

Ubegrundet angst kan der gøres noget ved

Vi kender alle følelsen af angst. Når der virkelig er fare på færde, er angst en reaktion, der både er sund og hensigtsmæssig. Lidt forenklet kan man sige, at hjernen fortæller kroppen: "Nu er der fare på færde - nu gælder det om enten at flygte eller forsvare sig."

Vi sættes altså i et alarmberedskab, der i langt de fleste tilfælde sikrer, at vi klarer os igennem den vanskelige eller farlige situation.

Men af og til går der "kludder" i systemet, og vores hjerne opfatter en situation som farlig, selvom den egentlig er ganske harmløs - der sker en fejlfortolkning, og vi oplever en ubegrundet angst - og så kan følelsen af angst og de reaktioner, som knytter sig hertil blive et problem af flere grunde.

For det første fordi vi flygter fra eller undgår situationer, der gør os angste. Det er imidlertid meget u hensigtsmæssigt, når situationerne er ufarlige. Det kan for eksempel starte som en angst for at bevæge sig langt væk hjemmefra og ende med, at man i årevis sidder i en slags "frivillig husarrest", fordi man er kommet til at lære sig selv, at det er den eneste måde, man kan tøjle angsten på.

For det andet fordi flugten nok kan give en midlertidig lettelse, men den afløses hos de fleste af skam, selv-kritik og nogle gange triste følelser.

Der er altså god grund til at gøre noget ved ubegrundet angst. Heldigvis har vi i dag "værktøjer", der gør det muligt for de fleste at nedbringe og kontrollere deres angstreaktioner til et niveau, der gør livet værd at leve. Derimod kan man ikke få garanti for aldrig nogen sinde mere at opleve angst, da det jo også er en naturlig forsvarsreaktion. Man kan også få tilbagefald - typisk f.eks. under stress - men kender man sine "værktøjer", er det ikke så farligt.

Som nævnt ser det ud til at være et problem, at vi fejlfortolker situationer, når vi bliver ubegrundet angste. Elevator-fobikeren har katastrofetanker om, hvad der kan ske, hvis elevatoren holder stille mellem to etager.

Personer med en social fobi er ekstremt optaget af, hvad andre tænker og tror om dem - om de gør sig til grin eller vækker opmærksomhed - og de undgår derfor andre mennesker. Andre undgår f.eks. at færdes på øde steder, fordi de kan have fantasier om, at ingen vil kunne komme dem til hjælp, hvis de bliver syge eller kommer noget til.

Kognitiv adfærdsterapi tager udgangspunkt i disse fejlfortolkninger af virkeligheden, og hjælper klienten med at ændre og nuancere disse, så han/hun kan fungere bedre i hverdagen. "Kognitiv" betyder tænkning og erkendelse, og i terapitimerne arbejdes der med de tanker og formodninger, som er knyttet til angsten, men lige så vigtigt er det, at man mellem terapitimerne "tester" tankerne efter aftale med psykologen. Passer det virkelig, at jeg besvimer, hvis jeg stiller mig op i køen på posthuset? Mister jeg virkelig kontrollen over mig

selv, hvis jeg skal gå hen over en bro? Ved at "teste" disse formodninger i praksis - en slags "adfærdseksperimenter", som psykologerne kalder dem - kan de naturligvis i begyndelsen vække nogen angst, og det er derfor vigtigt, at de tilrettelægges i samarbejde med psykologen, der ved, hvordan du kan bruge teknikkerne, så chancen for succes er størst mulig.

Vi ved ikke præcis, hvad ubegrundet angst skyldes. Det ser ud til, at fejlfortolkning og automatisk indlæring spiller en stor rolle, men nogle af os er muligvis allerede fra fødslen mere sårbare over for at udvikle angstreaktioner end andre.

Heldigvis spiller den manglende viden om angstens årsager ikke den store praktiske rolle, fordi det som nævnt er muligt at bringe angsten under kontrol alligevel. Tidligere troede man, at ubegrundet angst (såkaldt "neurotisk angst") altid skyldtes en fortrængt og ubevidst konflikt fra den tidlige barndom, og at denne måtte afdækkes og gøres bevidst for at komme angsten til livs.

Omfattende forskning har vist, at dette er fejlagtigt. Opfattelsen førte desværre til, at man troede, at en meget langvarig - ofte årevis - behandling var nødvendig.

I dag ved vi, at en kortvarig behandling med adfærds- og kognitive metoder er fuldt tilstrækkelig, og at der videnskabeligt kan dokumenteres en virkning.

