

SÅDAN KAN DU STØTTE DIN PÅRØRENDE MED ANGST

GENERALISERET ANGST

Mennesker, der lider af generaliseret angst, bekymrer sig overdrevent meget og føler samtidig, at deres bekymringer er ukontrollerbare. De er meget opmærksomme og er konstant på vagt i et forsøg på at være på forkant. Tankemylder forhindrer dem ofte i at få en ordentlig nattesøvn, og de plages typisk af forskellige fysiske symptomer som muskelspændinger, kvalme, ondt i maven, kvælningss fornemmelser, hjertebanken, svimmelhed og andre gener. Bekymringerne kan dreje sig om næsten hvad som helst, men er typisk centreret om ting, som skal til at ske, og kan ofte have karakter af 'hvad nu hvis...'

En kompleks række af genetiske, biologiske og miljømæssige faktorer spiller ind, når et menneske udvikler generaliseret angst. Helt konkret opstår bekymringer, når man udvikler et tankemønster, hvor man automatisk griber og tror på 'hvad-nu-hvis'-tankerne og begynder at diskutere med dem i stedet for at acceptere, at de kommer, og lade dem ligge. Man kan lære at lade tankerne ligge, men det kræver ofte professionel hjælp og tålmodigt arbejde at udskifte gamle tankemæssige strategier med en ny og mere hensigtsmæssig håndtering af bekymringer.

Du kan læse mere om [generaliseret angst her](#)

SÅDAN STØTTER DU BEDST DIN PÅRØRENDE MED GENERALISERET ANGST

- Anerkend din pårørendes oplevelse af ubehag og ængstelse, men forsøg at begrænse den tid, du taler med din pårørende om bekymringerne. Samtale om bekymringerne får ofte bekymringerne til at vokse snarere end at forsvinde.
- Du kan foreslå din pårørende, at I taler om noget helt andet end bekymringerne. Hvis det er svært at stoppe samtalen om bekymringerne, kan du foreslå, at I taler videre om dem på et senere tidspunkt i et tidsrum, som I aftaler på forhånd. På den måde er du med til at træne din pårørende i, at man godt kan udsætte sine bekymringer.
- På den korte bane kan det være fristende at tale med din pårørende om indholdet af bekymringerne og måske forsikre hende eller ham om, at et eller andet 'farligt' ikke indtræffer. Men det vil formodentlig ikke vare længe, før bekymringen dukker op igen eller erstattes af en ny bekymring. Det vil derfor være en håbløs opgave for dig at forsøge at fjerne bekymringerne med forsikringer.
- I stedet for at tale med din pårørende om indholdet af bekymringerne kan du eventuelt foreslå, at I betragter selve det at bekymre sig som problemet.
- Husk også at foretage jer noget rart sammen, så alt ikke kommer til at dreje sig om angsten.
- Det kan være en god idé at tale med din pårørende om at komme i behandling for sin generaliserede angst.
- Du kan læse om [behandling](#), eller du kan ringe til [AngstTelefonen](#) og få en snak om forskellige muligheder.

HELBREDSANGST

Mennesker, der lider af helbredsangst, også kaldet sygdomsangst, er i overdreven grad optaget af normale reaktioner i kroppen og tolker dem som mulige tegn på alvorlig sygdom såsom kræft, hjertesygdom eller neurologiske tilstande. De er ofte bange for selv at blive ramt eller smittet eller for, at deres nærmeste er eller bliver alvorligt syge. Angsten kan triggere af, at de hører om symptomer, uden at de objektivt set selv har symptomerne. De kan have meget svært ved at berolige sig selv, når først de har fornemmelsen af, at der er noget galt.

Lider man af helbredsangst, søger man som regel beroligelse gennem en lang række lægebesøg og undersøgelser, som viser, at man ikke fejler noget. Resultaterne giver umiddelbart ro, men angsten blusser som regel hurtigt op igen, fordi man bliver optaget af et nyt symptom, eller fordi man tror, at lægen har overset noget. Det kan også være, at man søger at lægge ansvaret over på sine nærmeste og vil have dem til at sige, at symptomerne ikke er farlige. Det virker generelt set på samme måde som at bruge lægens afkræftelse af bekymringerne.

