



Information om
ANGST

HVAD ER ANGST?

Angst er først og fremmest en naturlig menneskelig og normal måde at reagere på, når man udsættes for fare. Angstfølelsen får kroppen til at være i alarmberedskab og forbereder kroppen på enten at kæmpe eller at komme væk og søge sikkerhed.

Angst er først en sygdom, når den føles ubærlig kraftig og fører til, at man ikke kan leve et normalt liv. Det kan fx være, at man ikke tør købe ind, føler angst over for insekter og dyr, får pludselige angstanfald eller bekymrer sig overdrevent over almindelige problemer i dagligdagen.

Angst kan udvikle sig gradvist med enkelte symptomer, der kan forveksles med almindelig forsigtighed eller almindelige bekymringer. Det kan fx være forsigtighed over for at færdes i store menneskemængder eller bekymringer om arbejde eller uddannelse. Men angst kan også begynde pludseligt med et anfald af panik, hvor man ikke kan pege på årsagen til anfaldet.

Angst er en af de hyppigste psykiske sygdomme. Ofte skyldes angst en kombination af arvelige og sociale faktorer.

Angst kan behandles, og i langt de fleste tilfælde er det muligt at dæmpe symptomerne betydeligt eller få dem til at forsvinde helt. Jo tidligere angst opdages, des lettere er den at behandle.

HVOR MANGE HAR ANGST?

- **Cirka to-tre procent af den voksne befolkning i Danmark har en angstsygdom**
- **Dobbelt så mange kvinder som mænd udvikler angst**
- **Angst udvikler sig typisk fra 20-års alderen, og sjældent efter 30 års alderen**
- **Cirka hver femte dansker rammes på et tidspunkt i deres liv af en eller anden form for angst.**

HVOR LANG TID VARER EN ANGSTSYGDOM?

Hvis man bliver behandlet for sin angstsygdom, er der gode muligheder for at blive helt rask igen eller få det væsentligt bedre.

Sygdommens varighed kan variere med de forskellige angstformer. Cirka en tredjedel af dem, der har en eller anden form for angst, bliver raske, men kan få enkelte tilbagefald. En anden tredjedel har vedvarende lettere symptomer, mens den sidste tredjedel har svære symptomer, som skal behandles og mildnes gennem hele livet.

SYMPTOMER PÅ ANGST

SYMPTOMER PÅ ANGST

De typiske symptomer er rysten, anspændthed, svedudbrud, hjertebanken, brystsmerte, svimmelhed og åndenød. Men der kan være andre symptomer, og de behøver ikke nødvendigvis alle sammen være tilstede på en gang. Måske har man kun et enkelt eller to af symptomerne. Samtidig har man ofte en stærk trang til at flygte eller undgå situationen, hvor angsten udløses. Ved stærk angst kan der samtidig komme en stærk frygt for at blive sindssyg eller dø. Symptomerne optræder i forskellige grader.

ANGSTSYGDOMME

Angstsygdomme inddeles i **agorafobi, enkelfobi, socialfobi, panikangst og i generaliseret angst**. De fem angstsygdomme har forskellig karakter og kendetegnes ved forskellige symptomer.

AGORAFOBI

Agorafobi er angst for at færdes alene og få et panikanfald blandt mennesker på offentlige steder. Angsten udløses fx på banegårde, supermarkeder, tætpakkede fortove osv. Man kalder også agorafobi for 'angst for store åbne pladser'. Agorafobi kan føre til, at man bliver helt isoleret og ikke tør gå uden for sin gadedør.

ENKELFOBI

Enkelfobi er angst for bestemte situationer eller ting. Det kan fx være flyvning, tandlæger, edderkopper eller synet af blod. Symptomerne på enkelfobi er de samme som ved

agorafobi, og mange reagerer ved at forsøge at undgå de situationer og ting, der udløser angsten.

SOCIALFOBI

Ved socialfobi eller social angst, oplever man angst, når man er sammen med andre mennesker, ofte i situationer hvor man kan risikere kritik eller være pinlig. Fx hvor man forventes at tage ordet i grupper, holde oplæg, spise eller drikke et offentligt sted, tale i telefon mens andre kan høre det, osv. Man tænker overdrevent meget på hvad andre tænker om en, og frygter at andre skal opdage, at man er nervøs, kommer til at rødme eller lignende. Social fobi kan føre til, at man undgår alle sociale situationer.

PANIKANGST

Panikangst er pludselige kraftige angstanfald, som opstår ud af det blå og uden nogen tydelig årsag. Det er altså ikke forbundet med en bestemt situation, ting, fare eller fysisk belastning. Anfaldet udvikler sig i løbet af få minutter, og angsten kan blive så voldsom, at man må flygte fra den situation, man befinder sig i. Ved panikangst følges de fysiske symptomer ofte af frygt for at miste selvkontrollen og blive sindssyg eller frygt for at dø.

GENERALISERET ANGST

Generaliseret angst er en vedvarende angstfølelse, som ikke er knyttet til specielle situationer. Mennesker med generaliseret angst kan føle sig konstant nervøse og kan opleve, at overdrevne og urimelige bekymringer fylder og sty-

rer deres liv. Det kan fx være bekymringer for ens eget eller familiemedlemmers helbred eller for ens arbejdssituation. I det hele taget giver dagligdagens almindelige problemer anledning til uforholdsmæssig stor bekymring.

