

# HVAD ER DU BANGTE FOR?

Angst handler ikke bare om at være en smule mere bange og ængstelig end andre. Angst begrænser. Angst invaliderer. Angst kan sparke benene fuldstændig væk under dig. Angst er blevet en folkesygdom, som 140.000 danskere lider af, og som koster samfundet milliarder. Alle kan blive ramt, men du er særligt udsat, hvis du er perfektionistisk, samvittighedsfuld og dårlig til at sige nej.

Tekst: STINNE KAASGAARD. Illustration: BARBARA DZIADOSZ.

“Første gang, jeg havde et anfald af panikangst, sad jeg i min vens hus og troede, at det var ved at brænde ned. Jeg ringede til min mor, som hentede mig og tog mig med hjem, og de næste tre år blev det bare ved. Jeg tog til lægen i frokostpausen de fleste dage og sad der og vred mine hænder. Jeg bad min mor fortælle mig præcis, hvordan dagen skulle forløbe, og spurgte hende igen 30 sek. efter. Jeg havde bare brug for at vide, at ingen skulle dø, og at intet havde forandret sig.”

Sådan forklarer den amerikanske skuespillerinde Emma Stone til The Wall Street Journal, hvordan det føltes at lide af angst som barn. Sangerinden Adele har i Q Magazine fortalt, at hendes panikangst gør hende ude af stand til at optræde på festivaler, og på Instagram har skuespillerinde, forfatter og producer Lena Dunham delagtiggjort sine følgere i, hvordan hun bruger motion til at træne sin hjerne og ikke sin bagdel for at holde bl.a. sin angst og sine depressioner på afstand. At berømthederne deler ud af deres erfaringer med diagnosen viser ikke alene, hvor udbredt sygdommen er, men

også, at angst i dag bliver taget lige så alvorligt som stress og depression. Men det er langt fra kun blandt de kendte, at angst eksisterer. Alene i Danmark viste en undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen i september 2015, at omkring 140.000 lider af en eller anden form for angst, og at der hvert år er 17.000 nye tilfælde. Rapporten viste desuden, at angst er den sygdom, der er skyld i flest sygedage i Danmark og dermed koster samfundet over 8,6 mia. kr. Om året. Derudover er det velkendt, at angst kan resultere i svære depressioner, misbrug og i værste fald selvmord.

## Stress med tanker på

Psykolog Pernille Andrés Blidsøe har behandlet mennesker med angst i 10 år. Hun forklarer, at angst er flere ting.

“Angst er dels en følelse. Og følelser er gode at have, fordi de er retningsangivende. Når vores behov opfyldes, bliver vi glade eller tilfredse, og når vi oplever noget, der er ubehageligt, får vi



udløst negative følelser. Angsten som følelse fortæller os, at noget vigtigt er på færde. Ser man evolutionært på det, har angst sikret artens overlevelse. Ellers havde vi stået der foran løven på savannen og tørt konstateret, at vi ville ende vores liv som dens aftensmad,” siger hun.

Men hvor angst som en følelse er naturlig og indlejret i os, ser det anderledes ud med angst som tilstand. Angst er nemlig tæt forbundet med stress, og her er angsten hverken sund eller naturlig.

“Angst som tilstand er egentlig en stressreaktion. Stress er fundamentet for angst, og stress er usundt for organismen.”

Angst er ifølge psykologen “stress med tanker på”. Stress-symptomerne, som går igen ved angst, er fysiske, psykiske og adfærdsmæssige som hjertebanken og kvalme, træthed, rastløshed, humørpåvirkninger som aggressioner, tristhed, søvnløshed og tendens til at isolere sig. Derudover udløses det, som Pernille Andrés Blidsøe kalder ‘hjerneaffald’.

“Det er negative, automatiske tanker. Det er en særlig form for tankemylder, som kan være katastrofetanker, bekymringer og selvbebrejdelser, men som også kan være, at man igen og igen gennemgår, hvad man synes, man har gjort forkert i en bestemt situation.”

## Stærke, stædige og kreative

Overlæge og professor i psykiatri Poul Videbech tøver ikke med at kalde angst for en folkesygdom, og han kæder ligeledes angst sammen med stress. De, der rammes af angst, har ofte flere personlighedstræk til fælles. Poul Videbech kalder dem ‘plus-varianter’, fordi det ofte er værdifulde egenskaber, der kan skabe grobund for stress og angst.

