



ANGST

Symptomer, årsager og behandling

Hammel den 11. september 2018

Line Bovbjerg Schrøder



Hvad er angst?

- ▶ Angst er en naturlig reaktion



- ▶ Signal om fare
- ▶ Ansporer til handling

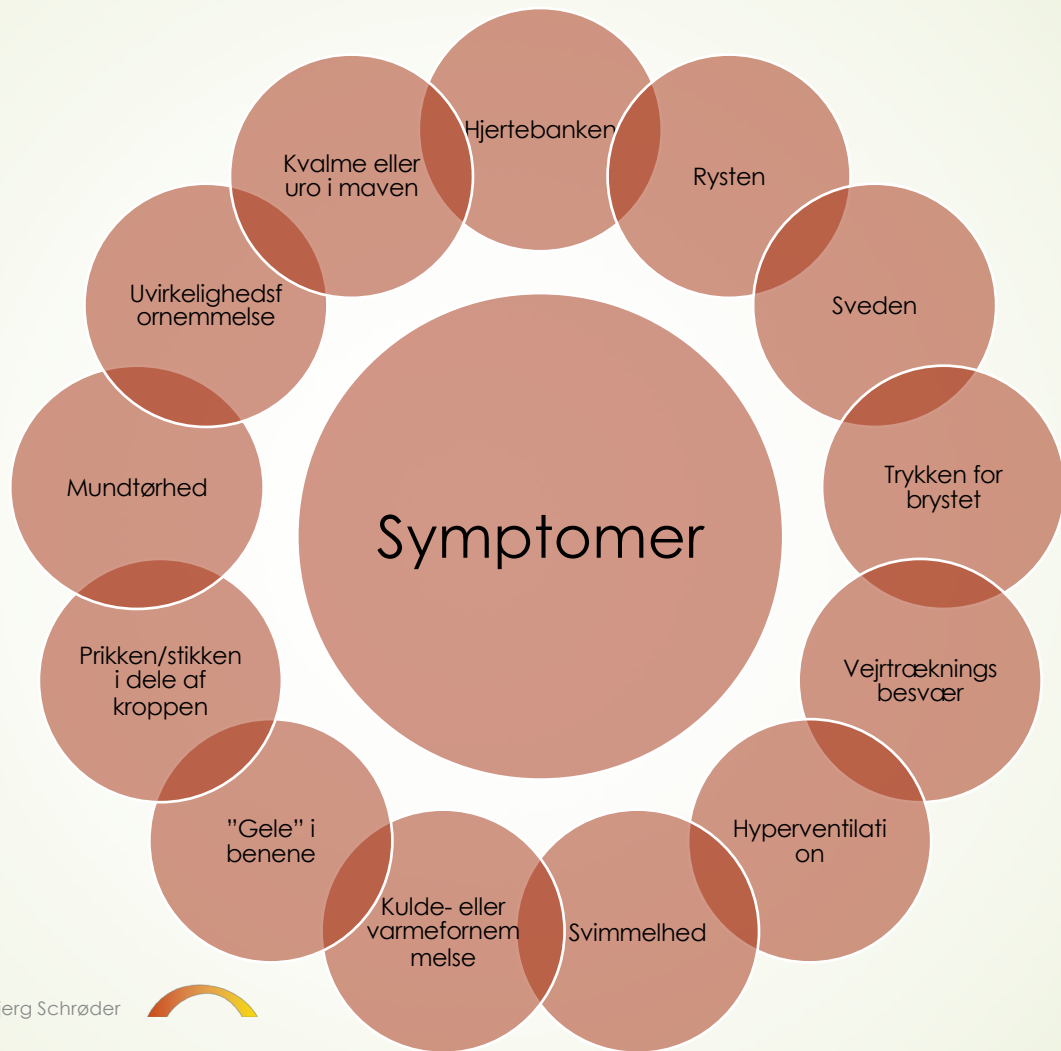
Både
kropslig og
psykisk
reaktion

Kroppen gør sig
klar til kamp, flugt
eller fryser

Man opfatter
situationen som
farlig

Man stopper med
det, man er i færd
med, og har kun
fokus på det farlige





Hvornår er angst en lidelse?

