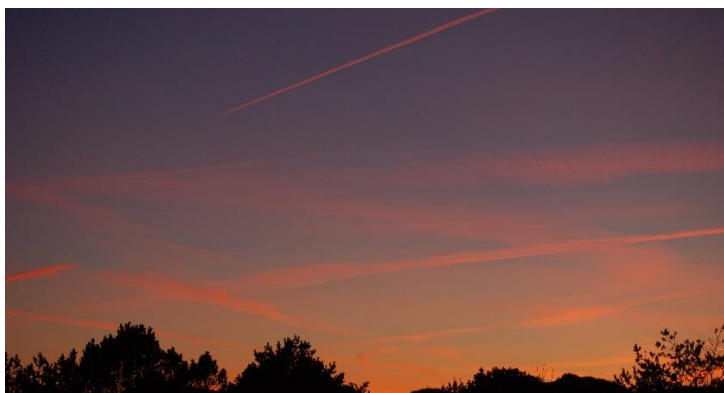


TEST DIN ANGST



September 2017

Rigtig mange danskere stifter bekendtskab med angst.

Måske oplever de det selv eller oplever det hos en nærtstående. Op mod 4% af alle børn og unge har angst, og det er yngre og yngre børn, der oplever angst første gang.

I befolkningen som helhed er det ca. 1/5, der oplever angst på et eller andet tidspunkt i livet. Så angst er noget, der påvirker mange, og vi kan gøre noget ved angst.

Mange med angst modtager ikke den behandling, de har brug for. Det betyder for alt for mange vedkomne at de "selvmedicinere" sig med medicin, stoffer eller alkohol, fordi disse kan dæmpe virkningen af angsten.

Så har de både et angst og et misbrugsproblem.

For nærtstående: forældre, børn, kæreste mf. er det svært at se på og svært at holde ud.

Langt de fleste med angst kan lære at leve med angsten på en god måde. En måde hvor det ikke er angsten, der styrer livet, men hvor selvindsigt gør, at den angste selv kan stoppe angstanfaldene.

Den mest virksomme form for hjælp er psykoterapeutiske forløb. Gerne i en blanding af et kognitiv og et gestaltterapeutisk forløb. Gennem forskellige metoder lærer man at forstå sin angst og

KONTAKTPERSON

Pernille Fjord Hounisen
Sanatorievej 75,
6710 Esbjerg V
Tlf. 21 687467
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



dens årsager, og man lærer at bruge forskellige værktøjer til at tøjle angsten, når den dukker op.

Tegn på, at du har angst, er at du kan mærke noget i kroppen. Noget der hører til i bestemte situationer. Det kan være, at du har svært ved at få vejret, at du får hjertebanken, at du bliver svimmel. Det kan være så voldsomt, at du tror, du pludseligt er blevet alvorligt syg. Men det er ikke en fysisk sygdom, selvom kroppen reagerer voldsomt.

Du kan også være opmærksom på, om nogen i din nærhed oplever noget af ovenstående.

Tag evt. testen på denne adresse. Du kan gøre det anonymt, men du er nødt til at oplyse din mailadresse for at få svar på testen.

<https://goo.gl/forms/6XpdaHyaFP1pvmMU2>

Føler du dig alvorligt syg, skal du gå til din læge.

LMS/PAL-Center