HVORDAN FÅR MAN HJÆLP?

Ved mistanke om angst er det vigtigt at tale med sin læge om det. Lægen kan hjælpe med at afklare, om der er tale om en angstsygdom, og hvilken behandling der kan hjælpe bedst muligt. Nogle tilfælde af angst behøver ingen eller meget lidt behandling. Mange mennesker lever gode liv uden behandling for fx mild flyskræk eller angst for edderkopper. Hvis symptomerne derimod har negative konsekvenser og begynder at begrænse en i at leve, som man ønsker, kan det være nødvendigt at få behandling enten hos egen læge, speciallæge/psykolog eller på et psykiatrisk center.

Man kan altid henvende sig på en psykiatrisk akutmodtagelse, hvis man får brug for akut hjælp. Den nærmeste psykiatriske akutmodtagelse kan findes på www.psykiatri-regionh.dk/akut eller i app'en "Akuthjælp".

BEHANDLING AF ANGST

Angst er en sygdom, der kan behandles, og man kan blive rask igen. Behandlingen foregår enten hos praktiserende læge, hos en speciallæge eller hos lægen på et psykiatrisk center afhængigt af, hvor svært et tilfælde af angst, der er tale om.

Region Hovedstadens Psykiatri tilbyder fastlagte, intensive forløb – såkaldte pakkeforløb – ved behandling af angst. Forløbet starter med en samtale med lægen, hvor det videre forløb fastlægges. Det er muligt at læse mere på www.psykiatri-regionh.dk/behandlingspakker.

Behandlingen af angst tilpasses den enkeltes behov. I Region Hovedstadens Psykiatri udarbejder lægen altid en behandlingsplan sammen med patienten og det øvrige personale, så der så vidt muligt er enighed om, hvad der skal ske. Selve behandlingen på et psykiatrisk center varetages af lægen i samarbejde med psykologer, sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter m.fl.

SAMTALETERAPI

Samtaler i psykiatrien har et terapeutisk sigte. Der kan være tale om samtaler med personalet i forbindelse med indlæggelse eller ambulante besøg. Men samtaleterapi kan også finde sted i form af systematisk tilrettelagte forløb.

Samtaleterapi kombineret med eksponering, er effektiv i behandling af angstsygdomme. Det drejer sig fx om kognitiv adfærdsterapi, der handler om at tale om hvordan syg-

dommen opleves, og hjælpe patienten til at ændre de mere grundlæggende tanker, følelser og handlinger i en mere hensigtsmæssig retning. Det kan foregå ved, at patienten undervises i metoden og har struktureret 'hjemmearbejde' mellem sessionerne. Desuden benyttes eksponering, hvor man planlagt og med støtte udsætter sig for de angstfremkaldende situationer i et lille skridt ad gangen.

Behandlingen består af samtaler med en uddannet terapeut – ofte en læge eller psykolog. Samtalen kan foregå én til én eller i grupper.

UNDERVISNING I PSYKISK SYGDOM (PSYKOEDUKATION)

Det er vigtigt at få talt sygdom og behandling grundigt igennem. En god forståelse af symptomer, sygdom og behandling gør én mere opmærksom på de signaler og advarselstegn, der kendetegner angst. Når man kender symptomerne, er det lettere at reagere og håndtere dem på en god måde.

Dermed kan viden om egen sygdom være med til at mindske risikoen for at udvikle eller forværre ens angst.

Undervisning i egen sygdom kaldes også psykoedukation, og det indgår i de fleste behandlingsforløb i Region Hovedstadens Psykiatri. Familie og nære pårørende kan have stor glæde af at deltage i denne undervisning.

Personalet på det psykiatriske center kan informere om mulighederne for at deltage i psykoedukation.

MEDICINSK BEHANDLING

Angstdæmpende medicin påvirker nerveceller i hjernen, så følelsen af angst eller bekymring bliver mindre. Medicinen kan dæmpe både fysiske og psykiske symptomer på angst og har også en generelt beroligende effekt.

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Det er vigtigt at søge læge så hurtigt som muligt, hvis man har mistanke om, at man har angst. For nogle kræver det hjælp fra pårørende. Hvis det er svært at tale med familie og venner om angst, kan denne pjece være en god hjælp – også for pårørende.

Undervisning i psykisk sygdom kan være med til at gøre én mere bevidst om sygdommen, symptomerne og sygdomsmønstret. Kendskabet til, hvad der har været med til at udløse angstanfaldene, kan gøre det lettere at genkende dem og mestre angstfølelsen, hvis den opstår igen.

Der findes foreninger for mennesker, der har eller har haft angstsygdomme. Du kan finde information om disse foreninger på internettet.

HVAD KAN PÅRØRENDE GØRE FOR AT HJÆLPE?

De pårørendes vigtigste opgave er at støtte den enkelte i at få professionel hjælp. Det kan være svært at skelne mellem, om ens kære 'blot' er urolig og almindeligt bekymret, eller om der er tale om egentlige tegn på sygelig angst. Det er op til en læge at afgøre.