- ▶ Overdreven og urimelig
- ▶ Når den giver forstyrrelse i dagligdagen
- ▶ Graden af forpinthed





Angstlidelser

- ▶ Socialfobi
- ▶ Panikangst
- ▶ Agorafobi (med eller uden panikangst)
- ▶ Generaliseret angst
- ▶ OCD
- ▶ PTSD (Post Traumatisk Stress Disorder)
- ▶ Helbredsangst
- ▶ Enkeltfobier



Eksempel på panikangst

Står i kø i supermarked og mærker svimmelhed

Jeg besvimer, hvis ikke jeg kommer ud herfra!

Angst. Mere svimmel, hjertebanken og
uvirkelighedsfølelse

Holder fast i noget, forlader køen og skynder sig hjem

Midlertidig reduktion af angsten



Veldokumenteret behandling

Kognitiv
adfærdsterapi



Medicinsk
behandling



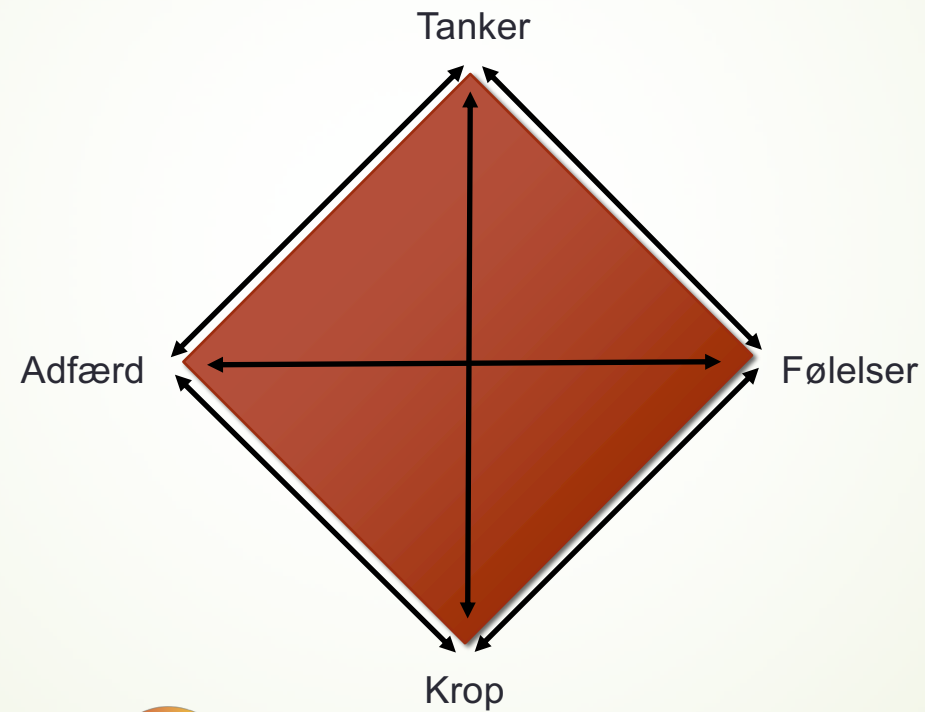


Kognitiv Adfærds Terapi (KAT)

