

ANGSTENS MANGE ANSIGTER

Af overlæge **Jes Gerlach**, PsykiatriFonden

Angst har mange ansigter. Angst er en naturlig reaktion, som vi skal være glade for. Men for nogle nogle mennesker bliver angsten sygelig, idet den lammer både krop, tanker og følelser.

Vi har alle oplevet angst. Nogle kun i let grad, andre i svær grad. Angst er en almenmenneskelig reaktion på noget faretruende, noget uforudset eller ukendt. Angsten får os til at passe på og være særligt agtpagende. Angst har dermed en beskyttende funktion, som vi skal være glade for.

Der er en gradvis overgang fra disse 'normale' angstreaktioner til den sygelige angst, den angst, der lammer både krop, tanker og følelser. Vi taler om sygelig angst, når

der ikke er noget rimeligt forhold mellem angstsymptomerne og så den mulige årsag. Når Trine bliver rystende bange og mundlam, når læreren beder hende læse højt. Eller når Sofie fx ikke tør tage bussen eller toget og køre de 10 minutter hen til arbejdspladsen.

Hvad består angst af?

Den sygelige angst kan beskrives med fire komponenter: selve angstfølelsen, angstanterne, de kropslige angstsymptomer og angstadfærden. Disse fire angstelementer kan som regel identificeres af personen selv og være grundlag for en psykologisk bearbejdelse.

Angstfølelsen kan variere fra let ængstelse og uro til panik og dødsangst. Situationen føles virkelig, og det er som om, man er ved at besvime og miste selvkontrollen.

Tankerne ('katastrofetanker') centrerer sig om de særlige farer, som man oplever som truende, fx at man ikke klarer situationen, at man bryder sammen, er ved at blive sindssyg, eller at ens sidste time er kommet. Man kan ikke tænke klart; kaotiske og ængstelige tanker har magten.

De kropslige symptomer består i fornemmelser fra bryst og mave, de indre organer og muskelsystemet. Der er symptomer som åndenød, klump i halsen, hjertebanken, smerter i brystet, sveden, rysten, svimmelhed, ondt i maven og diaré.

Adfærden er de synlige reaktioner, der følger af angsten, især undvigelsesadfærd, det, at man forsøger at flygte fra den situation, hvor angsten opstod. Tanker og dømmekraft er sat ud af spillet. Selv om man ved, at der ikke er en rationel grund til angst og til at flygte, sker det automatisk. Man skal bare væk.

Man kan fx forestille sig, at en let stress har udløst en fysisk reaktion med de nævnte kropslige symptomer. Første gang det sker, ved man ikke, hvorfor kroppen reagerer, som den gør, og man vil være tilbøjelig til at fortolke de oplevede symptomer som en trussel. Derpå følger den psykiske angst og de negative tanker, katastrofetankerne: "Jeg er ved at besvime, ved at dø." Symptomerne forbindes med stedet, og man tænker for eksempel: "Jeg besvimer i toget, jeg må se at komme ud." Man reagerer med flugt, undvigelsesadfærd. Når man er stået af toget, aftager angsten, og flugt er herefter blevet en (forkert) måde at løse problemet på. Angsten vedligeholdes og forstærkes.

Angstdiagnoserne

De fire grupper af angstsymptomer genfindes i varierende form i de forskellige angstdiagnoser, der er defineret i den internationale diagnosebog ICD-10 (International

Classification of Diseases, 10. udgave). Disse diagnoser omtales kort nedenfor og i tabellen til venstre.

1. Fobier

Fobisk angst er den mest udbredte angstform. Den opstår i bestemte situationer, der uden reel grund fremkalder angst. Man deler dem op i tre grupper:

- Agorafobi (angst for offentlige steder)
- Socialfobi (angst for samvær)
- Enkeltfobi (angst for bestemte ting eller situationer)

2. Panikangst

Panikangst er tilbagevendende angstanfald, der pludseligt som et lyn slår ned i én, uden kendt årsag. Angsten er svær med alle klassiske angstsymptomer, hjertebanken, kvælningssfølelse, svimmelhed, dødsangst m.m. Panikangst fører ofte til agorafobi: Først kommer selve det uventede panikanfald, dernæst frygt for nye anfald (forventningsangst) og til sidst frygten for de steder, hvor anfaldene måtte have udviklet sig, fx på gaden (undvigelsesangst). Således ser man ofte panikanfald med agorafobi. Og undertiden ses også depression.

3. Generaliseret angst

Den generaliserede angst er den kroniske angst, der ikke er knyttet til nogen speciel situation, men som ytrer sig i vedvarende klager, ængstelse, uro, bekymring for familiemedlemmer, for fremtiden, for dagligdagens små og store begivenheder og problemer. "Bare der nu ikke sker ham noget." Det kan være lidt af en belastning ikke alene for den pågældende selv, men også for familien.

4. Tvangsforstyrrelse

Tvangsforstyrrelse (obsessive-compulsive disorder, OCD) er en tilstand med tvangstanke og tvangshandlinger. Typiske tvangstanke er angst for snavs og bakterier, tanker, der skal gentages et bestemt antal gange. Tvangshandlinger er kontrolritualer. Det kontrolleres fx et bestemt antal gange, om døre og vinduer er lukkede, om lyset er slukket. Det kan også være vaske-

ritualer, fx håndvask 100 gange i løbet af dagen. Personen oplever tvangshandlingerne som meningsløse og forsøger at kæmpe imod dem, men kan ikke lade være.

5. Posttraumatisk belastningsreaktion

Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) er en ofte langvarig angsttilstand, som man kan udvikle efter voldsomme, katastrofelignende begivenheder (stor trafikulykke, voldeligt overfald, krigsoplevelse, tortur, naturkatastrofe), og som forekommer i stigende grad.

