

Angst, ængstelse, nervøsitet og frygt

Der er mange følelser i et menneskes liv, og nogle af dem er hensigtsmæssige og fortæller dig, at du skal skynde dig væk eller kæmpe for at overleve. Men langt de fleste følelser er af den uhensigtsmæssige slags, som kan hæmme dig, hvad enten det er eksamensangst, nervøsitet, generthed over for andre mennesker eller fx fobier over for edderkopper eller lukkede rum.

Af Marianne Palm

Der er heldigvis også løsninger. Løsninger, som bl.a. er afhængige af, at du finder ud af, hvad årsagerne kan være, og at du vælger helt bevidst at ville af med følelserne eller lære at håndtere dem, så de ikke overvælder dig og hindrer dig i at have det godt i hverdagen eller nå dine mål i livet. Jo mere du er parat til at tage fat på at kigge på årsagerne, jo lettere vil du kunne give slip på følelser, som du måske har båret rundt på i årevis.

Veje du kan gå for at forstå

At blive fri for følelser, man ikke ønsker, handler først og fremmest om bevidsthed. Hvad er det, jeg mærker, og hvor kommer de fra? Først derefter vil du kunne gøre noget ved dem. Her er nogle bud på mulige årsager.

Arv

Man ved, at angst i et vist omfang kan nedarves. Spørgsmålet er, om man nedarver nogle signalstoffer, der er svære at holde på plads, så man lettere bliver nervøs, eller om det på anden måde er genetisk. Det er forskerne ikke helt enige om. Nyere forskning tyder dog på, at det faktisk kan ligge i generne.

Selvom du eventuelt har arvet tendensen til at blive angst, kan du godt arbejde med den. En af måderne at arbejde med den på er at erkende, at det er din og din families måde at reagere på, når I føler jer utrygge, fx når I kommer for langt ud af den tryghedszone, I normalt befinder jer i. Du kan således lære at finde strategier, der fungerer for dig. Her er fx kognitiv terapi et særligt brugbart redskab.

Lær måske også noget om at være særlig sensitiv. Se de forskellige interviews på www.sundonair.dk.

Er angst nedarvet?

Læs mere her:

www.infolink2003.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/15586.pdf

Miljø

Er du vokset op i et miljø med ængstelige forældre, kan du meget vel reagere på samme måde. Det kan du arbejde med i terapi. Det gælder også, hvis du er vokset op i et decideret utrygt miljø med fx alkoholiserede forældre, eller hvis du ikke fik hjælp til en mørkerædhed, hvor forældre eller søskende latterliggjorde dig eller ikke forstod dit problem.

Vejen til bevidsthed om årsagerne går via erkendelse. Hvilken barndom havde du? Var du tryk i opvæksten? Var der situationer, der skulle have været helt anderledes, og mangler du redskaber i din værktøjskasse til at komme videre, uden at frygt, nervøsitet, generthed eller angst vælter dig? Er det traumer og kriser fra barndommen, der skal bearbejdes, vil EMDR eller tankefeltterapi hos særligt uddannede psykoterapeuter kunne være et redskab. Se også i kassen om Adfærd.

En ud af fire danskere føler sig angst, nervøs eller har uro i kroppen. Det viser en ny undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen. Ud af 157.885 adspurgte føler 26,4 % sig ængstelige, nervøse, urolige og angste.

Hjernen

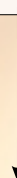
Hjernen er en finurlig størrelse, fyldt med signalstoffer, som uophørligt skal fungere for at holde dig glad og sorgløs. Er der koks i signalstofferne, kan der opstå unødigt ængstelse, uro og nervøsitet, den berømte klap går ned, og i stedet for at være herre over sine følelser og over situationen, man er i, ryger man ud i følelser, der er svære at beherske.



Stress, angst, depression. Modløshed, utryghed, en følelse af at gå rundt i en tåge. Hjernen kan, ligesom den kan give dig følelser af lykke og begejstring, også skabe alle de mere tunge følelser. En del af følelserne er styret af signalstofferne, og her kan fx Zenbev gøre en forskel. De afskallede græskarkerner indeholder naturlig tryptofan, som via et uskyldigt sukkerstof bærer tryptofanen ind over blod/hjernebarrieren og påvirker dine signalstoffer positivt. Netop tryptofan er kilden til den rette mængde af serotonin, som kan få dig til at give slip på nervøsitet, uro, og angst.

Adfærd

Måske har du været ude for nogle hændelser, der har kickstartet din angst. Det kan være hændelser, du kan huske, men også hændelser, der ligger i din underbevidsthed. Hver gang du er sammen med personer eller opholder dig et sted, der minder dig – bevidst eller ubevidst – om den oprindelige hændelse, reagerer du med en følelse.



Især EMDR hos en psykolog kan være nødvendig. At få kigget på traumerne og kriserne bag den tilstand, du er i nu, kan give ro i sindet. Det vil ikke kun være en gave til dig selv her og nu, men også til al fremtid, og det gode ved fx EMDR, visse hypnoseformer og tankefeltterapi er, at erindringerne om hændelserne bliver udvisket meget hurtigere, end hvad hændelser over tid normalt gør. Kriser kan også gøre os klogere på livet og især kriser, vi får bearbejdet konstruktivt og positivt.

