

# Angst

Denne information er til dig, der bliver undersøgt for angst, eller som allerede har fået diagnosen.

[Vil du hellere læse denne information på din telefon, kan du gå ind på \[www.psykiatri-regionh.dk/angst\]\(http://www.psykiatri-regionh.dk/angst\)](http://www.psykiatri-regionh.dk/angst) eller skanne QR-koden med din telefon.



## Hvad er angst?

Angst er en normal følelse og hjernens måde at reagere på, når der er fare på færde, og du skal flygte og komme i sikkerhed. Men angsten kan blive så overdreven, at du har svært ved at leve dit liv, som du gerne vil. Fx passe en uddannelse, købe ind eller tage toget for at se dine venner eller familie.

Så bliver det til en lidelse, du skal søge hjælp for. I langt de fleste tilfælde er det muligt at dæmpe symptomerne betydeligt eller få dem til at forsvinde helt.

Angst kan både være en lidelse i sig selv – fx panikangst – eller et symptom, som optræder ved en lang række psykiske sygdomme.

Angst er sammen med depression den mest udbredte psykiske sygdom i Danmark, og de hænger ofte sammen.

## Hvor mange har angst?

- 2-5 % af den voksne befolkning i Danmark har en behandlingskrævende angstlidelse. Mange flere oplever symptomer på angst, men har ikke behov for behandling.
- Dobbelt så mange kvinder som mænd udvikler en angstlidelse.
- Angst udvikler sig typisk fra 20-års alderen og sjældent efter 30-årsalderen.

## Årsager til angst

Angst skyldes en blanding af arv og miljø. Hvis du i forvejen er disponeret genetisk – fx hvis en af dine forældre har en angstlidelse - og du vokser op i et stressende og utrygt miljø, er risikoen større.

Måske har du en personlighed, hvor du bliver mere bange, når du møder modstand.

Tvillingestudier viser, at der er stor forskel på, hvordan de møder verden. Den ene tvilling falder fx på cyklen og rejser sig op og fortsætter, mens den anden har en lidt overforsigtig personlighed og aldrig kommer op på cyklen igen.

## Typer af angstlidelser

Der findes flere former for angst, der har forskellig form, men mange symptomer til fælles:

### **Panikangst**

Panikangst starter som regel i 20-25-årsalderen.

Ved panikangst får du pludselige, voldsomme angstanfald, som kommer uden nogen bestemt årsag. Anfaldet udvikler sig i løbet af få minutter, og angsten kan blive så voldsom, at du må flygte fra den situation, du befinder dig i, eller fx åbne vinduet for at få luft.

Du kan blive bange for at miste selvkontrollen og blive sindssyg eller dø, fordi anfaldet påvirker vejrtrækningen og signalerer til kroppen, at den mangler luft. Panikangst er dog ikke farligt.

### **Agorafobi**

Når du har agorafobi, er du angst for at gå alene hjemmefra, tage offentlig transport og fx bevæge dig ud af den by, hvor du bor. Agorafobi hænger ofte sammen med panikangst og kan føre til, at du bliver meget isoleret derhjemme.

Agorafobi starter ofte med panikangst. Det vil sige spontane anfald, der kommer lige pludselig, hvor man i starten tror, at der er noget fysisk galt med kroppen – fx blodprop eller stress. Så begynder man typisk at undgå de steder, der udløste anfaldet. Derfor indebærer behandlingen ofte, at du (på egen hånd) skal opsøge de steder, der har udløst et anfald.

Man kan godt have agorafobi i et begrænset omfang og stadig leve med det, fordi man indretter sig efter det – fx ved at ens partner ordner indkøbene. Men afhængigheden af andre mennesker og begrænsningerne kan også blive en udfordring.

Den medicin, man eventuelt tager for at dæmpe angstsymptomerne, kan også hjælpe godt mod panikangsten, men ikke mod agorafobi.

### **Socialangst**

Socialangst kaldes også socialfobi og opstår ofte i situationer, hvor du tror, at du bliver udsat for kritik eller tror, at andre vil synes, at du er pinlig. Fx hvis nogen forventer, at du tager ordet i en gruppe, holder oplæg, spiser eller drikker et offentligt sted eller taler i telefon, mens andre kan høre det.

Du tænker overdrevent meget på, hvad andre tænker om dig og frygter, at de skal opdage, at du er nervøs og derfor kommer til at rødme, ryste eller svede. Derfor kan socialangst føre til, at du undgår bestemte eller alle sociale situationer.

Det store fokus på dig selv kan blive så dominerende, at du fx glemmer at høre efter i undervisningen, eller når andre fortæller noget. Det kan blive en dårlig oplevelse, som du for alt i verden vil undgå en anden gang.

Mange med socialangst har haft det hele livet og kan se tilbage på en barndom, hvor det var svært at være sammen med andre mennesker og gå i skole eller daginstitution.

For voksne kan socialangst fylde så meget, at man ikke magter at gennemføre en uddannelse, møde en partner eller passe et arbejde, der kræver kommunikation med andre. Nogle undlader at starte i behandling, fordi de ikke tror, der er tale om en lidelse, men et personlighedstræk (generthed), som ikke kan ændres.

### **Generaliseret angst**

Generaliseret angst kan opstå hele livet igennem, men starter ofte tidligt hos børn, der fx kan være meget bekymrede for deres forældre.

