



**Psykoterapeutisk afsnit F4**  
**PSYKIATRISK CENTER FREDERISKBERG**

## **UNDERVISNINGSFORLØB (Psykoedukation)**

- undervisning i den kognitive forståelse af egen psyke

**Modul 1:** Lær din psyke at kende: dine tanker, følelser, krop og adfærd

**Modul 2: Angst**

**Modul 3:** Depression og personlighedsforstyrrelser



## MODUL 2: Angst



## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?



## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?
- Hvorfor opleves angst?



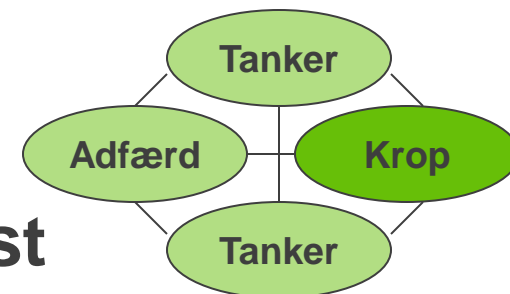
## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?
- Hvorfor opleves angst?
- Hvordan behandles angst kognitivt?



## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?



## Kropslige symptomer ved angst

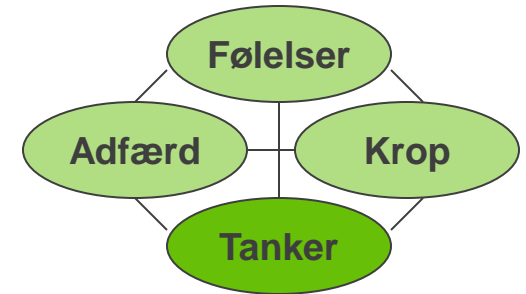
### Automatisk fysiologisk respons (kæmp, flygt og frys)

- Hurtigere puls
- Øget svedproduktion
- Hurtigere vejrtrækning
- Øget blodtryk
- Musklerne trækker sig sammen og spændes
- Øget årvågenhed
- Blodet søger fra arme og ben mod hoved og bryst
- Pupillerne udvider sig



## Kropslige symptomer ved angst - fortsat

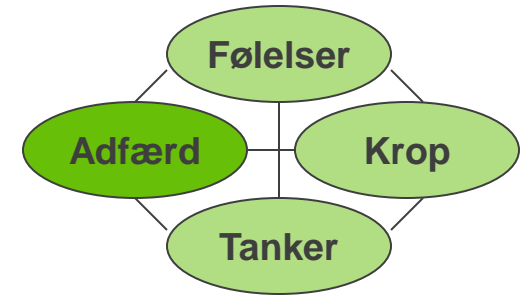
- Uro/sitren
- Svimmelhed
- Munden bliver tør
- Tarmene tømmer sig
- Kvalme
- Spændinger
- Tunnelsyn/ synsforstyrrelser
- Blodet størkner hurtigere



## Typiske tanker ved angst

### 'HVAD NU HVIS...' – forestillinger om fare

- Katastrofetanker  
*"flyet styrter ned eller eksploderer?"*  
*"jeg kører galt?"*
- Manglende mestring  
*"jeg kan ikke finde ud af det?"*  
*"jeg aldrig klarer det?"*
- Angst for at dø/blive syg / bekymringer  
*"jeg dør?"*  
*"jeg er ved at blive sindssyg?"*  
*"jeg bliver snavset og bliver syg?"*



## Typisk adfærd ved angst i situationen

- Stivner
- Sidder ned
- Gør sig klar til at kæmpe (muskelspændinger)
- Skælder ud
- Løber væk
- Søger lægehjælp
- Prøver at kontrollere begivenheder
- Ryger, drikker, osv. (for at slappe af)



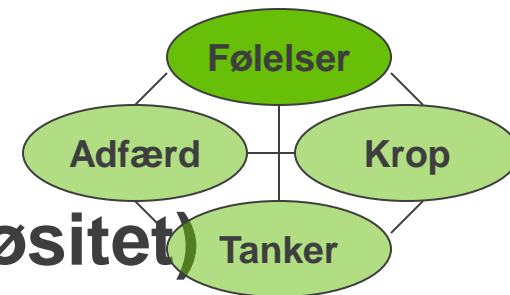
## Forskellige former for angst (F40-49)