**Den mest kendte
opdeling af forskellige typer angst
finder du på psykiaternet.dk.**

Artikel fortsættes →

Hjælp og behandling er en af vejene

Der er sjældent kun én årsag til problemerne. Ofte skal der sættes ind med flere terapiformer og behandlingsmuligheder samtidig, og derfor er der da også psykologer og andre terapeuter, der behersker og anvender flere metoder på én gang:

Kognitiv terapi

I kognitiv terapi antager man, at vores følelser og adfærd i høj grad bestemmes af, hvordan vi strukturerer verden ved hjælp af tænkning, antagelser og evalueringer. Hvis man derfor kan identificere destruktive tanke- og handlingsmønstre, kan man søge at erstatte mønstrene med mere realistiske eller mindre destruktive tanker om sig selv eller om omverdenen.

Man tager udgangspunkt i her og nu situationen og vil med forskellige spørgsmål give klienten indsigt i, hvordan tankerne er med til at styre vores adfærd, hvordan vi gennem forskellige situationer i vores liv får dannet nogle selvopfattelser og ideer om, hvordan livet er, og vi efterfølgende gør alt for at efterleve disse påstande.

(Kilde: wikipedia)

Tankefeltterapi eller afbalancering med kinesiologi

Af de mere alternative behandlingsformer findes tankefeltterapi og kinesiologi. Begge systemer bygger på, at vi via bestemte teknikker, hvor vi bearbejder meridianerne, kan opløse uhensigtsmæssige tanker og følelser.

I tankefelt terapi anvender man samtaleterapi, mens man ”banker” følelserne væk. Man danner sig et overblik over, hvor meget den negative følelse forstyrrer på en skala fra 1-10 og påvirker samtidig visse meridianpunkter, indtil klienten kan mærke, at tilstanden opløser sig. Systemet virker ligesom EMDR forbløffende hurtigt.

I kinesiologi bruger man en stribe af metoder til at få krop og sind i balance igen via samtale og afbalancering via muskler og nervesystem.

EMDR

EMDR er en forkortelse af ”Eye Movement Desensitization and Reprocessing”.

Det er en terapi, som hjælper til at mindske det ubehag, som kan forstyrre dig i dagligdagen, hvis du har ubehagelige oplevelser, der følger med fra fortiden.

Almindeligvis drejer disse tidligere oplevelser sig om traumer af forskellig slags, fx overfald, overgreb eller ulykker. Selv om traumet fandt sted for uger eller endda for mange år siden, kan du stadig være plaget af oplevelser i dagligdagen i form af såkaldte posttraumatiske symptomer (PTSD i forskellige grader). EMDR anvendes kun af særligt uddannede psykologer og bruges til at håndtere angst og panikfølelser, sorg, reaktioner på fysiske sygdomme og mange andre tilstande, som kan være forbundet med stærke følelser. (Kilde: www.EMDR.dk)

Medicin og naturlige metoder

Brug af medicin, fx de såkaldte lykkepiller, eller angstdæmpende medicin kan måske være nødvendig i en kortere eller længere periode, og her må du tale med din læge. Ved mildere tilstande findes der naturlige midler til at fremme reguleringen af signalstoffer, og her skal nævnes produkter med *Hypericum perforatum* (vælg et naturlægemiddel) og den nyeste forskning på Zenbev. Zenbev kan være med til at skabe mere ro og overblik, og med sit naturlige indhold af tryptophan har det en særlig gunstig virkning på de signalstoffer, der trænger til hjælp, når uro, angst, ængstelse og nervøsitet har taget overhånd.

Artikel fortsættes →

Angst kan også være en del af andre psykiske sygdomme, fx depression eller skizofreni

Tidligere kaldte man angstsygdomme for neuroser, men det begreb er taget ud af det nyeste diagnosesystem, ICD-10, hvor der i dag skelnes mellem følgende former for angst:

Agorafobi:

Angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, fx i en bus, i toget eller en kø i supermarkedet.

Socialfobi:

Angst for at føle sig observeret eller kritiseret, hvis man spiser sammen med andre, siger noget, når man er flere sammen eller går ud med en ny kæreste.

Enkelfobi:

Angst i specielle situationer, fx i mørke, tordenvejr eller i lukkede rum eller ved synet af blod, edderkopper eller slanger.

Panikangst:

Anfald af angst, som er så uudholdelige, at man forsøger at undgå situationer, hvor man tidligere har haft panikanfald.

Generaliseret angst:

Konstant angst, hvor man er nervøs, får hjertebanken, bliver svimmel, sveder, ryster og spænder i musklerne.

Blandet angst - depressionstilstand:

Blanding af angst og depression i så høj en grad, at der er tale om en sygdom, men ikke så udtalt, at man har en angsttilstand eller en depression.

Når man bliver angst, bliver man anspændt, får uro i kroppen og hjertebanken. Der er en glidende overgang mellem frygt, nervøsitet og angst.

Angst er en ubehagelig følelse af, at der er fare på færde, uden at der behøver at være det, og ofte uden at man ved, hvorfor man er angst.

Frygt er derimod en følelse, man får, når man kender grunden til den og vurderer, at der reelt kan ske noget farligt.

Nervøsitet er en følelse af usikkerhed, mindreværd og angst eller frygt for, at man ikke kan leve op til sine egne eller andres forventninger.

Udtalt angst eller nervøsitet er sygdomme, mens frygt er en hensigtsmæssig reaktion, som skal forhindre, at man kommer til skade.

(Kilde: Netpsykiater.dk)