Du kan læse mere om [helbredsangst her](#)

SÅDAN STØTTER DU BEDST DIN PÅRØRENDE MED HELBREDSANGST

- Anerkend din pårørendes oplevelse af ængstelse, men forsøg at begrænse den tid, du taler med din pårørende om symptomer og bekymringer for sygdom. Jo mere tid I bruger på at tale om bekymringerne, desto mere fylder de, og jo mere angst skaber de.
- Hvis din pårørende har reelle symptomer, som ikke er udredt af lægen, skal din pårørende selvfølgelig til lægen. Afhængigt af symptomet, hvis der fx er tale om en lille knop eller lidt kriller i halsen, kan lægebesøget måske godt vente et par dage, til man ser, om knoppen eller krilleret forsvinder af sig selv. Generelt kan det være en god idé at afbryde bekymringerne og se, om ikke symptomerne går væk af sig selv, og først efter nogle dage tage kontakt til lægen, hvis symptomerne består.
- Undlad konstant at tjekke symptomet sammen med din pårørende. Det kan give en vis lettelse for jer begge på den korte bane, men på den lange bane er det med til at vedligeholde angsten, fordi I hele tiden beskæftiger jer med den. Hvis der er noget, der skal tjekkes, så lad lægen gøre det.
- Hvis det er svært at stoppe samtalen om bekymringerne, kan du foreslå, at I taler videre om dem på et senere tidspunkt i et tidsrum, som I aftaler på forhånd. På den måde er du med til at træne din pårørende i, at man godt kan udsætte sine bekymringer.
- I stedet for at tale med din pårørende om symptomerne, kan du eventuelt foreslå, at I betragter selve bekymringerne om symptomerne som problemet.
- Husk også at foretage jer noget rart sammen, som flytter mere fokus over på glæden.
- Det kan være en god idé at tale med din pårørende om at komme i behandling for sin helbredsangst.
- Du kan læse om [behandling](#), eller du kan ringe til [AngstTelefonen](#) og få en snak om forskellige muligheder.

PANIKANGST OG AGORAFOBI

Angst er en naturlig del af det overlevelsessystem, som i løbet af et splitsekund gør kroppen klar til at kæmpe eller flygte, hvis vi står over for en reel fare. Hos nogle mennesker udløses dette alarmberedskab imidlertid uden nogen umiddelbart synlig grund. Det er derfor nærliggende at tro, at man fejler noget fysisk eller er ved at blive sindssyg. Panikangst forbindes ofte med, at ens hjerte fejler noget, eller at man er ved at blive sindssyg eller ligefrem kan dø. Panikangsten opstår ofte i en periode, man oplever som særlig belastende, uden at man forbinder det med hinanden. Efter det første anfald udvikler mange angsten for angsten, og alene forventningen om, at man vil få et anfald, kan bidrage til at udløse det. For nogle mennesker bliver angsten for angsten (bekymringerne) så omfattende, at de til sidst udvikler agorafobi og ikke tør bevæge sig rundt uden for hjemmet af frygt for at få et anfald.

Du kan læse mere om [panikangst og agorafobi her](#)

