

ANGST – ET VILKÅR FOR MANGE



20-09-2017

Angst skal opdages og behandles

Et stigende antal børn og unge oplever angst. Angst for ikke at kunne slå til, for krig, terror, sygdom, død, vold og meget andet. Hvis et barn eller ung går alene med sin angst, bliver den stor og uoverskuelig. Som voksne har vi et ansvar for at se angsten hos barnet eller den unge og hjælpe dem gennem nærhed, samtale og behandling. Angste børn og unge lukker sig inde og lader livet passere forbi.

Angst – et vilkår for mange

ANGST SKAL OPDAGES OG BEHANDLES

TEGN PÅ ANGST

Som voksne, der omgås unge i det daglige, ved vi, at der er forskel på dage. Nogle dage er en af pigerne meget stille en anden dag meget livlig. En dreng er irriteret og afvisende et par dage, for så at være i godt humør og spille fodbold de næste dage. Helt almindelige udsving hos teenagere eller tegn på angst?

Det vigtige er, at vi som voksne italesætter det, vi ser. At vi siger ”Du er stille i dag. Er der noget du vil tale om?” ”Jeg oplever at du trækker dig og afviser kontakt. Er der noget vi skal tale om?”

Tegnene på angst kan vise sig på forskellige måder, og det er ikke altid entydigt at der er tale om angst.

Det er vores opgave at fortælle den unge, at vi ser, hvad der sker og hjælpe dem til at komme ud af en evt. begyndende isolation.

Isolation viser sig ved, at den unge undlader at deltage i aktiviteter. Trækker sig fra samvær og går for sig selv. Isolation er svært at gøre noget ved selv, og der er ofte en selvforstærkende tendens.

Den unge kan opleve tankemylder, der gør at det er svært at få hold på de tanker, den unge går med. Det bliver derfor svært at finde ind til løsninger og forklaringer selv.



Jo længere den unge lades alene, desto sværere bliver det at få kontakt til vedkomne.

Ved angst oplever den unge ofte flere af følgende fysiske og mentale tegn:

Psykisk er der tanker om død, frygt for sindsyge og uvirkelighedsfølelse.

Den unge kan opleve, åndenød, kvælingsfølelser, kvalme, uro i maven, trykken eller smerter i brystet.

Den unge oplever måske øget spænding i musklerne (mioser), rastløshed, synkebesvær, uro og usikkerhed.

Almén tilstanden er ofte påvirket i form af fx oplevet svimmelhed, kuldefornemmelse, hedeture og sovende fornemmelser i arme og ben.

Der er oftest også et øget alarmberedskab, så den unge oftere farer sammen, har svært ved at koncentrere sig, er alt for årvågen og oplever søvnbesvær.

I samværet med den unge vil vi ofte opleve en ung, der viser tegn på at være nedtrykt. Det kan vise sig som tristhed, irritation eller aggression.

Vi kan også opleve, at den unge ikke udviser den samme interesse som tidligere, giver udtryk for at kede sig, foretrækker soloaktiviteter og ikke har lyst til at lave noget.

Den unge vil ofte fremstå som træt, ugidelig og udmattet.

Måske ser vi en ung, der bygger et skjold omkring sig selv ved fx at gemme sig i tykke trøjer, tæpper og dyner.



TYPER AF ANGST

Der findes forskellige angsttyper. De kan optræde sammen eller isoleret. Nedenfor gennemgås de angsttyper, som vi oftest møder i vores klinikker.

Generaliseret angst

Hvis den unge har generaliseret angst, vil man opleve, at vedkomnes bekymringer bliver så voldsomme, at han eller hun ikke kan klare hverdagen i en længerevarende periode.

Generaliseret angst er oftest forbundet med stress. Jo hurtigere den unge kommer i behandling, jo bedre er prognosen for helbredelse.

Det kan være nødvendigt med medicinsk behandling.

Panikangst

Panikangst kan opstå ud af den blå luft. Der er tale om et voldsomt angstanfald, hvor den unge kan være overbevist om, at enden er nær. Det er en skræmmende oplevelse som påvirker den unge voldsomt og kan give angst for, at panikanfaldet kommer igen. Som voksne vil vi ofte kunne se, at den unge ændrer karakter. Den unge kommer ind i en "ønd cirkel", og angsten for angsten kan komme til at fylde den unges liv samtidig med, at der ofte opstår andre angstformer i forlængelse af angsten for panikangst.

Terapi kan støtte den unge i at tage hånd om angsten, inden den bryder ud.

Dødsangst

Dødsangst er en eksistentiel angst. Angsten for at dø kan være så voldsom, at den minder om panikangst. Angstformen ligger også tæt op ad katastrofetanker.