Symptomerne udvikler sig inden for de første seks måneder efter traumat og består i flashbacks (psykiske genoplevelser) og mareridt, hvor man igen og igen gennemlever det, man har været udsat for (nogle tør derfor næsten ikke lægge sig til at sove). Ud over søvnbesvær ses irritabilitet, koncentrationsbesvær og i mange tilfælde ændring af personlighed, sjældnere psykiske symptomer.

I alt 80-90% af personer med PTSD udvikler anden samtidig psykisk sygdom: depressive syndromer (45-50%), alkohol- og stofmisbrug (30-50%) og/eller andre angstforstyrrelser end PTSD.

6. Helbredsangst, sygdomsangst (hypokondri)

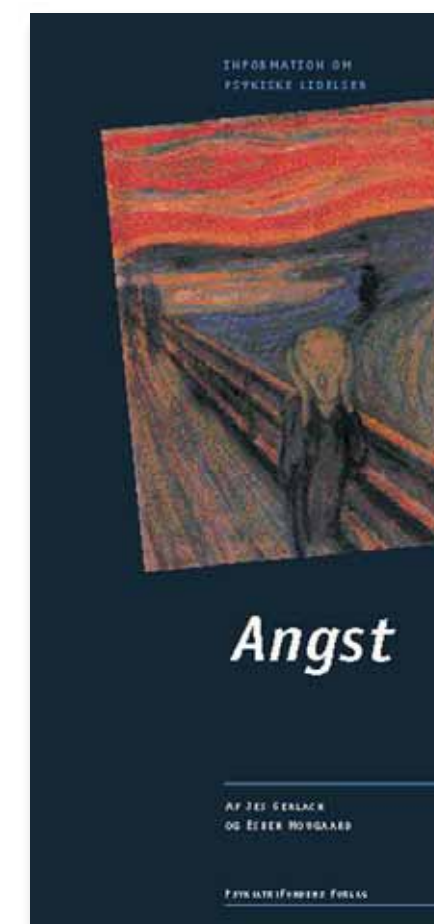
Disse tilstande, som de fleste mennesker kender til i mild form, er karakteriseret ved, at personen i overdreven grad bekymrer sig om at fejle noget fysisk eller om risikoen for at pådrage sig en sygdom. Måske har vedkommende forestillinger om, at der er noget galt med kroppens udseende eller dens funktioner. I alvorlige tilfælde kan det dreje sig om egentlige vrangforestillinger, dvs. en psykotisk tilstand kaldet hypokonder paranoia.

Andre former for angst

Foruden ved de ovennævnte selvstændige angstdiagnoser optræder angst ofte ved en række andre psykiske sygdomme, i særlig grad ved skizofreni og depression. Især ved depression kan det undertiden være van-

TABEL. Skematisk oversigt over forskellige angstsygdomme. Der er betydelig overlapning, således at personen kan lide af flere angstformer på en gang

Angsttype	Hyppighed i løbet af livet	Starttidspunkt	Opstår i specielle situationer	Supplerende beskrivelse
1a. Agorafobi	Ca. 5%. Dobbelt så mange kvinder som mænd.	20-40 års alderen	Store pladser, gader og veje, stormagasiner, busser, tog.	Problemer med at færdes uden for hjemmet. Vil helst ledsages.
1b. Socialfobi	Ca. 10%. Lidt flere kvinder.	Barndom, tidlig ungdom	Grupper af mennesker (især ukendte), især hvis der skal præsteres noget.	Bange for at rødme, ryste, for at sige noget dumt (tier derfor). Hæmmer enhver social udfoldelse.
1c. Enkeltfobi	Ca. 10%	Barndom	Højder, dyr, edderkopper, knive, lukkede rum.	Kun angst i specielle situationer. Ikke særlig generende, da man kan undgå disse situationer.
2. Panikangst	Ca. 4%. Dobbelt så mange kvinder som mænd.	18-35 år	Uafhængig af sted.	Pludselig, uden direkte årsag opstår voldsom angst. Svinder spontant efter 10-30 minutter.
3. Generaliseret angst	Ca. 5%. Dobbelt så mange kvinder.	Ungdom	Uafhængig af sted.	Konstant nervøs, ængstelig, anspændt, bekymret for alt og alle.
4. Tvangsforstyrrelse (OCD)	Ca. 2%. Ingen kønsforskel.	Barndom	Afhænger af tvangstanke, angst for snavs og smitte: undgår at røre ved noget.	Overvejende biologisk sygdom. Halvdelen kan ikke fungere arbejdsmæssigt med sygdommen.
5. PTSD	Ca 8%. Dobbelt så mange kvinder.	0-6 mdr efter traumat	Mindelser om traumat. Drømme og mareridt.	PTSD er en alvorlig sygdom, der aldrig forsvinder hos ca. en tredjedel af de ramte.
6. Helbredsangst, sygdomsangst (hypokondri)	3%. Ingen kønsforskel	Ungdom	Hører eller læser om en sygdom, fx i medierne eller hos familiemedlem.	Betragtes desværre af mange som ren indbildning og er derfor genstand for latterliggørelse.



PsykiatriFondens bog om angst. Læs mere om bogen i kataloget midt i bladet.

skeligt at fastslå, hvad der er det primære, angsten eller depressionen.

Endelig må vi ikke glemme, at alkohol er en meget hyppig årsag til angst. Alkohol dulmer angst her og nu og bruges derfor ofte som selvmedicinering. Men det forværrer problemet på lang sigt.

Det samme gælder et dagligt forbrug af det meget korttidsvirkende sovemiddel Stilnoct (zolpidem). Dagen efter, sidst på dagen, kan der opstå angst og uro, som først forsvinder, når man tager den næste dosis.