

Angst & StressForeningen tilbyder

Angst & StressTelefonen - Voksne

Når du har brug for rådgivning eller støtte.
70 27 13 20

Angst & StressTelefonen - Børn, Unge og Forældre

Når du har brug for en at tale med og hjælp til at komme videre.
82 30 60 70

Angst & StressChatten

www.angststress.dk/chat/
Rådgivning til dig, der er 18 år+ og foretrækker at skrive.

Selvhjælpsgrupper

Som medlem har du mulighed for at deltage i en selvhjælpsgruppe og dele dine tanker med andre.

Pårørendegrupper

I vores grupper for pårørende kan du finde støtte og udveksle erfaringer med andre.

Vær ikke bange for angsten

Digitalt oplysningsmateriale til og om børn og unge med angst i alderen 11 – 17 år.

Tag Min Hånd

Digitalt oplysningsmateriale til dig der er pårørende.

AngstAvisen

Medlemsbladet udkommer fire gange om året med artikler om angst og behandling, forskning, boganmeldelser, personlige historier, m.m.

Pjecer

Læs også vores oplysningspjecer.

angststress.dk

Støt Angst & StressForeningen - vi støtter dig!

Meld dig ind:

- indsæt kontingentet på reg.nr. 1551, kontonr. 0060049424
- betal med kort via butikken på www.angststress.dk

Husk, at oplyse navn og adresse sammen med din indbetaling!

Kontingent pr. kalenderår

kr. 250 hvis du downloader AngstAvisen
kr. 350 hvis du ønsker AngstAvisen med posten

Gaver

Du kan også støtte Angst & StressForeningens oplysnings-, forebyggelses-, støtte- og rådgivningsarbejde med en gave.

Bankoverførsel: reg. 9570, konto 0013687153

Mobilepay: 696 000

Oplys venligst navn ved indbetaling af gave.

Vi takker for alle bidrag!

Angst & StressForeningen

Peter Bangs Vej 7A
2000 Frederiksberg

info@angststress.dk
angststress.dk



**ANGST & STRESS
FORENINGEN**



Angst & StressForeningen

- hvem er vi?

Angst & StressForeningen er en landsdækkende patientforening oprettet i 2001 af mennesker med angst. Foreningen har et fagpanel med nogle af landets førende eksperter.

Foreningen arbejder for at:

- oplyse om og forebygge angst og stress
- det bliver naturligt at tale om angst og stress
- rådgive og støtte mennesker med angst og stress og deres pårørende
- opnå bedre behandlingsmuligheder
- forbedre forholdene for alle under uddannelse, i arbejde eller uden for arbejdsmarkedet
- skabe fællesskaber og styrke deltagelsen i samfundslivet for den enkelte
- yde hjælp til selvhjælp og styrke recovery



350.000 mennesker i Danmark lider af angst - og endnu flere af stress

Panikangst (3 % af befolkningen)

Pludselige, uforståelige angstanfald, hvor man fx føler åndenød, har hjertebanken og måske tror, man skal dø.

Agorafobi (3 % af befolkningen)

Angst for at færdes uden for hjemmet bl.a. i offentlig transport.

Socialangst (7 % af befolkningen)

Angst for at være centrum for andres kritiske opmærksomhed. Socialt samvær medfører stærk angst med fx hjertebanken, rødmen eller rysten og undgås ofte.

Generaliseret angst (GAD) (3 % af befolkningen)

En følelse af konstant indre uro samt opslidende bekymringer i det daglige.

Helbredsangst (5 % af befolkningen)

Angsten for at man selv eller en af ens nærmeste lider af en alvorlig sygdom.

Enkelfobier (10 % af befolkningen)

Angst for enkelte specifikke situationer fx at flyve, for edderkopper, højder eller mørke.

PTSD (Posttraumatisk belastningsreaktion) (2 % af befolkningen)

Angst og flashbacks opstået efter katastrofeagtige begivenheder fx krigshandlinger, voldtægt, overfald, bilulykker, naturkatastrofer m.v.

Selektiv mutisme (0,5-1 % af alle børn)

En form for socialangst, hvor børn (eller voksne) med normale taleevner er stumme i visse situationer.

Body Dysmorphic Disorder (BDD)

(2 % af befolkningen)

Overopmærksomhed på indbildte eller minimale defekter i ens udseende.

Stress (29 % af voksne danskere)

Stress er ikke en sygdom, men en tilstand. Stress opstår nogle gange som følge af en angstlidelse. Omvendt kan stress medføre angst.

Mennesker med angst og stress kan hjælpes

Forskning viser, at mennesker med angst og stress kan hjælpes.

I Angst & StressForeningen anbefaler vi især kognitiv adfærdsterapi, der går ud på at arbejde med tankemønstre og adfærd, og metakognitiv terapi, der går ud på at reducere den tid, man bekymrer sig, da bekymringer skaber og vedligeholder angst og stress.

Behandling er ikke den eneste måde at hjælpe på. Rådgivning, psykoedukation samt støtte fra ligesindede, de nærmeste omgivelser og ikke mindst fra pårørende er vigtige tiltag. Det samme gælder hjælp til selvhjælp, motion, fokus på kost, søvn, egenomsorg og glæde mv.

Og måske er det vigtigste at vide, at man kan blive sin angst kvit. Man behøver ikke leve med den hele livet. Og hvis man ikke kan blive den helt kvit, kan man lære at leve med den og have et godt liv. Ligeledes kan man lære at håndtere belastende situationer, så stress kan begrænses eller undgås.

Vi er taknemmelige, hvis du vil støtte Angst & StressForeningens arbejde med et medlemskab eller en gave.