“Det er mennesker, der er meget samvittighedsfulde, som forlanger meget af sig selv, og som ofte er dårlige til at sige fra, når kravene bliver urimeligt store.”

Netop denne type mennesker er også hyppige klienter i psykolog Pernille Andrés Blidsøes praksis (Se mere på Psykologpernille.dk). Hun udbygger:

“Jeg plejer at sige, at det er stærke, stædige og kreative mennesker, som også er ressourcerige og perfektionistiske. Det er ofte mennesker, der har tendens til at presse og tvinge sig selv til alt muligt, så det hele bliver for meget, helt uden overhovedet at overveje at sige nej eller bede om hjælp fra andre. Mennesker, der får angst, er enormt bange for, at de er ved at blive tossede. De føler sig svage, hjælpeløse og sårbare, fordi de i særlig grad er vant til at opfatte sig selv som stærke og som nogle, der kan det hele,” siger hun.

Poul Videbech mener, at det er et sammensurium af den måde, vi lever vores liv på i dag, der bidrager til det høje antal af angstramte.

“Der bliver stillet større og større krav om effektivitet både på uddannelsesområdet og på arbejdspladserne og i privatlivet. Belastningen er større, og tolerancen lavere, så hvis man ikke fungerer 100 % på alle parametre, kan man ikke klare kravene.”

Pernille Andrés Blidsøe fremhæver især det psykiske arbejdsmiljø på mange arbejdspladser som et område, hun oplever, bliver negligeret mere og mere, fordi arbejdsgivere i stigende grad forventer, at man er på arbejde døgnet rundt og

## Hvad er angst?

- Angst hører til de såkaldte nervøse lidelser, som også dækker bl.a. OCD, hypokondri og kronisk træthedstilstand.
- Angst er en naturlig reaktion. Vi er bygget til at reagere på farer. Men hos nogle mennesker sker reaktionen hurtigere end hos andre og i sammenhænge, der ikke normalt medfører angst.
- Der er tale om angst som diagnose, hvis man har følelsen af uro eller panik ledsaget af mindst et fysisk symptom.
- De mest almindelige fysiske symptomer er hjertebanken, sveden, rysten, vejrtrækningsbesvær, trykken for brystet, uro i maven (diarré), svimmelhed, kulde- og varmfølelse eller sovende/prikkende fornemmelse særligt i hænder og fødder.
- I svære tilfælde kan man opleve uvirkelighedsfølelse, frygt for kontroltab, katastrofetanker, dødsangst og undvigelsesadfærd.

Kilde: Psykiatrifonden

fx tjekker mails klokken ti om aftenen.

“Og hvis man så samtidig synes, at man skal sylte sine egne rødbeder, lave hjemmebagt brød eller leve glutenfrit, have perfekte børn, et perfekt parforhold og en god karriere, vil der altid være noget, der brister eller lider overlast. Det er der ingen, der kan holde til.”

## Flere kvinder med angst

Ser man på de tørre tal, rammes flere kvinder end mænd af angst. Det er der ifølge Poul Videbech flere forklaringer på.

“Angst rammer særligt kvinder, som har dobbeltarbejde, fordi de stadig føler sig ansvarlige for at få familielivet til at fungere, men samtidig er nødt til og også har ambitioner om at være på arbejdsmarkedet. Det skaber en ubalance, at kravene og ambitionerne ofte er langt større, end hvad de egentlig kan overkomme.”

Derudover henviser han til fysiologiske forskelle i mænd og kvinders hjerner. Man ved bl.a., at hvis man udsætter mænd og kvinder for stress i et laboratorium, fx ved at lade dem løse hovedregning foran et publikum, vil stresshormonerne hos de to køn vise, at kvinder reagerer meget voldsommere på denne type belastning end mænd. Og det er netop tendensen til voldsomme reaktioner på belastninger, der kan sætte sig i kroppen som angst.

Poul Videbech understreger, at der er tale om et gennemsnit, og at der også er meget store variationer inden for hvert køn.

Pernille Andrés Blidsøe mener derimod ikke, at man kan sige, at fordi flest kvinder er i behandling eller sygemeldt, er der flere kvinder end mænd, der får angst.