En anden myte var, at fjernede man én angst, f.eks. angsten for edderkopper - så dukkede der - vupti - en anden angst op, fordi man ikke havde fået fat i den underliggende årsag. Det er også undersøgt nøje - og i dag ved vi, at det ikke passer.

Der er altså flere gode nyheder om vore muligheder for at stoppe ubegrundet angst. Vi vil derfor slutte dette afsnit med at punktere endnu en myte. Om det er en god nyhed eller ej kommer lidt an på, hvordan man ser på det, men mange af vore klienter, der kommer med angstproblemer bliver dybt overrasket, når de opdager, at vi ofte har hørt deres fortælling før. De er overbeviste om, at de stort set er de eneste i verden, der har denne modbydelige angst, som de med fornuften godt ved er ubegrundet.

Sandheden er, at 10-15% af en befolkning på et eller andet tidspunkt har angstreaktioner, der svarer til de diagnoser, man har opstillet. Der er altså tale om en meget almindelig og udbredt lidelse, der for langt de fleste kun rammer dem i en kort periode af deres liv, og som der kan gøres noget ved samtidig med, at man passer sit daglige liv.

Denne pjece er ment som en hjælp i samarbejde med din psykolog. I det følgende finder du omtale af flere "værktøjer", som en hjælp til at tackle din angst. Omtalen er på ingen måde fuldstændig, men skal omsættes i praksis i samarbejde mellem klient og psykolog.

Hvordan forårsager angst fysiske reaktioner?

Det er bl.a. vores tanker, følelser eller forestillingsbilleder, der påvirker kroppens biokemiske processer. Hvis der opstår angst, reagerer kroppen med at producere adrenalin (vores stresshormon). Samtidig trækker vi vejret hurtigere og mere forceret. Det er som nævnt hensigtsmæssigt, hvis vi skal bekæmpe en fare eller, hvis vi skal flygte. Denne reaktion er

effektiv under fysisk aktivitet i reelle angstsituationer, men kan forårsage nedennævnte problemer, hvis vi bliver angste mens vi er i ro:

- en følelse af luftmangel
- en følelse af trykken over brystet
- bryst smerter
- svimmelhed
- prikken (snurren) i hænder og fødder
- skælven og rysten i kroppen
- muskelsmerter, incl. nakkesmerter og hovedpine
- følelse af varme og/eller kulde
- svedeture
- tør i munden
- uklart syn
- synkebesvær

I forbindelse med angsten kan der opstå katastrofetanker som f.eks.:

"Jeg klarer det ikke"

"Jeg vil gøre mig selv til grin, og andre vil bemærke det"

"Jeg besvimer foran dem"

"Jeg mister kontrollen"

"Jeg får et hjerteanfald"

"Jeg kan ikke få vejret"

"Jeg dør"

Angstreaktionerne forstærkes af katastrofetankerne, og man bliver angst for angsten. Det gælder derfor om at bryde angstcirklen så hurtigt som muligt. Angstcirklen kan bl.a. brydes ved at ændre den hurtige og forcerede vejrtrækning til en rolig og langsom vejrtrækning. Det er vigtigt at bearbejde katastrofetankerne så hurtigt som muligt efter at åndedrættet er bragt i ro.

For at bringe mere ro i din vejrtrækning i den aktuelle angstsituation, hvor du let kommer til at hyperventilere, kan du udføre en af de følgende 2 øvelser. Følg nøje instruktionen, hvor det centrale i øvelserne er at holde spændingen i muskulaturen lidt tid.

Knyt dine hænder, bliv ved med at spænde, hold spændingen, bliv ved med at holde spændingen lidt endnu – fint, slip spændingen langsomt på en udånding. Mærk roen i dit åndedræt.

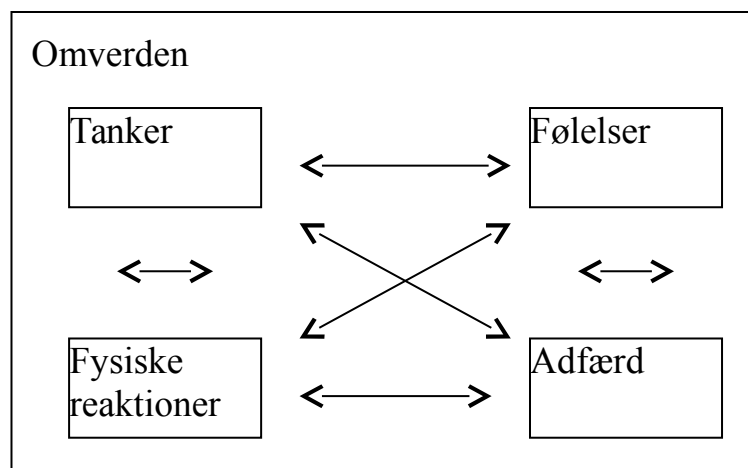
Med samme effekt kan du i stedet for at knytte hænderne udføre følgende øvelse: Træk dine skuldre op mod ørerne, bliv ved med at holde spændingen, hold spændingen, bliv ved med at holde spændingen lidt endnu – fint, slip spændingen langsomt på en udånding. Udfør øvelsen nogle gange.

