryst og mave

5. Åndedrætsbesvær
6. Kvælningensfølelse
7. Smerter eller trykken i brystet
8. Kvalme eller maveuro

Psykiske symptomer

9. Svimmelhed
10. Uvirkelighedsfølelse
11. Frygt for at miste selvkontrollen
12. Dødsangst

Almene symptomer

13. Kuldegysninger eller hedeture
14. Dødhedsfølelse eller snurren

Spændingssymptomer

15. Muskelspændinger eller - smerte
16. Rastløshed, ikke slappe af
17. Psykisk spændingsfølelse
18. Følelse af synkebesvær

Uspecifikke symptomer

19. Tendens til sammenfaren
20. Koncentrationsbesvær
21. Irritabilitet
22. Indsovningsbesvær

Nervøse og stressrelaterede tilstande

Hovedgruppen af angstlidelser i henhold til diagnosebogen ICD-10. Gruppen kaldes de "nervøse og stressrelaterede tilstande", den såkaldte F4-gruppe.

F40 Fobiske angsttilstande

- F40.0 Agorafobi - angst for at færdes alene på offentlige steder
- F40.1 Socialfobi - angst i sociale situationer
- F40.2 Enkelfobi - angst i særlige situationer

F41 Andre angsttilstande

- F41.0 Panikangst - pludselige uventede anfald
- F41.1 Generaliseret angst - vedvarende angst
- F41.2 Lettere angst-depressionstilstand

F42 Obsessiv-kompulsiv tilstand

- F42.0 Overvejende obsessiv tilstand - tvangstanker
- F42.1 Overvejende kompulsiv tilstand - tvangshandlinger

F43 Reaktioner på belastning, kriser

- F43.0 Akut belastningsreaktion
- F43.1 Posttraumatisk belastningsreaktion
- F43.22 Tilpasningsreaktion med blandet angst-depression

F = Psykiatriske diagnoser
 De første tal, 4-tallet = angsttilstand
 Det andet tal = undergruppe
 Det tredje tal = under-undergruppe



Forskellige former for angst

- **Agorafobi** – angst for at være alene uden for hjemmet, f.eks. på gaden, i butikker, tog og busser.
- **Socialfobi** – angst i samvær med andre mennesker. For at opfylde kriterierne for diagnosen socialfobi, skal man være bange for at blive kritiseret af andre eller for at opføre sig pinligt. Ofte undgår man at komme i situationer, hvor man føler at andre lægger mærke til en. (Hvordan kan man undgå, at andre lægger mærke til en?)
- **Enkeltfobi** – angst for enkelte ting, f.eks. højder, lukkede rum eller edderkopper. Vi kender alle hertil i en let form, men en diagnose kommer først på tale, når det går ud over ens hverdagsliv. Ca. 10 % af befolkningen kender hertil
- **Panikangst** – pludselige, uventede angstanfald, oftest ”kun” af 10-20 minutters varighed.
- **Generaliseret angst** – vedvarende ængstelse og bekymring.

Fortsat

- **Helbredsangst** (hypokondri) – ubegrundet angst for at lide af en fysisk sygdom.
- **Posttraumatisk belastningsreaktion** (PTSD) – vedvarende angst og psykisk overfølsomhed efter en voldsom, livstruende begivenhed, f.eks. et dramatisk trafikuheld eller overfald.
- **Tvangstanker og tvangshandlinger** (OCD) – f.eks. angst for snavs og bakterier, der fører til gentagne vaskeritualer. Lettere tvangstanker kan findes hos op imod 20% af befolkningen. 1–2% af befolkningen lider af OCD i en sådan grad, at de ikke er i stand til at føre en normal hverdag.