“Der er også rigtig mange mænd, der udvikler angst, men de går med det selv. Hvis man stiller spørgsmålet, hvorfor flere kvinder end mænd får angst, er man også nødt til at stille spørgsmålet: Hvorfor begår flere mænd end kvinder selvmord? De to ting hænger uløseligt sammen. Det anses bare ikke for særlig maskulint at gå og være nervøs eller bekymret,” siger hun.

Hun forklarer, at mænd har en anden måde at tackle deres følelser på – såkaldte coping-strategier. Mænd vil oftere end kvinder fortælle om tingene faktuel og i kronologisk orden for så at tale om noget andet eller gøre noget andet, og så græder de, når de er alene. Kvinder, derimod, har det i højere grad med at tale meget om følelserne og endevende dem i stor detaljegrad, og ifølge psykologen kunne vi med fordel lære noget af hinanden på de områder.

## Misbrug og isolation

Stress kan medføre angst, og angst kan medføre depression. Diagnoserne har fællestræk, men er samtidig vidt forskellige. Har man symptomer på angst, forveksles de ofte med bl.a. stress hos den praktiserende læge, men også med alverdens andre sygdomme. Det kan være problematisk, når det kommer til valg af behandlingen, da den ikke er ens for fx angst og depression. Ofte vil patienten nemlig ikke selv vide, at der er tale om angst, men vil i stedet henvende sig til lægen med fx søvnløshed. Men hvis man ikke diagnosticerer angsten forholdsvis hurtigt, kan det få konsekvenser, fordi sygdommen kan ende med at blive kronisk, forklarer Poul Videbech.



## 5 typer af angst

### Panikangst

Du oplever pludselige og voldsomme angstanfald, hvor du føler, at du fejler noget alvorligt, er ved at blive sindssyg eller skal dø.

### Agorafobi

Du er angst for at færdes steder, hvor mange mennesker er samlet samme sted, fx i supermarkeder, på større pladser eller i offentlige transportmidler.

### Socialfobi

Du er angst for sociale sammenhænge. Du frygter at komme til at rødme, svede eller afsløre, at du er nervøs, og du er angst for, at andre tænker kritisk om dig.

### Enkeltfobi

Du frygter en speciel ting som fx højder, edderkopper eller flyveture. Enkeltfobier kan udvikle sig til angst for andre ting.

### Generaliseret angst

Du er i en konstant tilstand af bekymring, nervøsitet og anspændthed. Fx frygter du, at dine nærmeste skal komme til skade. Søvnbesvær og uro er også almindeligt.

Kilde: Netdoktor.dk

“Vi ved i dag, at hvis man er sygemeldt i mere end otte uger, er det meget usandsynligt, at man nogensinde kommer tilbage på arbejdsmarkedet igen. Derfor involverer moderne behandling af angst både terapi, men også en støtte i at komme tilbage til hverdagen igen,” siger han.

Det særligt farlige ved angst er derudover, at angst ikke er en sygdom, der enten er der eller ikke er der. Den kan videreudvikle sig, og jo mere man fx isolerer sig, desto værre bliver den. For nogle resulterer angsten i et misbrug af alkohol eller piller, og antallet af misbrugere er derfor større blandt folk med angst end i den øvrige befolkning.

“Nogle finder ud af, at eksempelvis alkohol fungerer glimrende til at gøre tilværelsen med angst lettere at holde ud. Problemet er bare, at de på et tidspunkt når dertil, hvor de ikke længere kan gennemføre et møde eller et familiearrangement uden at tage en lille én på forhånd, og så begynder det for alvor at gå ud over ens funktionsevne.”

Men hvornår skal man henvende sig til sin læge, hvis man mener, at man lider af angst? Ifølge overlægen bør man gå i behandling i det øjeblik, angsten går ud over ens arbejdssevne, evnen til at fungere derhjemme, eller hvis angsten går ud over ens livskvalitet generelt. Til gengæld er angst en lidelse, som ofte kan behandles, hvis den opdages i tide.

“Angst er i virkeligheden meget taknemmelig at behandle med terapi. Man kan nå rigtig langt, fordi man samtidig lærer at håndtere symptomerne, hvis de skulle dukke op en anden gang i ens liv. Man lærer nogle strategier, så man kan mestre angsten og få den under kontrol,” forklarer professoren.

Han tilføjer, at det ofte er muligt helt at fjerne angsten hos de fleste patienter.