- Panikangst
- Socialfobi
- Generaliseret angst
- OCD (Obsessive Compulsive Disorder)
  
- Helbredsangst
- Belastningsreaktioner
- PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)
- F60.6 Ængstelig (evasiv) personlighedstruktur



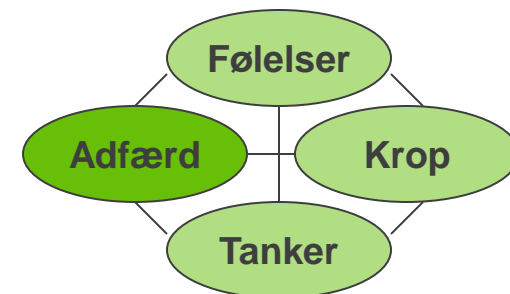
## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?
- Hvorfor opleves angst?



## Angst (kaldes også frygt, nervøsitet)

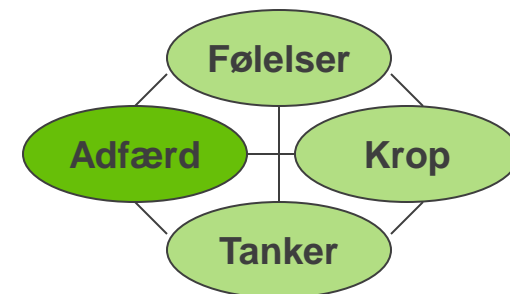
- er en følelse
- er en naturlig reaktion på fare
- forsvinder, når faren er overstået
- ved reel fare er angsten hensigtsmæssig
- ved "indbildt" eller "overdreven" fare er angsten uhensigtsmæssig
- er ikke farlig men kan opleves som ubehagelig
- oplevelse af trussel kan være af fysisk, social eller psykisk karakter



## Sikkerhedsadfærd

Sikkerhedsadfærd (hvad gør man for at sikre sig mod ubehag)

- har altid beroligende medicin med
- altid sætter sig tæt ved udgangen af.....
- sidde tæt ved nogle man kender
- drikke alkohol inden man skal til fest
- gå med en vandflaske i hånden
- tjekkeadfærd – døre, vinduer m.m
- kun gøre ting sammen med andre



## Undgåelsesadfærd

Undgåelses-adfærd (hvad gør man helt at undgå ubehag)

- tager ikke til sociale arrangementer
- tager ikke bus og tog (i hvert fald ikke i myldretiden)
- melder sig syg fra arbejde
- få andre til at handle ind for en
- undgår at sige sin mening
- bestiller ikke tid til læge eller tandlæge





## MODUL 2: Angst

- Hvad er typiske angstsymptomer?
- Hvorfor opleves angst?
- Hvordan behandles angst kognitivt?

