

ANGST

Akaareqatigiitta
Lad os alle udvise gensidig tolerance



Udarbejdet af Styregruppen for
Folkeoplysningsprojektet om psykisk sygdom i Grønland i 2021
– Et samarbejde mellem Psykiatrisk Område,
Sugisaaq og Psykiatrifonden

Hvad er angst?

Angst er en naturlig følelse som alle kender til. Den kommer som en reaktion på noget der opleves farligt. Angst kan føles i krop og sind, somme tider som en lammende fornemmelse.

Angst kan vise sig ved de fleste psykiske sygdomme og ved mange legemlige sygdomme.

Hvad er angstlidelser?

Hvis angsten varer ved, er ude af proportion med den reelle fare og sætter en væsentlig begrænsning på det normale liv, har den udviklet sig til en psykisk lidelse.

Der er flere typer af angstlidelser hvor angsten kan optræde i forskellige former. Det kan være vedvarende nervøsitet som svinger i intensitet og giver ubehag (som ved generaliseret angst). Det kan være svære anfald af panik, der opstår som lyn fra en klar himmel og hvor man er overbevist om, at man skal dø (som ved panikangst). Og der kan være andre former, hvor symptomerne f.eks. er knyttede til bestemte situationer. Ofte forekommer forskellige former for angst samtidig.

Symptomer ved angsttilstande.

Der er en række fysiske og psykiske symptomer ved angst, som også påvirker tanker og handlinger. Det kan føre til en ond cirkel, hvor angsten vokser. Der vil altid være flere symptomer ved en angstlidelse.

Typiske symptomer er:

- Hjerterbanken
- Svimmelhed og uro i kroppen
- Smerter og trykken i brystet
- Vejtrækningsproblemer
- Søvnproblemer
- Sveden og rysten
- Tørhed i munden og problemer med at synke
- Kvalme og ondt i musklerne
- Koncentrationsproblemer
- Irritabilitet
- Mange bekymringer og katastrofetanker
- Tror ikke på at man kan klare den situation, man er i.
- Bange for at miste selvkontrollen
- Bange for at blive sindssyg
- Bange for at dø
- Undgår eller flygter fra situationer, hvor angsten kommer

Hvordan optræder angst?

Ved langt de fleste psykiske sygdomme kan man opleve angst. Det samme gælder for mange fysiske sygdomme.

Angstlidelser er de lidelser, hvor angst er det dominerende symptom.

Endelig er der nogle lidelser, hvor angst er et væsentligt symptom, men det optræder sammen med andre symptomer.

Det er:

- Tvangslidelser, OCD med tvangstanker og tvangshandlinger.
- Post traumatisk stress tilstand PTSD, som kan opstå efter alvorlige begivenheder som ulykker, overgreb og vold. Her er der desuden en række andre symptomer.
- Sygdomsangst også kaldet hypokondri, hvor man er bange for at lide af en alvorlig fysisk sygdom og ikke kan beroliges, selv om lægen ikke finder nogen tegn til sygdom

Angstlidelser, hvor angst er det dominerende symptom:

- Ved **panikangst** kommer angsten pludseligt og voldsomt. Hjertet hamrer af sted, og det er svært at trække vejret. Måske har man snurren og prikken i fingrene og sortnen for øjnene. Et anfald kan minde om et hjertetilfælde. Mange, der oplever det for første gang, tror, de er fysisk syge. Et angstanfald går som regel over efter 10 -20 minutter. Da angstanfaldet er meget skræmmende og ubehageligt, udvikler der sig ofte en angst for nye anfald. Mange ændrer adfærd og prøver at undgå eller flygte fra situationer, hvor angsten kommer. Måske må man bare ud af butikken eller væk fra en bestemt person.
- **Generaliseret angst** er ikke begrænset til bestemte situationer, men er kendetegnet ved, at man bekymrer sig mere end normalt og er i mere eller mindre konstant ængstelig og urolig. Bekymringerne kan handle om mange ting, fx om angsten i sig selv, om økonomi, familie eller arbejdsløshed. Angsten forplanter sig i kroppen og kommer til udtryk ved anspændthed, hjertebanken, søvnproblemer eller andre fysiske symptomer. Mange henvender sig derfor til lægen med de fysiske symptomer frem for den psykiske mistrivsel. Ofte opdager lægen ikke, at der er tale om angst. Lider man af generaliseret angst, vil man i mange tilfælde heller ikke selv genkende de psykiske symptomer som angst.