Kognitive terapiforløb kan give den unge værktøjer til at håndtere sin angst.

Eksamensangst

Eksamensangst hænger sammen med præstationsangst. Den kan også have sammenhæng til socialangst.

Betegnelsen eksamensangst bruges ofte fejlagtigt om enhver form for nervøsitet i en eksamensperiode. Nervøsiten er grundlaget for angsten, men eksamensangst er mere voldsom. Ved angst for eksamen kan den unge være helt ude af stand til fysisk at flytte sig fra sit hjem og til eksamensstedet. Kommer den unge frem, kan man opleve, at han eller hun ikke er i stand til at foretage sig noget som helst under eksamen. Der er altså tale om handlingslammelse.

Kognitive terapiforløb afhjælper eksamensangst hos mange.

Præstationsangst

Præstationsangst er lige som eksamensangst, en angst for at gøre noget forkert - altså fejle. Angsten kommer fra den unges grundlæggende antagelser om ikke at være god nok.

Terapiforløb kan hjælpe den unge til at forstå sin angst og ændre på den gennem arbejde med grundantagelserne.

Socialangst

Social angst kan forekomme gennem hele livet. I teenageårene er socialangst ligeledes hyppigt forekommende. Den unge kan være usikker og bange for bestemte personer, fx nogen han eller hun føler sig tiltrukket af, eller den unge kæn være bange for det modsatte køn. Angsten for at virke forkert kan også fylde meget. Hos nogle unge viser den sociale angst sig som en fobi (angst for noget bestemt) fx at skulle arbejde i køkkenet, skulle arbejde sammen med en bestemt person eller tilsvarende.

Terapi kan hjælpe på begge angsttyper.

Sygdomsangst

Nogle teenagere har sygdomsangst (hypokondri). Det påvirker deres dagligdag og samvær med andre, fordi de dagligt oplever frygt for, at de lider af en uopdaget livstruende sygdom.

Her kan psykoterapi støtte den unge i at få et andet syn på sig selv.

Angst for at miste

Teenagere kan have angst for at miste. I sær hvis de kommer fra familier, hvor der er sygdom, tidligere dødsfald, misbrug eller skilsmisse. Den unge er bange for, hvad der kan ske med forældre og søskende, når de nu ikke selv er der.

Angstformen kan være svær for den unge at tale om, men terapiforløb har en gavnlig effekt.

Faktabox

Agorafobi: Angst for at forlade hjemmet alene, tage med bus eller tog og menneskemængder. Ofte opleves også panikangst.

Panikangst: Anfald af angst. Det opstår akut og voldsomt.

Socialfobi: Frygt for samvær med andre, herunder angsten for at lave fejl og blive til grin.

Generaliseret angst: Vedvarende bekymring og nervøsitet som ofte ledsages af fysiske spændinger. Det kan fx være angst for, hvad der sker med familien.

OCD: Tvangstanker og tvangshandlinger der både kan optræde hver for sig såvel som sammen. Fx at undgå at træde på revner i fliser.

Enkeltfobi: En urimelig angst for bestemte ting eller dyr. Det kan fx være slanger, edderkopper eller mørke.

ÅRSAGER TIL ANGST

Baggrunden for at børn og unge får angst, er ikke entydig.

Angst Artikel – september 2017 (LMS/PAL)

En del skyldes arvelige forhold. Det kan fx være medfødt følsomhed, der betyder, at man kan tåle mindre mængder af stress. Der kan også være forskel i temperament, hvor nogle er mere ængstelige og derfor mere sårbare og modtagelige for angst.

Der kan være forhold i opvæksten, der fører til angst. Fx kan det, at en forældre lider af angst føre til angst hos børnene.

