

ANGST

Om vores krop, angst, og at finde veje til at være i den

Om mig



- Benjamin Hauer

- Klinisk Psykolog
- 8 år i Region Sjællands Psykiatri
- Psykiatrisk Klinik Maribo og S4 Afsnit For Rehabilitering
- Arbejder med angst i individuelle forløb og gruppeforløb

- Bor i Sakskøbing med kæreste og børn

Nervøsitet og frygt er normal

- Om de fire grundfølelser

- Måden vi sanser verden på
- Måden vi føler os i live

- Alle følelser er nødvendige
- Alle følelser er gode

- I VISSE MÆNGDER

Glæde

- Giver handlelyst
- Søge kontakt med andre
- Beroliger

Tristhed

- Stopper aktivitet
- Søge trøst hos andre
- Beroliger

Vrede

- Giver handlelyst
- Søge konflikt med andre
- Skaber energi

Angst

- Stopper aktivitet
- Søge væk fra andre
- Skaber energi

Angst – frygt for at miste noget

- Frygt for at miste livet
- Frygt for at blive syg

- Frygt for at miste en relation
- Frygt for at miste anerkendelse

- Frygt for fremtiden
- Frygt for fortiden

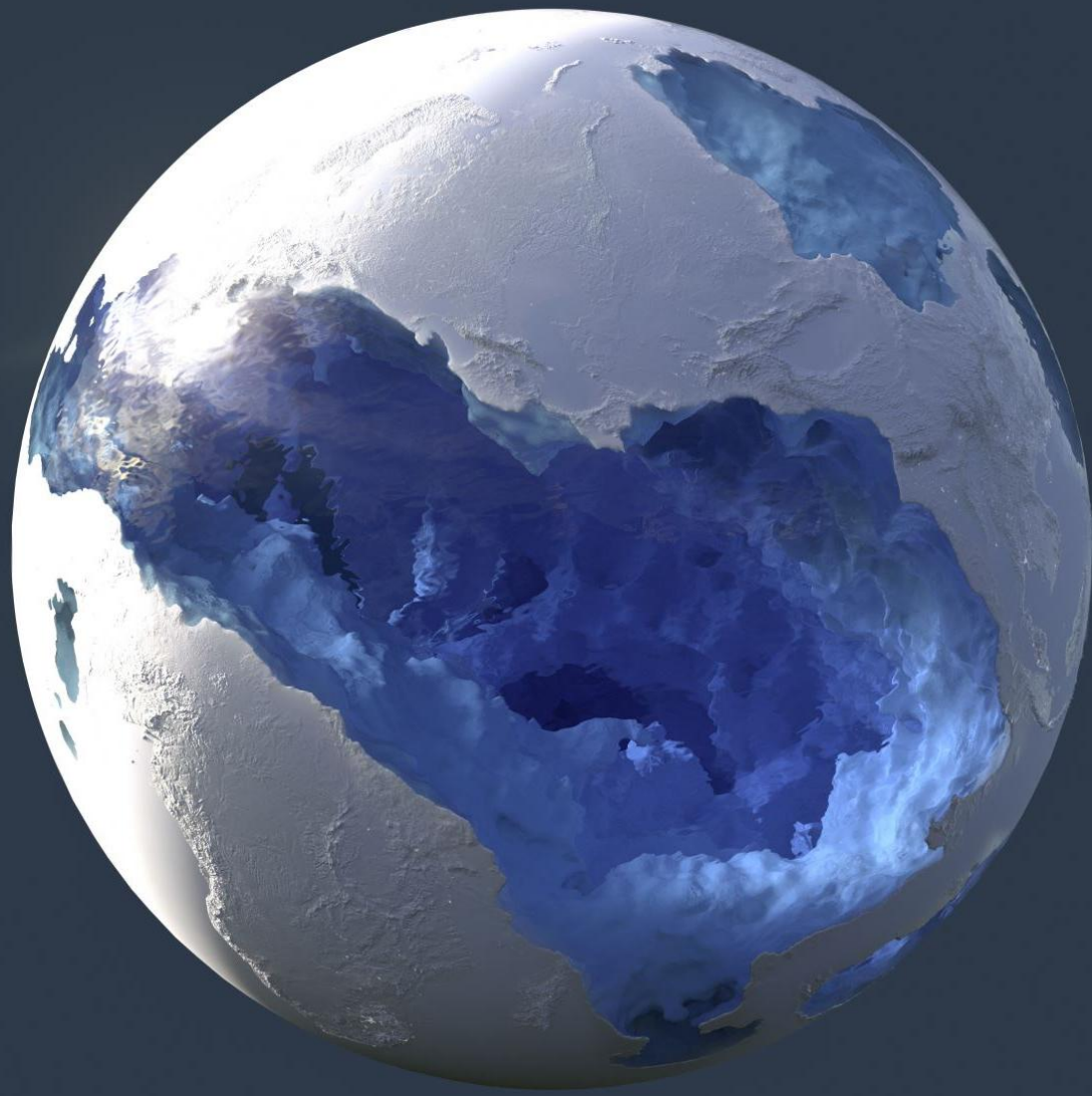
Angst for angsten

- Frygt for at føle angst
- Frygt for at andre ser at man er angst
- Frygt for panikanfald