Her er en lille let øvelse til at afhjælpe din angstbetonede vejrtrækning, hvis du f.eks. befinder dig i et transportmiddel: Start med at trække vejret langsomt og roligt ind gennem næsen på en indånding samtidig med, at du tænker: "et tusind", og pust ud igennem den let åbenstående mund på en udånding samtidig med, at du tænker: "to tusind."

"et tusind" "to tusind" "et tusind" "to tusind"
ind ud ind ud

I nødsituationer kan du dæmpe angsten ved at aflede dine tanker samtidig med, at du udfører noget praktisk eller går en tur, men på længere sigt bør det ikke være målet at aflede tankerne, fordi det blot vil forstærke tendensen til flugt, og således forstærkes angsten.

Afspænding i det daglige kan ved hjælp af en instruktion i afspænding indtalt på bånd afhjælpe begyndende angstreaktioner ret effektivt. Det sænker samtidig dit stressniveau, og du får en roligere vejtrækning.



Omstrukturering af negative automatiske tanker og katastrofeforestillinger

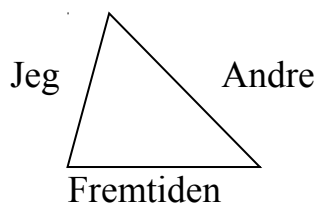
Hvad er negative automatiske tanker. Det kan bedst illustreres med nogle eksempler, ligesom dem, der allerede er givet på side 3, men her føjes yderligere til:

- "Jeg får aldrig det job, selv om jeg er kvalificeret"
- "Der er ingen, der kan lide mig"
- "Jeg kan aldrig gøre noget ordentligt"
- "Jeg dummer mig bare - jeg må hellere aflyse det hele"
- "Jeg bliver bare til grin, og alle vil kritisere mig"

Meget ofte ser man i de negative tanker overdrivelser og generaliseringer, idet man bruger ord som f.eks. aldrig, ingen og alle.

De negative tanker kommer pludselig og helt af sig selv uden egentlig grund i fornuft og logik. Det er derfor de kaldes automatiske. Dybest set udspringer de negative tanker af gamle tankemønstre og oplevelser. De er, som det fremgår af ovenstående eksempler, baseret på negative holdninger til sig selv, andre og fremtiden, snarere end på virkeligheden eller på realiteter. De er således ubegrundede og urealistiske. De automatiske negative tanker kommer

i mange forskellige situationer, som f.eks. ved stress, angst samt, når man er nedtrykt og trist, dvs. er depressiv i mere eller mindre grad, og ikke mindst, når man har en depression.



De automatiske negative tanker præger personens tankemønstre, følelser og handlinger, således at der sker en gradvis ændring af selvopfattelsen. Det betyder f.eks., at en succesrig forretningsmand tror, at han er på grænsen til konkurs, og gradvist kan det blive en "selvopfyldende profeti" for ham. Man kan lidt populært sige: "Du bli'r, hvad du tænker". Eller eksemplet med kvinden, der har problemer med at køre i tog, for som hun siger: "Jeg bliver bange for, at jeg ikke kan få vejret, og at jeg ikke kan komme ud med det samme." Samtidig fortæller hun om fysiske reaktioner som f.eks. åndenød, hjertebanken, sved og mundtørhed. Hendes katastrofetanker får hende til at undvige den ubehagelige og angstskabende situation - at køre i tog. Hendes undvigemanøvre giver en lettelse, men samtidig indskrænkes hendes handlemuligheder - vi kalder dette en undvigeproces.

Ud fra de nævnte eksempler ser vi, hvordan der opstår forandringer i tanker, følelser og handlinger, som gradvist forandrer personens hverdag og liv. Det betyder, at der efterhånden kan opstå passivitet, tilbagetrækning, nedtrykthed, ensomhed og apati samt gråd uden nogen egentlig årsag. Dertil kommer problemer med søvnen og træthed samt evt. appetitløshed og vægttab eller modsat "trøstespisning" og vægtforøgelse.