“Man kan sagtens lære at leve uden angst. Jeg har ofte haft patienter, som har været fuldstændig knugede af angst, men som har lært at leve et liv uden angst. Der er også nogle hårde tilfælde, som kræver medicinsk behandling, men det store

flertal kan man hjælpe ganske betydeligt med terapi.”

## Lær at håndtere din angst

En af de mest benyttede behandlingsmetoder er kognitiv terapi. Det er også den metode, Pernille Andrés Blidsøe bruger som første skridt i behandlingen, når hun møder klienter med angst.

“Kognitiv terapi lærer dig at skelne tanker, følelser og tilstand i kroppen. Hvis man har været angst igennem længere tid, kan man slet ikke skille det ad. Man er nødt til at lære, at ens tanker ikke er sandhed, men er et produkt af den tilstand, man er i, og de erfaringer, man har med sig.”

Hun forklarer, at mange, der lider af angst, ofte har en monolog kørende i hovedet, hvor de negative automatiske tanker dominerer med selvkritik, selvbebrejdelse og bekymringer, hvorimod man med en indre dialog i højere grad kan lære at tale kærligt, støttende og opmuntrende til sig selv – at blive sin egen bedste ven. Ud over kognitiv terapi gør hun bl.a. brug af visualiseringsteknikker, mindfulness og kropps- og åndedrætsøvelse.

Det bedste, man selv kan gøre, hvis man har angst, er ifølge Poul Videbech at få styr på sine prioriteter og finde frem til det, man synes, er vigtigst i livet. Men selv om stress ofte er den bagvedliggende årsag til angst, er det ikke nok bare at gå ned i tid på sit job eller vælge fritidsaktiviteter og sociale aftaler fra.

“Det hjælper ikke noget i sig selv at drosle

ned, hvis man lider af angst. Der findes ikke noget job, hvor der ikke er en belastning eller en deadline, der skal overholdes. Kunsten er at lære at prioritere og håndtere den stress, man udsættes for,” siger Poul Videbech.

Han oplever, at alt for mange stresscoaches fortæller folk med angst, at de bare burde holde mere fri.

“Det, synes jeg, er umådeligt trist, for så giver man efter for angsten, og det må man aldrig gøre. Man skal bekæmpe den.”

# “Alle de læger må jo tænke, at jeg er fucking nuts”

I fire år led Ida, 39, chef i den kreative branche, af konstante smerter, som hun opsøgte utallige læger og specialister for at lindre. Men det var ikke kroppen, den var gal med, det var hovedet, der havde for travlt med at kontrollere, mest af alt sig selv. Det hedder angst.

Fortalt til: MARIE LODBERG.

Jeg er perfektionistisk og kontrolfreak og typen, der altid er gået efter de høje karakterer. Men det er, som om mit bæger hele tiden er lige ved at flyde over, som om den mindste ting kan få hverdagen til at falde sammen. Det er heldigvis blevet meget bedre, efter jeg for halvandet år siden kom ud på den anden side af min angst. Men de fire år, jeg var igennem, var forfærdelige.

Første tegn på, at der var noget galt med mig, fik jeg en aften, min mand havde lavet middag til mig. Jeg havde rigtig meget kvalme og blev nødt til gå fra bordet. Det lignede mig ikke. Jeg var på et totalt sundhedstrip med smoothies, soyamælk og bulgur, og han havde lavet den lækreste salat til mig, men jeg havde slet ikke lyst til at spise den.

Ugen efter var jeg alene på forretningsrejse, hvor jeg fik så ondt i mine ører, at jeg var nødt til at tilkalde en vagtlæge, som gav mig en masse smertestillende, men det fortog sig ikke. Jeg gik til et hav af øre-næse-halslæger, men blev hver gang sendt hjem med uforrettet sag.

Månederne gik, den konstante smerte bredte sig kæberne, og jeg fik lavet kæbe- og bideskinne til en mindre formue hos tandlægen. Men lige meget hjalp det. Jeg havde kronisk hovedpine og spiste piller hver dag. Jeg opsøgte speciallæger, professorer, hovedpinecentre, kiropraktorer og fik lavet MR-scanninger. Og som om det ikke var nok, begyndte jeg også at få sure opstød og trykken for brystet og fik lavet to gastrokopier (kikkertundersøgelse af spiserør og mavesæk, red.), flere EKG'er (metode til at

måle hjertets aktivitet, red.) og blev tilset af en af Danmarks førende hjertespecialister.