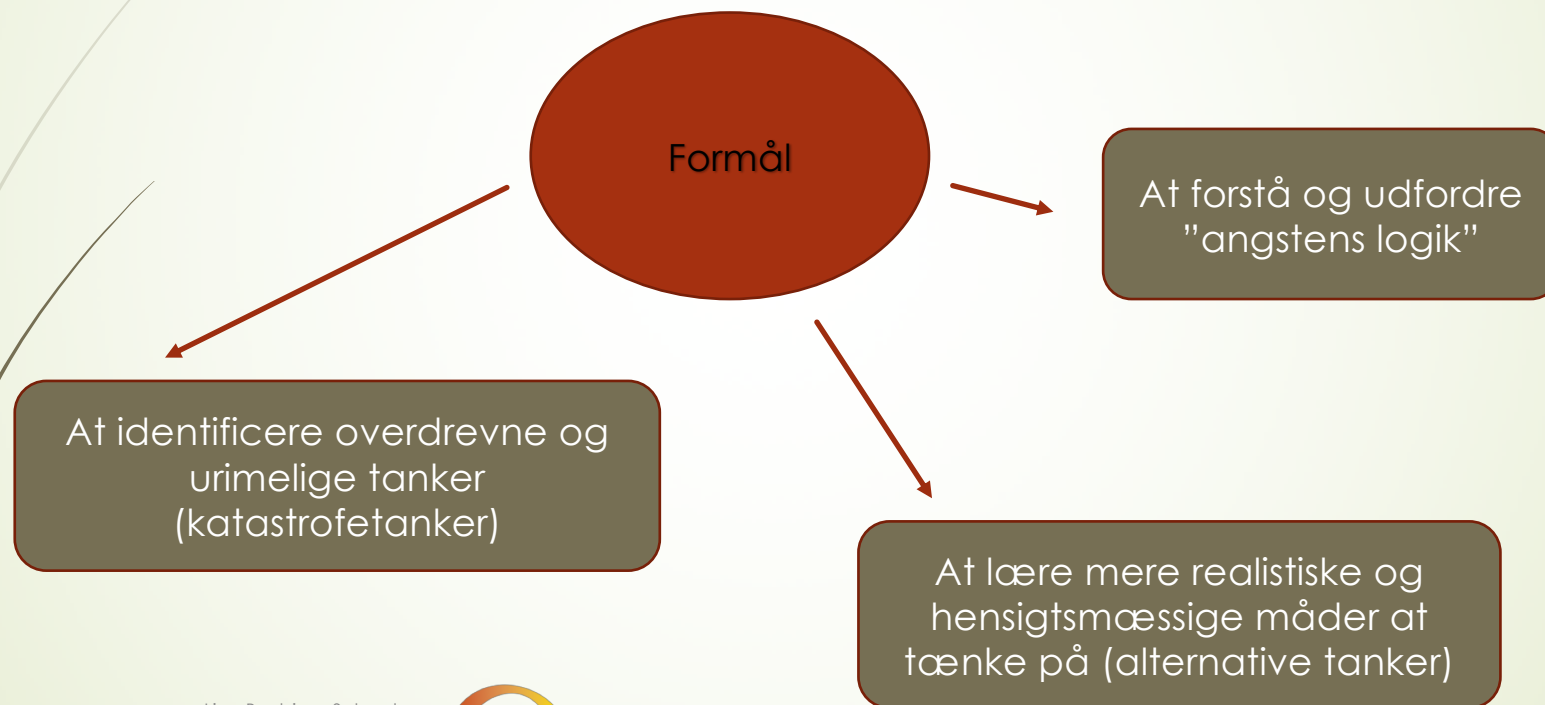
- ▶ Kognitive metoder:
 - ❖ Metoder til at forstå og udfordre de overdrevne og urimelige tanker
- ▶ Adfærdsmetoder:
 - ❖ Metoder til at ændre den u hensigtsmæssige adfærd