Angst vil overtage

- Angst gør verden mindre

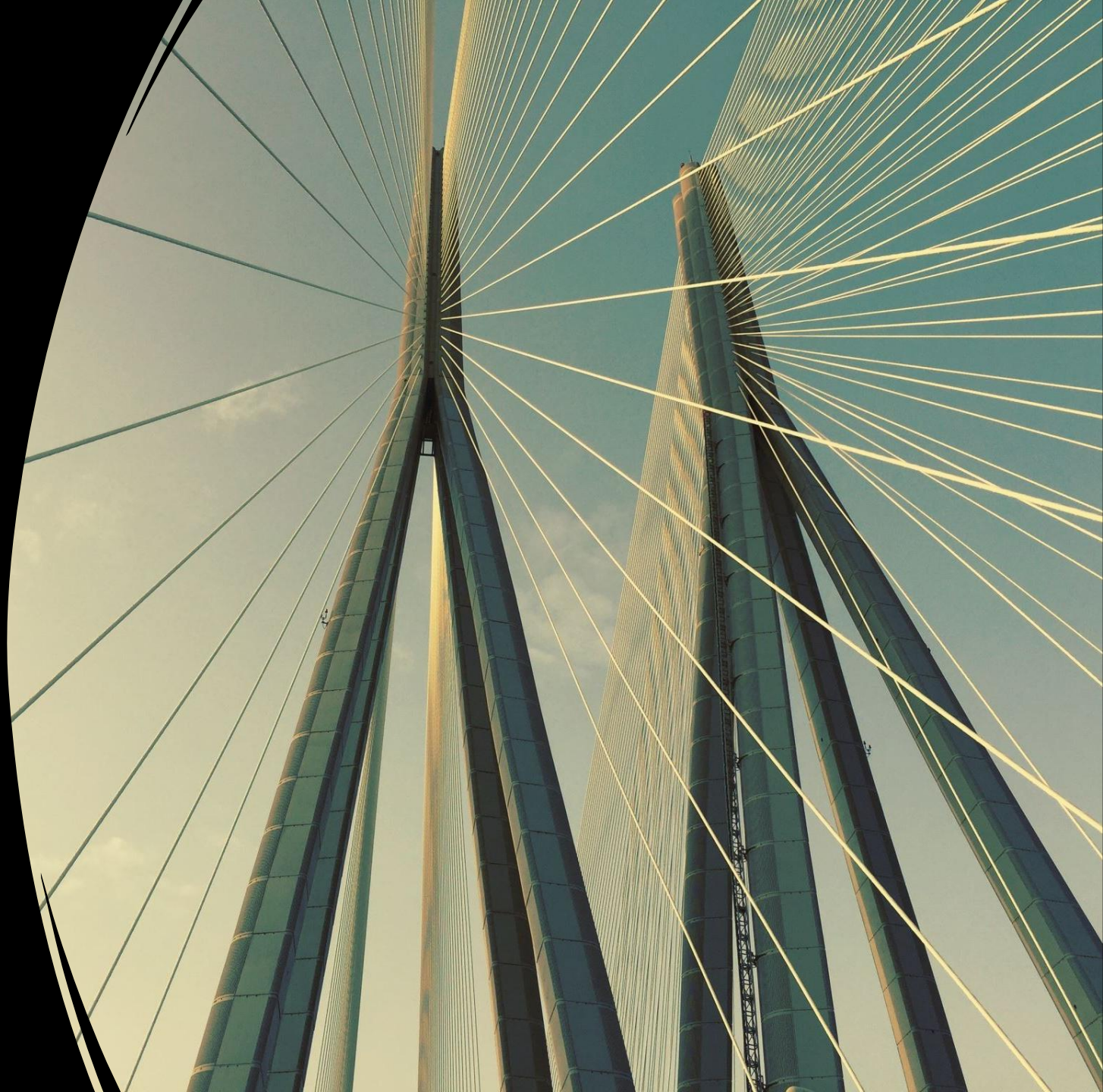
- En mindre verden gør angsten større



Angstens tre søjler

- Gennem undgåelse