- **Lettere angst-depressionslidelse** er almindelig, men uden at hverken symptomerne på angst eller depression er så markante, at der er tale om en selvstændig diagnose. Angsten kommer ofte først. Den kan føre til en følelse af håbløshed og tristhed, der udvikler sig til symptomer på en depression.
- **Fobier** er tilstande, hvor man er bange for noget bestemt. Der er tre typer.
 - Agorafobi, som er angst for at færdes udenfor hjemmet.
 - Socialfobi, som er angst i sociale situationer
 - Enkeltfobi, som er angst i bestemte situationer, fx højdeskræk eller frygt for myg.

Nogle fobier kan i vid udstrækning være uproblematisk, hvis de situationer, som trigger angsten, er nemme at undgå - som fx at holde en slange. Der er først tale om en psykisk lidelse, når fobien begrænser livet i betydelig grad.

Hvordan udvikler lidelserne sig?

Mange angstformer begynder i skolealderen og ungdomsårene.

De kan udvikle sig meget forskelligt. Nogle vil have symptomer hele livet, men i skiftende sværhedsgrad. Mange bliver helt raske, men kan få tilbagefald. Andre igen lærer at håndtere angsten, så den ikke styrer deres liv.

Der kan være alvorlige konsekvenser af den måde man prøver at beherske angsten på. Ved *undgåelsesadfærd* prøver man at undgå alt det, der kan give angst. Det kan være ting, steder, personer eller situationer, hvor man bliver angst. F.eks. går man ikke til fester og kaffemik, hvis man lider af social angst. Det betyder at angsten sætter sig fast og ens liv bliver begrænset.

Ved *sikkerhedsadfærd*, indretter man sit liv efter angsten og får andre til at hjælpe sig, når man ikke tør selv. Eksempelvis er der nogen, der kun tør gå i butikker og handle, hvis man har en anden med.

Både undgåelsesadfærd og sikkerhedsadfærd forekommer ofte ved angstlidelser, og får betydning for ens eget liv, men også for de pårørendes.

Psykologiske og sociale konsekvenser

Angst påvirker selvværdet og kan gøre det svært at passe studier og arbejde. Angsten kan blive til en ond cirkel, der påvirker familielivet og det sociale liv. Det kan være svært for de pårørende at skulle begrænse sig, f. ex. hvis man ikke kan komme ud at rejse som familie fordi moderen ikke tør flyve eller sejle.

Mange prøver at skjule angsten, trækker sig ind i sig selv og bliver ensomme og isolerede. Men mange oplever, at angsten fylder mindre, når de taler åbent om deres angst og står ved den.

Hvor mange har angst?

Angstlidelser hører til de mest udbredte psykiske sygdomme. En stor undersøgelse blandt flere europæiske lande konkluderede, at cirka 12 procent af den voksne befolkning i løbet af et år har en angsttilstand. I Danmark regner man med at ca. 400.000 voksne har en angstlidelse. Tallene for Grønland kendes ikke. Flere kvinder end mænd får en angstdiagnose.

Hvilken behandling findes der for angst?

Der findes gode behandlingsmuligheder mod angst. Derfor er det vigtigt at søge hjælp og erkende, at angsten forstyrrer ens liv. Behandlingsmetoderne varierer afhængig af, hvilken slags angst der er tale om og hvor svær angsten er.