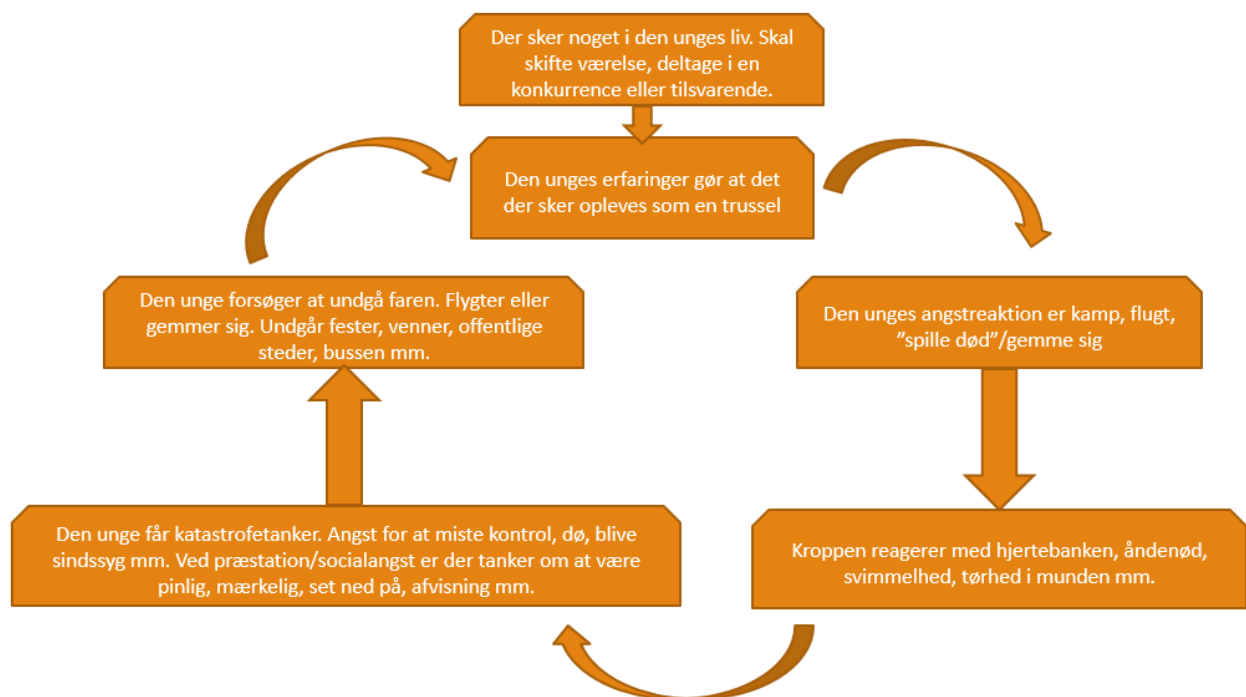
Omsorgssvigtede børn oplever ofte angst. Dette er begrundet i den usikre hverdag, de har måtte leve i.

Samfundet har øget presset på både børn og unge i forbindelse med deres skolegang og uddannelse. Det har ført til at flere oplever stress og præstationsangst. Præstationsangst ses også i forbindelse med de sociale medier, hvor det er vigtigt at fremstå perfekt og overskudsagtig hele tiden.

Den massive mediedækning af ulykker og katastrofer over hele verden gør mange børn ængstelige fx for, hvad der kan ske med familiemedlemmer, og hvad fremtiden vil bringe.

Så generelt set er der mange muligheder for at opleve angst i løbet af barndommen eller ungdommen. Men det kan afhjælpes hos langt de fleste, og det bedste resultat fås ved en tidlig indsats.

ANGSTCIRKLEN



Angsten har altid en udløsende faktor. Det er både denne og reaktionerne på angsten, der skal arbejdes med.

HVAD KAN DU GØRE?



Som voksen i omgang med børn og unge kan du lære dig tegnene på angst. Italesætte dine observationer over for barnet eller den unge, så de ved, at de er set. Tal med dine kolleger om, hvorvidt de har oplevet det samme. Inddrag forældrene.

Lær om baggrunden for angst. Lær om hvilke værktøjer der virker og kontakt en psykoterapeut¹ til at vejlede i, hvad der kan gøres for barnet eller den unge.

Iværksæt undervisningsforløb for unge om, hvordan de kan spotte egen angst, og hvordan de kan få værktøjer til at leve med det.

Deltag i arrangementer der informerer om fx angst, selvtillid, robusthed, sårbarhed og udløsende hændelser.

Er du blevet interesseret i at vide mere? Så kontakt en af nedenstående for oplæg, terapeutiske forløb eller yderligere materiale.

Pernille Fjord Hounisen

Sanatorievej 75,

6710 Esbjerg V

Tlf. 21687467

PF@fjordhounisen.dk

Anni Lykke Hauge

Engelsholmvej 4,

7182 Bredsten

Tlf. 60153730

kontakt@annihauge.dk

www.annihauge.dk

Lise Marie Steinmüller

Tingvej 6, 8210 Århus V

Tlf. 21 43 88 06

LMS@PAL-Center.dk

www.pal-center.dk

KILDER

<https://angstforeningen.dk>

<http://vejledninger.dsam.dk>

<http://sundhedslex.dk>

¹ Vi anbefaler psykoterapeuter med minimum, en 4-årig uddannelse, som er godkendt af Foreningen af Psykoterapeuter (MPF) og som er positivt evalueret af Socialministeriet.
Angst Artikel – september 2017 (LMS/PAL)