Pårørende til en person i behandling støtter bedst ved at lytte og være til stede i det omfang, der er brug for det. Ved angstanfald er det først og fremmest vigtigt at berolige den angste, så der kommer ro på situationen.

Region Hovedstadens Psykiatri har udgivet en pjece med information om rollen som pårørende, inddragelse af pårørende i behandlingen og muligheder for hjælp og støtte til pårørende. Kontakt personalet på det psykiatriske center eller find pjecen på www.psykiatri-regionh.dk/patientinfo.

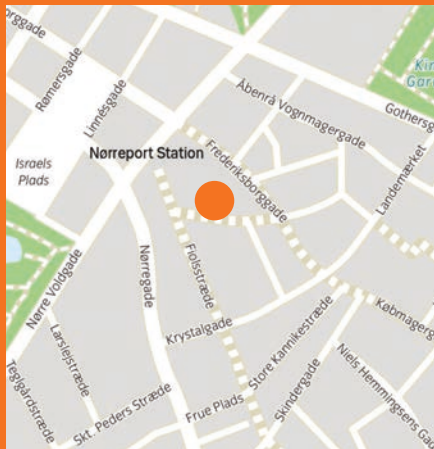
GODE RÅD TIL PÅRØRENDE

- Tag sygdommen alvorligt
 - Sæt dig ind i, hvad angst er
 - Hjælp den syge med at finde ud af, hvor og hvordan han/hun kan finde professionel hjælp
 - Planlæg gerne 'færdigpakkede' aktiviteter, hvor den syge kan deltage uden at skulle tage stilling til indhold, transport og lignende
 - Trøst, fx ved at sige: "Husk, du får det bedre. Du har en sygdom, du kan få behandling for"
 - Spar den syge for gode råd som: "Hvis jeg var dig, så ville jeg...". Eller "Tag dig nu sammen". Den angste er syg og ikke doven
 - Undlad bebrejdelser
 - Læg ikke op til lange diskussioner om, hvorfor vedkommende er blevet syg
 - Søg hjælp til dig selv, hvis du har spørgsmål, mangler støtte eller savner hjælp i hverdagen
 - Husk at angst ikke er nogens skyld.
-



Har du flere spørgsmål?

I PsykInfo svarer vi på spørgsmål om psykisk sygdom - om symptomer, årsager og behandling. Vores sygeplejerske tilbyder telefonisk eller personlig anonym rådgivning til dig, der står i en svær og ukendt situation – også som pårørende. Vi hjælper med at skabe overblik i et ofte indviklet behandlingssystem, og vi kender de relevante tilbud. PsykInfo har ikke behandling eller længere samtaleforløb, men alle der henvender sig får viden til at komme videre.



Psykinfo er et informationscenter under Region Hovedstadens Psykiatri.
Besøg os i Rosengården 14, 1174 København K. Lige ved Nørreport station.
Eller ring 3864 1300. Se www.psykinfo-regionh.dk

Viden
der får
dig
videre

PsykInfo

Denne pjece er til dig, der er patient i Region Hovedstadens Psykiatri og til dine pårørende. Med pjecen vil vi gerne bidrage til, at du og dine pårørende oplever et godt og sammenhængende behandlingsforløb – og et godt samarbejde med Region Hovedstadens Psykiatris personale.

Det er dig og dine nærmeste, der lever med sygdommen, og bedst ved, hvordan du har det, og hvordan din sygdom påvirker dit liv.

Vi lægger vægt på, at du gennem hele forløbet er velinformeret om behandlingen og du er altid velkommen til at stille spørgsmål.

PATIENTEN I CENTRUM

Behandlingen i Region Hovedstadens Psykiatri består ofte af en kombination af flere behandlingsformer og tager altid udgangspunkt i patientens individuelle og mest akutte behov. Derfor er ingen behandlingsforløb helt ens.

Psykiatriens personale har en faglig indsigt i, hvordan psykiske sygdomme kan udvikle sig og behandles. Vi ønsker at høre, hvordan du oplever din sygdom, og hvad dit mål med behandlingen er. Begge dele tager vi udgangspunkt i, når vi i samarbejde planlægger behandlingen.

Målet er, at du ved hjælp af behandlingen kan blive helbredt eller få det væsentligt bedre. Det er forskelligt, hvornår og hvor meget mennesker med psykisk sygdom kommer sig. Men med den rette behandling kan alle udvikle sig og skabe eller genoptage en hverdag.

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI

Mange mennesker kommer i løbet af livet i berøring med en psykisk sygdom. I Region Hovedstadens Psykiatri behandler vi hvert år ca. 50.000 børn og voksne for forskellige psykiske sygdomme. Behandlingen foregår både ambulant, via opsøgende teams, og når det er nødvendigt, ved indlæggelse.

Region Hovedstadens Psykiatri

Kristineberg 3
2100 København Ø

Tlf: 3864 0000
www.psykiatri-regionh.dk

Grafisk design: RegionH Design
Foto: Tomas Bertelsen og Nils Holm
2019