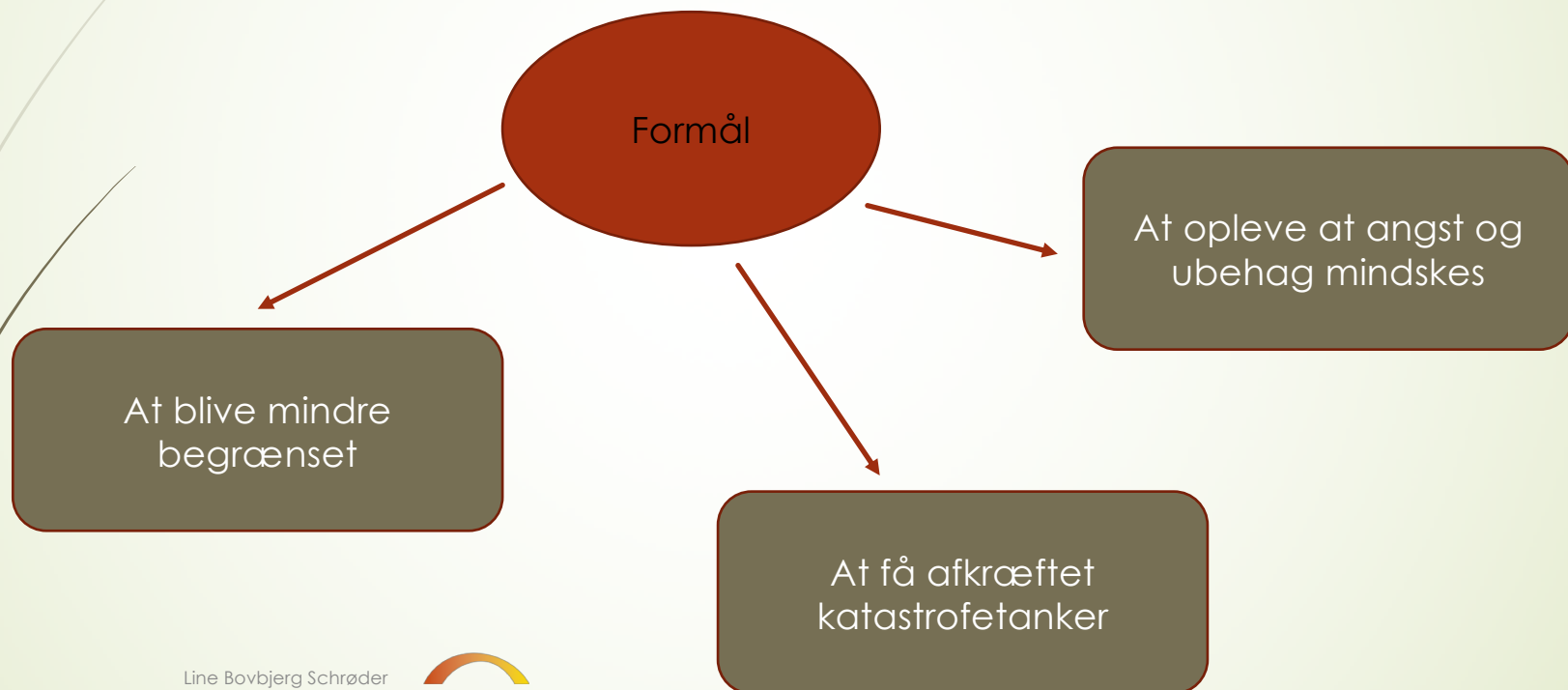
Den kognitive diamant



Kognitiv metode: Analyse om omstrukturering

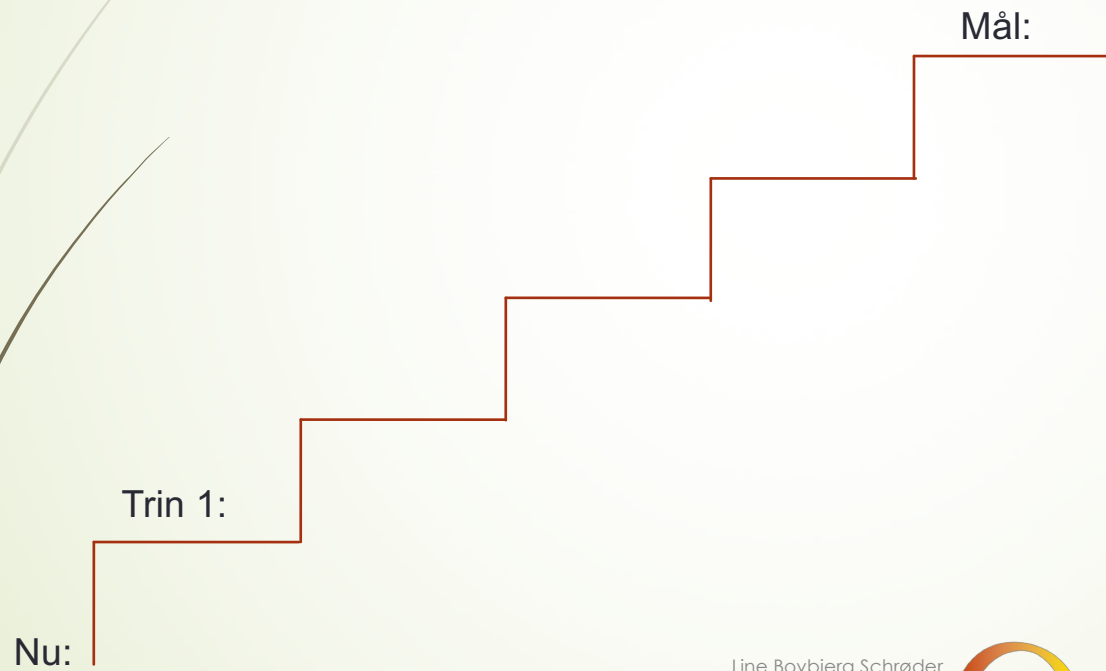


Adfærdsmetode: Eksposering

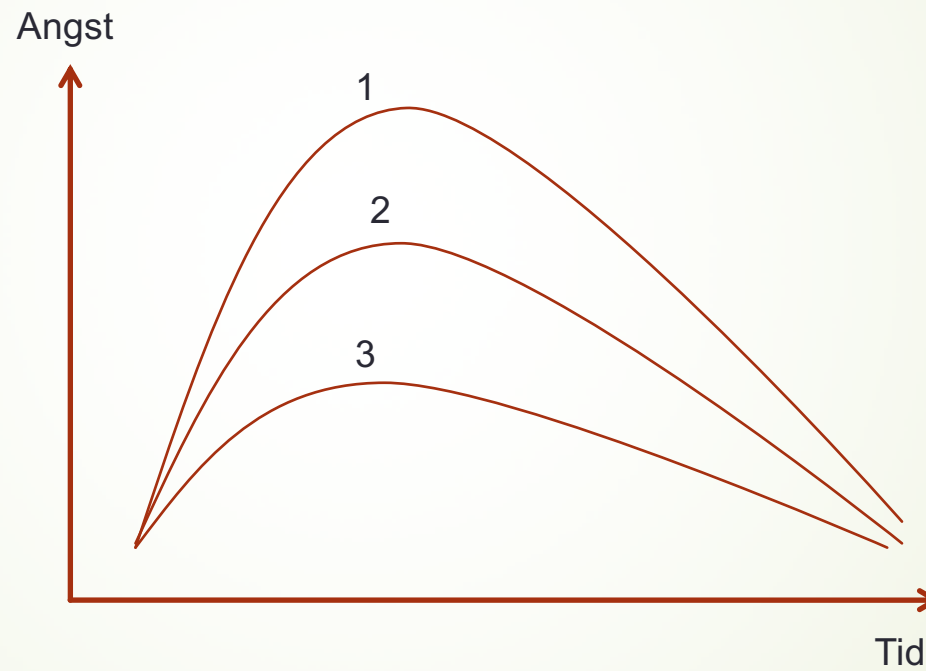




Gradueret eksponering



Gentagen eksponering



Behandling i psykiatrien

- Individuel eller i gruppe
 - ❖ 12-15 sessioner
 - ❖ Gruppe anbefales
 - ❖ Blandede angstgrupper



Line Bovbjerg Schrøder





Råd til pårørende

- ▶ Opsøg viden om angst (bøger, foredrag, pjecer)
- ▶ Lav sammen aftaler om, hvordan du kan understøtte eksponering og opmuntre til det
- ▶ Stil spørgsmål så personen med angst selv kan finde mere realistiske og hensigtsmæssige tanker (alternative tanker)
- ▶ Anerkend og ros fremskridt – også selvom der stadig er langt til mål
- ▶ Indstil dig på at træning kan tage lang tid, og at der kan være tilbagefald
- ▶ Vær pårørende og ikke behandler. Hele tilværelsen behøver ikke indrettes på angstens vilkår
- ▶ Støt personen i at søge professionel hjælp, når dette er påkrævet





Mere information om angst:

➤ www.angstforeningen.dk

➤ www.oed-foreningen.dk