Forskellige former for fobier

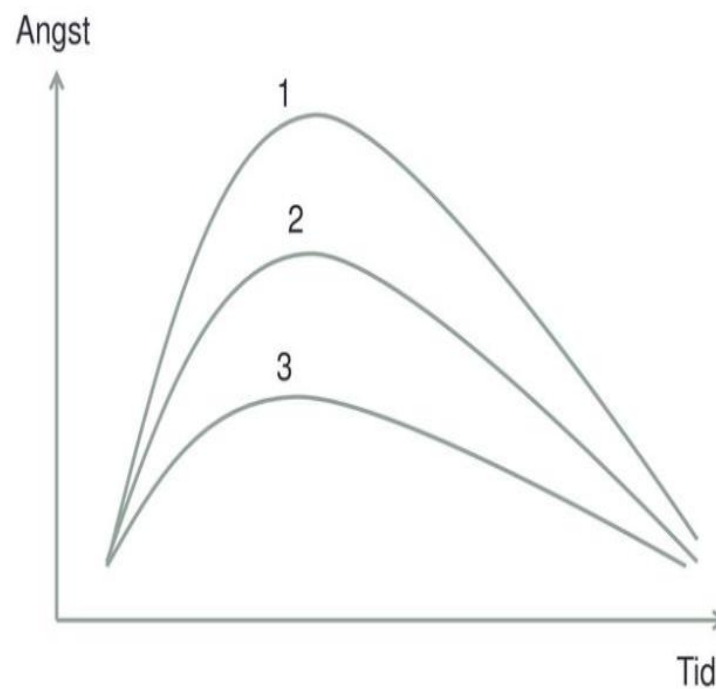
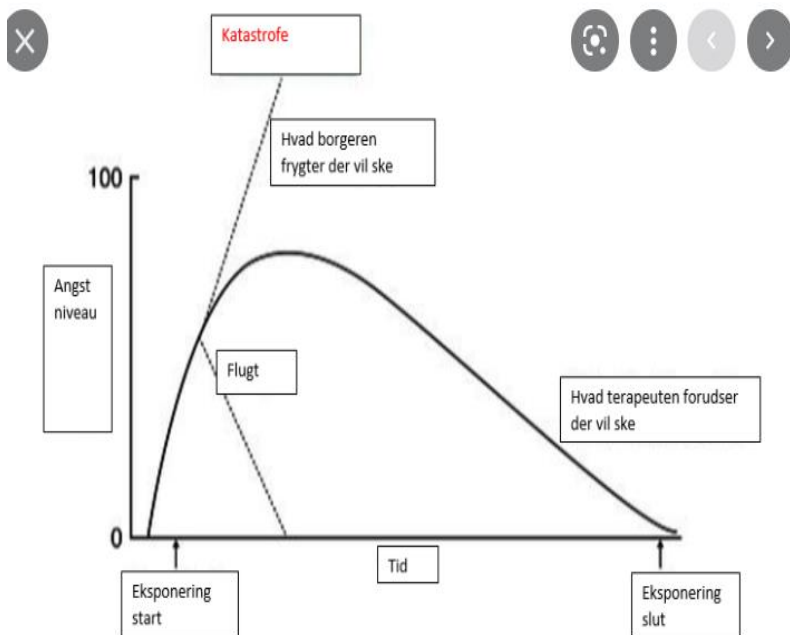
- | | | | |
|-----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|
| • Aerofobi: | angsten for at flyve | • Iatrofobi: | angst for læger |
| • Agorafobi: | pladsangst | • Klaustrofobi: | angst for lukkede rum |
| • Akrofobi: | angst for højder | • Mysofobi: | angst for snavs |
| • Androfobi: | angst for mænd | • Nyktofobi: | angst for mørke |
| • Araknofobi: | angst for edderkopper | • Odontofobi: | angst for tandlæger |
| • Astrafofi: | angst for lyn og torden | • Ophidiafobi: | angst for slanger |
| • Caligynefobi: | angst for smukke kvinder | • Pentherafobi: | angst for svigermor |
| • Gynefobi: | angst for kvinder | • Surifobi: | angst for mus |
| • Hæmofobi: | angst for blod | • Økofobi: | angst for husligt arbejde |

Hvordan læres angst?

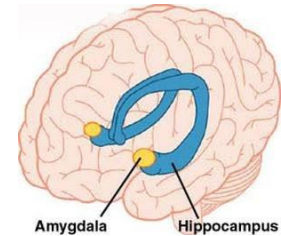
- **Direkte indlæring**, dvs. at du selv har oplevet noget som er ubehageligt.
- **Stedfortrædende indlæring**, dvs. at andre har oplevet noget.
- **Fejlinformation**, dvs. fejlagtige eller overdrevne oplysninger om særlige farer.
- **Fejludløst angst**, dvs. at du f.eks. misforstår kroppens signaler - ofte som følge af stress (falsk alarm)



Hvad sker der i hjernen?



Årsager



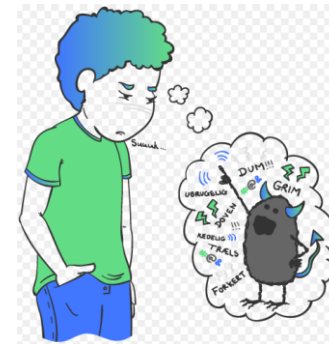
Sygdommen angst kan have mange forskellige årsager, fx:

- **Arvelige forhold**, fx har nogle mennesker fra fødslen et mere følsomt nervesystem, som gør, at de lettere får angst. (20 – 30 %). Et følsomt nervesystem kan bl.a. hænge sammen med ubalancer i hjernens signalstoffer.
- **Ydre forhold**, fx stress, store livskriser eller misbrug af alkohol eller stoffer.
- **Belastninger** i barndommen, fx voksnes stof- og alkoholmisbrug, vold, seksuelt misbrug eller andre kritiske belastninger.

Sammenfatning

Udfordringer ved angst:

- Svært ved sociale relationer
- Undvigelsesadfærd
- Mange negative (katastrofe) tanker
- Rastløshed
- Koncentrationsbesvær
- Mindreværdsfølelse
- Angst for angsten – bange for at dø/blive sindssyg/hvornår sker det igen?
- Mange fysiske symptomer (hjerterbanken, uvirkelighedsfølelse, varme/kulde, sveder, ryster, sitren, svimmelhed, søvnbesvær osv.)
- Misbrug



– **Har I oplevet ovenstående?**

Kognitiv tilgang

- Kognition betyder erkendelsesevne eller tænkning. Det centrale i den kognitive teori er **menneskets tænkning**
- To mennesker der ser det samme glas vand, kan opfatte det meget forskelligt:
 - Er det halvfylt eller halvtomt?
- Bag ved denne perception (opfattelse) af glasset ligger der nogle **forudbestemte tankemønstre**. Disse har betydning for, hvilke følelser der fremkommer hos personen – glæde eller tristhed f.eks.



Registrering af hændelse, følelse, tanke og handling

Hændelse	Følelse	Tanke	Handling

Hvad kan I gøre hos jer?

- Hvad tænker I om jeres mulighed for at støtte kvinden, som har de udfordringer?
- Hvordan kan I konkret støtte vedkommende?