De negative tanker og følelser forårsager, at personen efterhånden betragter sig som hjælpeløs og alene i verden samt gør sig mange selvbebrejdelser, selv over ubetydelige fejl. Som nævnt påvirker det selvopfattelsen, og personen får et pessimistisk syn på sig selv, andre og fremtiden. Nogle vil i sådanne situationer kanalisere deres problemer over i fysisk ubehag, så som f.eks. smerter forskellige steder i kroppen og andre tyr til alkohol og/eller medicin.

Det er således vigtigt at se på, hvad personen siger til sig selv - altså hvad han/hun tænker og forestiller sig og dernæst at indfange de tanker, der sætter det triste humør eller angsten igang.

I det følgende forklares, hvordan man kan hjælpe sig selv med at indfange de automatiske negative tanker og arbejde med dem. Forinden kan det dog være hensigtsmæssig at måle den negative tanke eller antagelse på en skala fra 0-100% for at få et mål for, hvor sand tanken/antagelsen opleves med 100% som den højeste overbevisning. Ligeledes kan følelsens intensitet måles på en skala fra 0-10, hvor 10 er den højeste intensitet. Ved gentagne målinger i et terapiforløb får man mulighed for at vurdere, om der sker fremskridt i behandlingen.

Man kan hjælpe sig selv ved at:

- 1) indfange de negative tanker og forestillinger, der går igennem hovedet på én i de nedtrykte og angstskabende situationer og
- 2) korrigere disse tanker med nogle mere realistiske tanker, de såkaldte alternative tanker.

Ændring af de negative automatiske tanker kaldes "kognitiv omstrukturering", og er en teknik, som de fleste kan lære at bruge og derved mildne eller fjerne uønskede følelsesmæssige reaktioner. Forklaringen er, at det ikke er situationer eller begivenheder, som forårsager tristhed, depression, angst, jalousi eller lign., men derimod de tanker vi gør os om begivenhederne. Derfor kan vi ændre vores følelser ved at ændre vores tanker til mere realistiske tanker.

Det første trin på vejen er at gribe os selv i at tænke negative tanker. Man kan f.eks. stoppe op, når man oplever en ubehagelig følelse og analysere sig frem til, hvad man egentlig tænker. Hvad siger jeg til mig selv?

Når man har opdaget en negativ tanke om sig selv, andre, fremtiden eller livet generelt er næste trin at sætte spørgsmålstejn ved tanken. Er det nu også sandt, at det forholder sig som jeg tænker eller kan der være en anden forklaring etc.? Hvilket bevis har jeg for at det er sandt? Dvs. man undersøger tankens sandhedsværdi i forhold til virkeligheden. Når man svarer objektivt på disse spørgsmål vil svarene resultere i en mere moderat tanke og et mere behageligt humør, inklusiv reduktion af det følelsesmæssige stress. F.eks. kan man i stedet for tanken: "Der er ingen, der kan lide mig" ved omstrukturering finde frem til: "Det er ikke alle, der kan lide mig, men der er nogen der kan".

Man kan ikke forhindre tankerne i at komme, og man må ikke standse tankerne i at komme, men når de negative tanker opstår, kan man bruge ovenstående teknik, dvs. de to nævnte trin.

Det er ikke en teknik, hvorved man kan kontrollere alle sine følelser - man vil stadig opleve angst, skuffelser, tab og fornærmelser etc., men man vil bedre kunne tackle sådanne følelser gennem kognitiv omstrukturering.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at følelserne ændrer sig langsommere end tankerne, så selv ved omstrukturering af tankerne vil de ubehagelige følelser være til stede i starten, men efterhånden vil de klinge af.

Psykologisk Klinik i Næstved
Center for Kognitiv Terapi og Supervision
(CEKTOS)
v/ Pia Callesen (tidl. Lennart Holm)
Riddergade 7
4700 Næstved
Tlf. 55 73 48 49
Fax 55 73 48 78
E-mail: info@cektos.dk
Homepage: www.cektos.dk

Psykologisk Klinik i Helsingør
v/ Kirsten Bonfils
Strandgade 95, 1. sal
3000 Helsingør
Tlf. 49 20 27 40
E-mail: kirstenbonfils@gmail.com
Homepage: www.kognitivklinik.nu

Psykologisk Klinik Hellerup
v/ Karin Dørum
Jægersborg Allé 19, 4. sal
2920 Charlottenlund
Tlf. 39 30 43 20
Mobil 20 45 43 20
E-mail: linik@doerum.com
Homepage: www.doerum.com