- Gennem selvværd
- Gennem fysiske ændringer

- Disse får angsten til at vokse



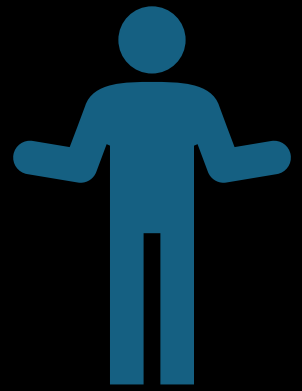
Undgåelse og angst



Undgåelse og eksponering

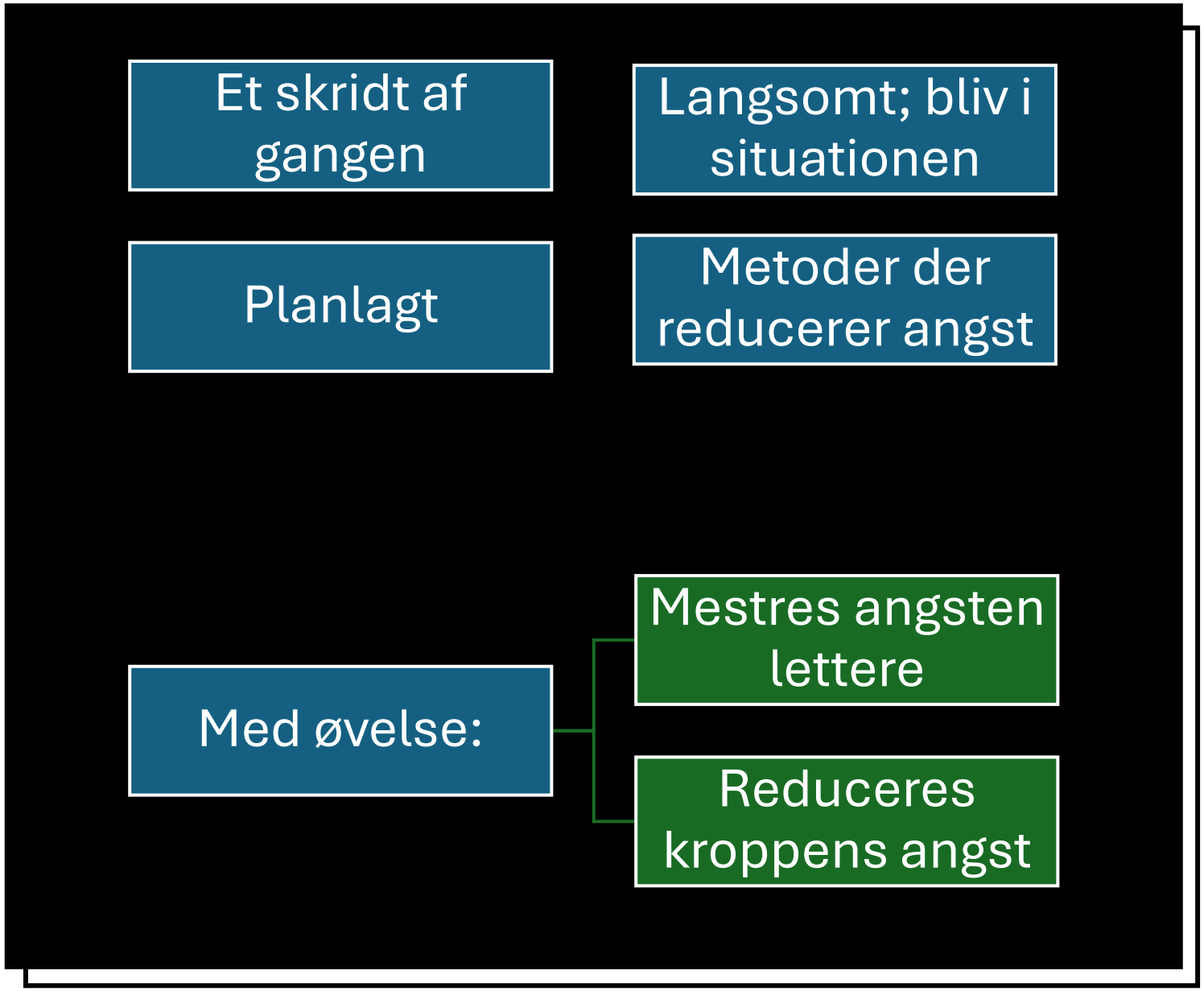


Den mest effektive behandling af angst er...



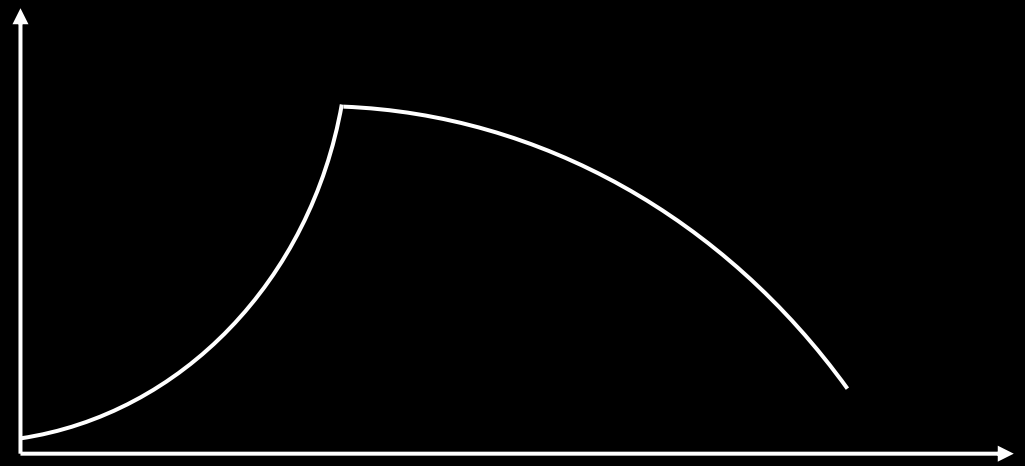
At gøre det der skaber angst, trods angsten