# Angsthierarki

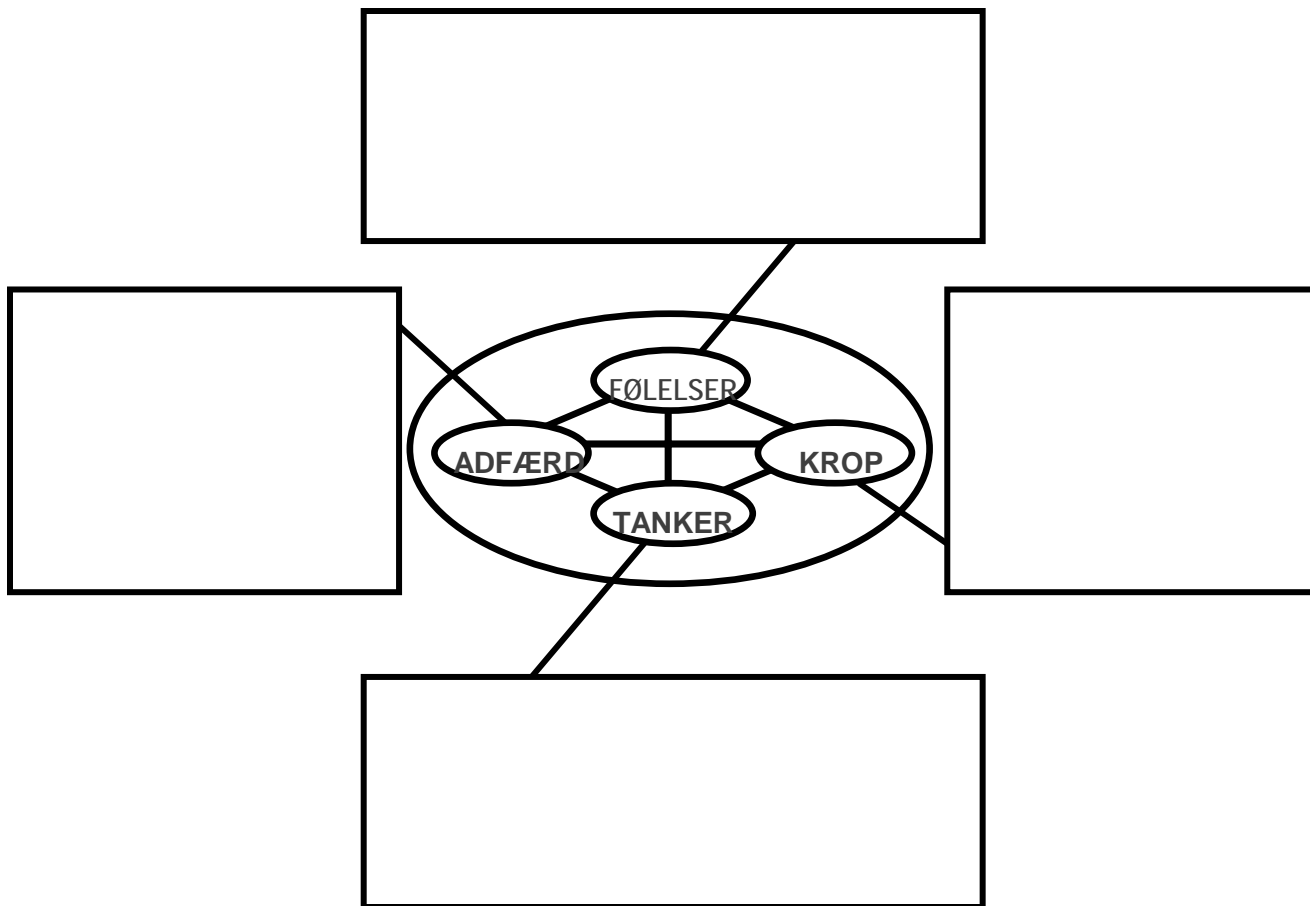


## Øvelse - angsthierarki

- Se udleverede ark, og begynd udfyldning af arket efter vejledningen.

# Kognitiv model - "Diamanten"

Kritisk situation (hvor, hvornår, med hvem, hvad):



## Centrale teknikker

- **Eksponering**
- Responsprævention
- Omstrukturering
- Adfærdseksperimenter
- Krop, afspænding og mindfulness





## Eksponering

At hjælpe sig selv ud af angsten ved:

*... at udsætte sig selv for den!...*

- For eksempel
  - At tage metro, selvom man fik et angstanfald sidst der
  - At tage til forelæsning på sin skole, selvom man får ubehag
  - At turde tænke ubehagelige tanker, uden at forsøge at skubbe dem væk
  - Graderet eksponering/flooding



## Respons prævention (ved Ocd)

At få standset tvangshandlinger ved:

*At standse dem!*

- For eksempel
  - At stoppe med at vaske hænder eller mindske dette
  - At stoppe med at tælle eller mindske dette
  - osv



## Omstrukturering

Det vil sige, at undersøge om det vi tænker er realistisk og nuanceret ved

*... at stille spørgsmål til det vi tænker...*

- For eksempel
  - Hvilke beviser er der? (for og imod)
  - Kan der være en anden fortolkning af situationen?
  - Hvad ville jeg tænke, hvis jeg ikke var så angst?
  - Hvad ville jeg sige til en god ven, som var i samme situation?
  - ...



## Krop, afspænding og mindfulness

At lære at tackle kropslige angstsymptomer ved:

*At mærke dem!*

- For eksempel
  - Systematisk fysisk afspænding ( specielt ved BAT)
  - Åndedrætsøvelser
  - Interoceptiv eksponering
  - Mindfulness øvelser til psykisk afspænding



## Litteratur

- **Følelser med fornuft** – at styre hvad du føler ved at styre hvad du tænker : Dennis Greenberger og Christine A. Padesky, Nye Psykologisk Perspektiver, Klim, 2008



## HJEMMEOPGAVE

- - Arbejde videre med angsthierarkiet