SÅDAN STØTTER DU BEDST DIN PÅRØRENDE MED PANIKANGST OG/ELLER AGORAFOBI

- Hvis din pårørende har et akut og voldsomt angstanfald, er det bedste, du kan gøre, ofte bare at være til stede. Hold om vedkommende, hvis der er behov for det. Mind eventuelt din pårørende om – med rolig stemme – at trække vejret langsomt ind og puste langsomt ud.
- Hvis din pårørende ikke er 'helt væk' i angstanfaldet, kan du hjælpe vedkommende med at skifte fokus fra angsten og kroppen og ud mod omgivelserne. Hvad ser I? Hvad hører I? Hvad sker der omkring jer? (Fokus rettet indad mod de kropslige symptomer forstærker symptomerne og angsten, mens fokus udad og væk fra kroppen gør det modsatte).
- Det kan være fristende at overtage de gøremål, som normalt udløser angsten hos din pårørende. Måske sørger du for alle indkøb, eller du kører din pårørende i bil, så vedkommende slipper for at tage bussen. Selv om det er vel ment og kan synes som en god løsning på den korte bane, bidrager det til den undvigeadfærd, som bekræfter din pårørende i, at en specifik situation er farlig. Dermed bidrager det til at vedligeholde angsten.
- Prøv, om du sammen med din pårørende kan lægge en plan for, hvordan vedkommende i små overkommelige trin kan arbejde frem mod selv fx at kunne at handle eller selv at kunne tage bussen.
- Det er din pårørende, der afgør, hvor store skridtene skal være, men første skridt kunne fx være, at I sammen går ned til busstoppestedet og ser bussen komme og køre igen. Næste skridt kunne være at tage et stop med bussen sammen. Dernæst to. Herefter kan din pårørende måske tage et stop selv, måske med dig i telefonen. Så et stop uden dig i telefonen osv. Samme trin skal måske øves mange gange og gerne så ofte som muligt.
- Vær forberedt på, at det af og til kan føles som et skridt frem og to tilbage, men øvelse og tålmodighed gør mester. Husk også hinanden på, hvor I 'kom fra' – det er der en tendens til, at man glemmer, efterhånden som man gør fremskridt.
- Husk, at du ikke må tvinge eller skælde din pårørende ud. Du må meget gerne motivere og rose. Ros også for at prøve de gange, hvor det måske ikke lykkes at gennemføre et planlagt trin.
- Husk også at foretage jer noget rart sammen, som flytter mere fokus over på glæden.
- Tal gerne med din pårørende om at søge behandling, hvis det ikke er tilstrækkeligt, at I selv øver de svære situationer.
- Du kan læse om [behandling](#), eller du kan ringe til [AngstTelefonen](#) og få en snak om forskellige muligheder.

PTSD

PTSD (Post Traumatic Stress Disorder / posttraumatisk belastningsreaktion) kan ramme mennesker, der har været udsat for eller har været vidne til én eller flere voldsomme begivenheder, som de har oplevet som livstruende. Det kan fx være begivenheder som krigshandlinger, voldtægt, overfald, bilulykker, naturkatastrofer, brand eller røveri.

Personen, der lider af PTSD plages af typisk tilbagevendende og indtrængende tanker i form af uønskede billeder (flash-backs), som udløser angst. Det er almindeligt, at personen oplever søvnløshed, mareridt og angst ved ting, der minder om traumet. Ofte kan personen ikke huske dele af eller hele traumet. Derudover er symptomer på PTSD en overdreven vagtsomhed, forhøjet alarmberedskab samt tendens til sammenfaren.

Angsten opstår, fordi personen med PTSD prøver at undertrykke minderne om traumet, hvilket tiltrækker tanker fremfor at få dem til at forsvinde. Bekymring om gentagelse af traumet giver angst, ligesom undgåelse af situationer, der minder om traumet, fastholder personen i angst, fordi hjernen dermed fortsat oplever situationen som farlig.

Du kan læse mere om [PTSD her](#)

SÅDAN STØTTER DU BEDST DIN PÅRØRENDE MED PTSD

- Italesæt og anerkend gerne, at din pårørende har haft en hård oplevelse, som har medført PTSD.
- Undlad at tale om og rippe op i den hændelse, som udløste PTSD'en. Det gavner ikke at hænge fast i de negative grublerier omkring hændelsen. Tværtimod skaber det angst.
- Hvis din pårørende har svært ved at holde op med at tale om hændelsen, så spørg eventuelt din pårørende, om vedkommende synes, angsten bliver mindre af at tale om det skete. Eller om vedkommende måske har det bedre, når I taler om helt andre ting.
- Tal om angsten set udefra som et sår, der skal hele. Din pårørende skal ikke blive ved med at kradsse i såret gennem undgåelse, bekymring og trusselsscanning.
- Husk at foretage jer noget rart sammen, der kan flytte tankerne og fokus hen på noget, som får glæden til at fylde mere.
- Det kan være en god idé at tale med din pårørende om at komme i behandling.
- Du kan læse om [behandling](#), eller du kan ringe til [AngstTelefonen](#) og få en snak om forskellige muligheder.