Generaliseret angst er ikke knyttet til en bestemt situation. Man er konstant urolig og bekymrer sig overdrevent om fx sine familiemedlemmers helbred eller sin arbejdssituation: "Bare jeg ikke kommer for sent, bare mine børn får vitaminer nok, bare min datter husker at tage sin hjelm på, bare jeg ikke mister mit job".

Mange med generaliseret angst oplever også depression.

# Symptomer på angst

Du kan både opleve symptomerne i kroppen og i tankerne, og de kan være både milde og kraftige. Du har ikke nødvendigvis dem alle sammen på en gang. Måske har du kun en eller to.

Oftentimes er der en såkaldt 'trigger', der udløser symptomer på angst. Ved socialangst kan det fx være en social begivenhed som en barnedåb.

Ved panikangst kan det være tanken om at skulle tage bussen, der udløser et anfald.

## Kroppen

I kroppen kan du fx mærke:

- hjertebanken, sveden, rysten, tørhed i munden
- åndenød, kvælningfølelse, trykken for brystet, smerter i brystet, kvalme eller uro i maven
- muskelspænding eller smerte, rastløshed, synkebesvær
- svimmelhed, varme- eller kuldefølelse, prikkende eller sovende fornemmelser, tendens til at fare sammen, koncentrationsbesvær, irritabilitet eller svært ved at falde i søvn.

## I tankerne

Tankerne er meget præget af det, hvis du har en angstlidelse.

Du kan have:

- bekymringer om stort og småt
- katastrofetanker om fare, hvis du står over for noget, som du regner med vil udløse angst. For eksempel hvis du er angst for at køre med bussen
- et stort fokus på, hvad andre tænker om dig.

## Dine handlinger

Når du har en angstlidelse, vil du ofte forsøge at undgå det, der udløser angsten. Det kan være at købe ind alene eller tage ordet foran andre.

Du kan også have en stærk trang til at flygte eller undgå situationen, hvor du mærker angsten. Måske udvikler du en slags 'sikkerhedsadfærd', hvor du prøver at opnå tryghed ved at have særlige ting eller personer med dig.

## Andre psykiske sygdomme

Angst er også et symptom ved de fleste psykiske sygdomme:

- Depression
- PTSD
- OCD
- Autisme
- ADHD
- Skizofreni
- Bipolar lidelse
- Personlighedsforstyrrelse
- Begyndende demens
- Afhængighed af stoffer og alkohol.

Angst er sammen med depression den mest udbredte psykiske sygdom, vi kender, og de går ofte hånd i hånd: Depression kan føre til angst og omvendt. De kan også optræde samtidigt. Derfor kan det være nødvendigt at få hjælp til din depression, før du kan indgå i behandling for din angstlidelse.

## Hvad sker der i hjernen?

Når angsten sætter ind, er der slukket for frontallapperne i storhjernen, der styrer vores følelser med fornuften. Så er det i stedet et område i hjernen, der hedder amygdala, der tager styringen. Når kroppen tror, der er fare på færde, bliver der udskilt stresshormoner (cortison), der gør, at du får høj puls og forbereder dig på kamp og flugt.

Når du føler dig i sikkerhed igen, stopper stresshormonerne, så storhjernen kan fungere igen. Mange oplever derfor, at de slet ikke forstår, hvad der skete under et angstanfald. Derfor retter behandlingen sig særligt mod fornuft, kontrol og styring.

Stress, angst og depression opstår samme sted i hjernen, der også kan blive stresset af fx stoffer og alkohol.

I dag bliver vi konstant informeret om krig i verden, sygdomme og risici. Det er mange informationer, vi skal holde styr på, og selve det at være foran en skærm kan måske sætte gang i amygdala.

## Hvor længe varer angst?

Man kan ikke sige, hvor længe sygdommen varer. Det er ikke usædvanligt, at man gennem tilværelsen har flere behandlingsforløb for sin angstlidelse, da den kan blusse op igen fx ved stress.

Den gode nyhed er, at der er gode chancer for, at du kommer dig efter en angstlidelse og får det væsentligt bedre.

Hvis ikke du får behandling, kan angsten derimod blive kronisk.

### **Varighed:**

- Cirka en tredjedel af dem, der har en angstlidelse, bliver raske, men kan få enkelte tilbagefald.
- En anden tredjedel har vedvarende lettere symptomer.
- Den sidste tredjedel har svære symptomer, som udover terapi skal behandles med medicin.

## Mere viden og rådgivning

Her kan du se, hvor du kan få mere viden, når du har en psykisk sygdom eller er pårørende.

### **Psykiatriguiden - overblik til patienter og pårørende**

I Psykiatriguiden har vi samlet al viden om psykiske sygdomme, behandlingsformer og forløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Du kan også læse om at være pårørende.

[Find Psykiatriguiden på www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden](http://www.psykiatri-regionh.dk/psykiatriguiden) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



### **Hverdagen med psykisk sygdom**

[Få konkrete værktøjer til din hverdag med psykisk sygdom på www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen](http://www.psykiatri-regionh.dk/hverdagen) eller ved at skanne QR-koden med din telefon.



### **Rådgivning i PsykInfo**

Hos PsykInfo i Region Hovedstaden tilbyder sygeplejersker med erfaring fra psykiatrien telefonisk eller personlig rådgivning til både patienter og pårørende. [Du kan læse mere om rådgivning i PsykInfo på www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo](http://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo) eller ringe på telefon 38 64 13 00. Du kan også skanne QR-koden med din telefon.