Hvad jeg ikke har gået til af behandlinger og specialister, og hvad jeg ikke har brugt af penge på at blive mine smerter kvit. Alle de læger må jo tænke, jeg er fucking nuts. Jeg var desperat, og min veninde var flere gange nødt til at køre mig på skadestuen, fordi jeg troede, at jeg skulle dø. Første gang, jeg blev konfronteret med, at det kunne være stress, jeg led af, var, da en læge på skadestuen tog mig i hånden og sagde: “Er du godt klar over, du er stresset?” Jeg troede ikke på hende, for jeg var jo ikke typen, der blev stresset.

På intet tidspunkt i løbet af de to første år med smerter overvejede jeg, om det kunne være stress eller angst. Et halvt år inden, de første smerter dukkede op, havde jeg fået mit drømmejob som chef for den afdeling, jeg arbejdede i, og havde naturligvis også fået et kæmpe ansvar. Men jeg elskede at gå på arbejde om morgenen og havde ingen problemer med at sove, hvilket er det typiske tegn på stress, så jeg tænkte ikke over, at det kunne være psykisk.

Jeg fortalte først meget sent i forløbet mine forældre om mine smerter og mine mange behandlingsforløb, og på mit arbejde vidste de ikke noget. Sådan ville jeg helst have det. Det var mit helle og mit holdepunkt. Min mand tog sig af alt derhjemme, men var aggressiv og følte sig meget alene og vidste ikke, om jeg var ved at blive kuk.

Som tiden gik, og den 28. speciallæge tilså mig og sagde, at jeg ikke fejlede noget, begyndte min underbevidsthed måske alligevel at fortælle mig, at det var noget galt. Og derfor opsøgte jeg en alternativ behandler. Jeg begyndte at gå til meditation og body-sds og en akupunktør, der blev min redning. For første

gang i flere år blev mine smerter lindret, og min frustration lettede.

Jeg begyndte at træne hos én, der selv havde lidt af angst, og som kendte til alle mine symptomer. I Føtex så jeg tilfældigvis en bog, som jeg købte, hvor kvinder fortalte om deres oplevelser med angst, og jeg kunne genkende mig selv i samtlige fortællinger. Det hjalp mig. Jeg gik til psykolog, som rådede mig til at videreuddanne mig, så jeg kunne føle mig mere sikker i min rolle som leder, og som lærte mig at adskille det personlige og det faglige.

I dag er jeg mere *loose* og har erkendt, at verden ikke braser sammen, hvis der er fejl og mangler i mit eget og mine ansattes arbejde. Jeg er også blevet gladere for min krop, for den fortæller mig, når jeg skal passe på. Jeg tager ikke i samme grad mit arbejde med hjem, jeg slukker for fjernsynet og roder i stedet rundt på gulvet og leger med Lego med mine børn. Det lyder mærkeligt, men jeg ville faktisk ikke have været angsten foruden, for den har forandret den måde, jeg lever mit liv på, og har lært mig at lytte til min krop og dens signaler. Men det var et langt sejt træk at komme igennem den. •

*Ida har valgt at optræde anonymt. Redaktionen er bekendt med hendes rigtige navn.*

## SLIP AF MED DIN ANGST

### Kognitiv terapi

Den mest almindelige behandlingsform, når det handler om angst. Her lærer du bl.a. med adfærdsterapi at genkende symptomer på angst og situationer, der udløser den. Sætter du ind i tide, kan du lære at leve uden angst.

### Mindfulness

Det er dokumenteret, at et otte ugers program med mindfulness kan have en effekt på bl.a. angst og tilbagevendende depression. Det er den danske psykolog og ph.d. Jacob Piet fra Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, der står bag forskningen.

### App mod panikangst

Det ville være for godt til at være sandt, hvis du kunne kurere angst med en app.

Men den danske app PanicRelief kan hjælpe dig med at tage panikangstanfald i opløbet, bl.a. ved at hjælpe dig til at kontrollere din vejtrækning. Bag appen står en af de førende danske angsteksperter, psykiater og ph.d. Marianne Breds Geoffrey.

### Bryd tabuet

Tal med din familie, dine venner og dine kolleger om din angst. Jo tidligere, du bryder tavsheden, desto bedre. Erfaringer viser, at mennesker med angst har langt bedre chancer for at blive fri for angsten, hvis de gør brug af deres sociale relationer.

*Kilde: Netdoktor.dk*

# Annonce