For det første er det vigtigt at tale åbent om det og at lære noget om hvad angst er og hvordan angsten fungerer. Den viden gør angsten mindre truende og man får mulighed for at modvirke den. Det kaldes psyko-
edukation. Fx fordi man lærer at forstå, at det ikke er et hjerteanfald, der er på vej, hvis man får et panikangstanfald. Man kan også lære, hvordan man kan stoppe et angstanfald i opløbet. På den måde kan man få større kontrol over angsten, så den fylder mindre.

Det er ideelt, hvis man har mulighed for at tale med en psykolog eller en anden sundhedsfaglig person, som kan give gode råd og værktøjer.

Medicinsk behandling hjælper mange, sammen med samtaler og gode råd om at beherske angsten. Man anvender de midler der hedder SSRI præparater, som også bruges til depressionslidelser. Medicinen virker på nogle af de kemiske processer, der sker i hjernen i forbindelse med en angstlidelse.

Hvilke årsager og risikofaktorer er der ved angst?

Man kender ikke de præcise årsager til udviklingen af angst. Men angst opstår i et komplekst samspil mellem forskellige sociale, psykologiske og biologiske faktorer.

Angst er i en vis grad arvelig, men de vigtigste årsager er psykologiske og sociale forhold under opvæksten og senere i livet. Man arver ikke selve angstlidelsen, men anlægget for at udvikle den. Børn af forældre med angst har altså øget risiko for at få angst. Og de har en særlig risiko for at få den samme angstlidelse som deres far eller mor. Sammenhængen er særlig udtalt ved social angst.

Pres, stress og belastninger kan udløse angst. Er man mindre presset i sit liv, er der mindre sandsynlighed for, at man udvikler angst. Belastninger kan fx være mobning, stress, skilsmisse, arbejdsløshed eller dødsfald i familien.

Mistrivsel og vanskeligheder i barndommen kan øge risikoen for at udvikle angst. Vokser et barn op med mangel på kærlighed, stabilitet eller nærvær, kan det øge den psykiske sårbarhed. Vold, psykisk sygdom i familien, misbrug eller overgreb kan også have betydning for udvikling af angstlidelse.

SUNDHEDSVÆSENET:

Sted	Akutnummer kl. 8-16	Efter kl. 16
Asiaat	89 22 11	89 22 11
Ilulissat	94 32 11	94 32 11
Ittoqqortoormiit	99 10 11	34 47 08
Kangaatsiaq	89 43 00	89 22 11
Maniitsoq	81 32 11	81 32 11
Nanortalik	61 32 11	61 32 11
Narsaq	66 12 11	66 12 11
Nuuk	344 112	344 112
Paamiut	68 12 11	68 12 11
Qaqortoq	64 22 11	64 22 11
Qasigiannuit	91 12 11	89 22 11
Qeqertarsuaq	92 12 11	89 22 11
Qaanaq	97 10 11	94 32 11
Sisimiut	86 42 11	86 42 11
Tasiilaq	98 12 11	98 12 11
Upernavik	96 12 11	96 12 11
Uummannaq	95 12 11	95 12 11

POLITI: 70 14 48

TUSAANNGA: 80 11 80 / SMS 1899

Kommune Qeqertalik	70 19 00
Qeqqata Kommunia	70 21 00
Kommuneqarfik Sermersooq	36 70 00
Avannaata Kommunia	70 18 00
Kommune Kujalleq	70 41 00



DU KAN OGSÅ KONTAKTE:

Sugisaq · Foreningen for sindslidende og deres pårørende sugisaq@sugisaq.gl

NIIK: Nunatsinni Inuit Innarluutillit Kattuffiat
Grønlandske handicaporganisationer
niik@niik.gl + niik.gl

Tilioq · Handicaptalsmandsinstitutionen:
info@tilioq.gl + tilioq.gl

Allorfik · rusmiddelbehandling:
allorfik.gl

LÆS MERE PÅ:

psykiatrifonden.dk + peqjik.gl + sind.dk



NunaFonden



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