SOCIALANGST

Socialangst (socialfobi) handler om angsten for at være forkert og blive negativt vurderet af andre. Mennesker med socialangst kan i situationer, der trigger deres angst, fx opleve eller føle, at de sveder, rødmer, ryster, har kraftig hjertebanken, ikke kan holde øjenkontakt, stammer ordene frem eller måske slet ikke ved, hvad de skal sige. De frygter ikke, at deres fysiske symptomer skyldes alvorlig sygdom, eller at de er ved at dø. De frygter derimod, at andre lægger mærke til symptomerne og tænker, at de er underlige og ultimativt vil afvise dem. Almindeligvis har personer, der lider af socialangst, mange strategier, der handler om at skjule angsten, eller de gør sig store anstrengelser for at undgå situationer, der aktiverer deres angst.

Socialfobi kan medføre, at man trækker sig fra almindelig social omgang, og at man i værste fald ikke kan gennemføre en uddannelse eller fungere på arbejdsmarkedet.

Du kan læse mere om [socialangst her](#)

SÅDAN STØTTER DU BEDST DIN PÅRØRENDE SOCIALANGST

- Anerkend din pårørendes oplevelse af ængstelsen, men forsøg at begrænse den tid, I fx taler om en frygtet forestående begivenhed. Din pårørende føler formodentlig et umiddelbart behov for at tale om alt det, der potentielt kan gå galt, og du vil måske gerne vise din støtte ved at lytte. Men jo mere I taler om det frygtede, jo mere fylder angsten.
- Hvis I alligevel taler om en situation, der trigger angsten hos din pårørende, så begræns tiden, I bruger på det, og hjælp din pårørende med at tænke realistisk. Hvad er fx det værste, der kan ske, hvis nogen ser, at din pårørende rødmer? Vil de vende din pårørende ryggen eller måske udvise omsorg og medfølelse? Måske trække på skulderen og tænke, at den følelse kender de selv?
- Pres ikke din pårørende til at tage med til middag, invitere en masse gæster, tage et arbejde, der kræver, at man er i fokus osv. Hvis du presser din pårørende med socialfobi for meget, kan det ske at blive endnu værre.
- Prøv, om I sammen kan lægge en plan for, hvordan din pårørende i små trin kan træne i at være i situationer, der trigger angsten. På den måde kan din pårørende både lære at håndtere angsten og lære, at situationen ikke er så farlig. Hvis målet fx er at holde en rund fødselsdag for 30 personer med tre retter og taler, så kan det være, I skal starte med at invitere et par stykker og tage madkurven med på en uformel skovtur. Herfra kan I langsomt arbejde jer op mod flere gæster og et mere højtideligt set-up. Husk, at det er din pårørende, der bestemmer trinnene.
- Husk, at rose din pårørende for at prøve, også selv om det måske ikke lykkes hver gang, og selv om vedkommende måske bakker ud af en aftale. Hav tålmodighed og vær forberedt på, at der vil være tilbagefald undervejs. Husk hinanden på, hvor I kom fra. Det er der en tendens til at glemme, efterhånden som det går fremad.
- Husk også at foretage jer noget rart sammen, så glæden får en større plads.
- Hvis din pårørendes socialfobi er meget omfattende, er det en god idé at tale med hende eller ham om at komme i behandling.
- Du kan læse om [behandling](#), eller du kan ringe til [AngstTelefonen](#) og få en snak om forskellige muligheder.