

Hvad kan fagpersoner derudover gøre?

- Respekter barnets angst og prøv at sætte dig ind i, hvordan det føles.
- Hjælp barnet til gradvist og med meget små skridt at blive udsat for det, som føles ubehageligt eller farligt. Inddrag barnet i at vælge det, som skal trænes. Fejr de små sejre sammen med barnet.
- Hjælp barnet med afslapningsøvelser og vejrtrækningsteknikker til at berolige sig selv. Støt barnet i at bryde tunge tanker, når de kører i ring.

Få mere viden, støtte og hjælp.

Kommunens MISI-afdeling: Rådgivning og vejledning til forældre og fagpersoner

Børne- og Ungdomspsykiatrien: Psykoedukation, når man får stillet en diagnose

Handicaptalsmandsinstitutionen Tilioq: Rådgivning om rettigheder

Privatpraktiserende psykologer: Fysiske eller online forløb med terapi til større børn og unge

Foreninger og Facebookgrupper: Få kontakt til andre i samme situation. Sugisaq er en forening for sindslidende og deres pårørende.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

ANGST

En informerende og vejledende pjece
til børn og unge med angst samt deres
pårørende



Om angst

Angst er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Vi kender alle til angst i forskellig grad. For nogle tager angsten overhånd og bliver så langvarig og intens, at den hæmmer dem i at gøre almindelige dagligdags ting og udvikler sig til en sygdom.

Angst er en naturlig reaktion på noget, der føles farligt. Angsten sikrer, at man reagerer hurtigt og instinktivt, og at man fx flygter eller forsværer sig, når man føler sig truet. Men nogle oplever angst i situationer, der ikke burde udløse angst – fx hverdagsituationer som at købe ind eller flyve. Her er angstreaktionen ude af proportion med den reelle fare.

Angst kan opstå, når man bliver belastet. Belastninger kan fx være mobning, skilsmisse eller dødsfald i familien. Det kan også være mistrivsel, vold eller misbrug. Desuden kan utryghed og uforudsigelighed påvirke angsten. Derfor er angst ofte et symptom ved andre psykiske sygdomme og ved mange fysiske sygdomme. Forhindrer angsten dig i at gøre ting, du gerne vil eller plejer at gøre, skal du snakke med din læge om det.

Man kender ikke de præcise årsager til udviklingen af angst. Angst skyldes en blanding af medfødt sårbarhed og oplevede belastninger i livet. Sygdommen opstår således i et komplekst samspil mellem forskellige sociale, psykiske og biologiske faktorer. Angst er til en vis grad arvelig. Det betyder ikke, at ens barn får angst, hvis man selv har det. Men sandsynligheden er større, hvis angst allerede er i familiens gener.

Hvordan viser angst sig?

De fleste typer angst opstår ofte i ungdomsårene. Angst er en naturlig reaktion i børn og unges udvikling. Men for nogle tager angsten overhånd og kan blive så alvorlig, at den forstyrrer deres liv og udvikling.

Angst kan have både fysiske og psykiske symptomer og påvirker både tanker og adfærd. De fysiske symptomer kan fx være ond i maven, ond i musklerne, hjertebanken, rysten, svært ved at sove, svimmelhed, uro, åndenød, kvalme, prikken og snurren i fingrene. De psykiske symptomer kan fx være ængstelse, anspændthed og koncentrationsproblemer. Derudover kan man have ændret adfærd, hvor man undgår eller flygter fra situationer, hvor man kan mærke angsten. De fysiske symptomer fylder tit mere end de psykiske, særligt hos børn. Det er forskelligt fra person til person, hvilke angstsymptomer man har.

Der er mange grader af angst. Lige fra let nervøsitet til svære anfald af panik. Man kan have bekymringer, katastrofetanker og en manglende tro på at kunne klare den situation, man er i. Symptomerne kan være til stede hele tiden, eller de kan komme i anfald. De kan knyttes til bestemte situationer eller komme ud af det blå.

Hvis angsten kommer som anfald, er den pludselig og voldsom. Hjertet hamrer af sted, og det er svært at trække vejret. Måske snurrer det i fingrene og sortner for øjnene. 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.

Undgåelsesadfærd og sikkerhedsadfærd er normalt ved angst. Det betyder, at man prøver at undgå det, der fremkalder angsten. Det kan være ting, steder, personer eller situationer, hvor man bliver angst. Lider man fx af social angst, prøver man at undgå situationer med mange mennesker, og man trækker sig fra fester, sammenkomster og andre situationer, hvor man er utryk.

Angst kan udløse stress, da kroppen bruger mange mentale og fysiske ressourcer på at være i alarmberedskab. Omvendt kan et højt stressniveau også føre til et angstanfald. Derfor er det gavnligt at arbejde på at sænke sit stressniveau, hvis man vil dæmpe sin angst.

Mange med angst har en oplevelse af, at angsten overtager styringen med livet og gør det svært at gøre dagligdags ting. Angsten kan betyde, at det er svært at passe skole eller arbejde eller ses med sine venner. Har man angst i længere tid, kan det påvirke selvværdet. Mange trækker sig og går alene med det, når de oplever angst. Det kan føre til ensomhed og isolation.



Støtte og behandling

Der er god mulighed for at behandle angst, så man enten kommer helt af med den eller lærer at få større kontrol over angsten, så den fylder mindre i dagligdagen. En vigtig del af behandlingen for angst er, at man lærer sin angst at kende, så man kan modvirke den. Dette kaldes også for psykoedukation. Man kan også lære, hvordan man kan stoppe et angstanfald i opløbet.

Mange oplever, at angsten fylder mindre, når de taler åbent om deres angst. I psykoterapi kan man arbejde med de negative tanker, man har. Det kan hjælpe til at ændre tankerne og få bedre kontrol over angsten. Man kan også træne afslapningsteknikker og eksponering. Ved eksponering bliver man gradvist udsat for situationer, som udløser angsten. På den måde lærer man, at man godt kan håndtere situationen.

Angst kan også behandles med medicin. Terapi har dog en mere langvarig effekt, og der er risiko for bivirkninger ved brug af medicin.

Hvad kan forældre og andre pårørende gøre?

- Prøv at forestille dig, hvordan det er for barnet eller den unge med angst. Angsten opleves som om der sker noget meget farligt, selvom man udefra ikke kan se det farlige.
- Pas på med skæld ud og undgå at sige ting som 'tag dig nu sammen' eller 'slap nu af'.
- Hjælp den, som lider af angst, til gradvist at gøre lidt af det, som føles ubehageligt. Undgåelse og sikkerhedsadfærd kan på længere sigt gøre angsten værre.
- Vær nærværende og omsorgsfuld. Søg hjælp til barnet eller den unge med angst. Oftest hos lægen.
- Find ud af, om der er noget, som belaster barnet, og hjælp med at håndtere det.
- Hjælp med at holde en sund livsstil: Sund mad, motion og rigeligt med søvn.
- Det kan være opslidende, gøre ondt og være bekymrende at være pårørende til en person med angst. Derfor er det vigtigt, at du også passer på dig selv og holder fast i det, som giver dig energi og overskud.
- Tal med andre, som er i samme situation.