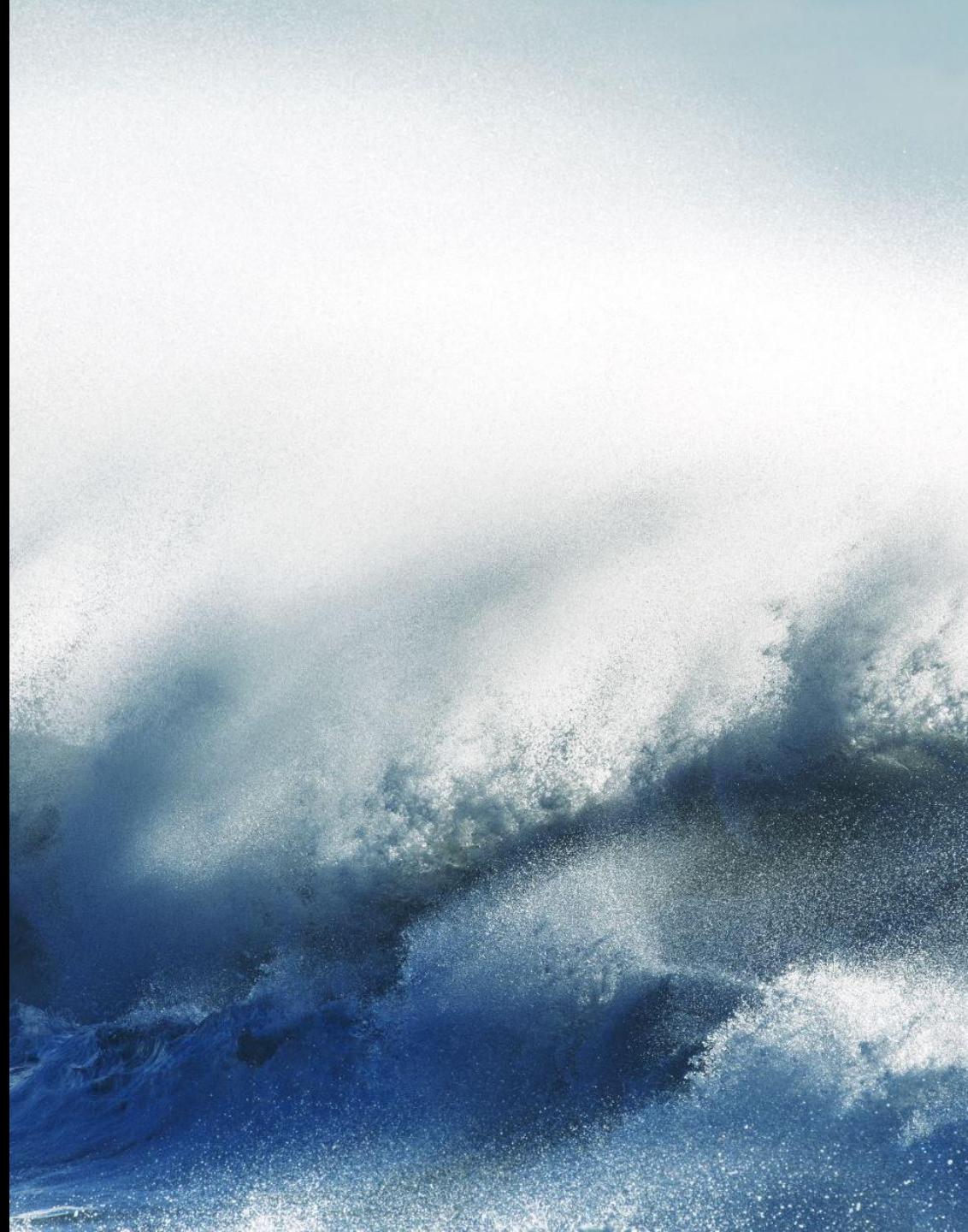
Undgåelse og eksponering



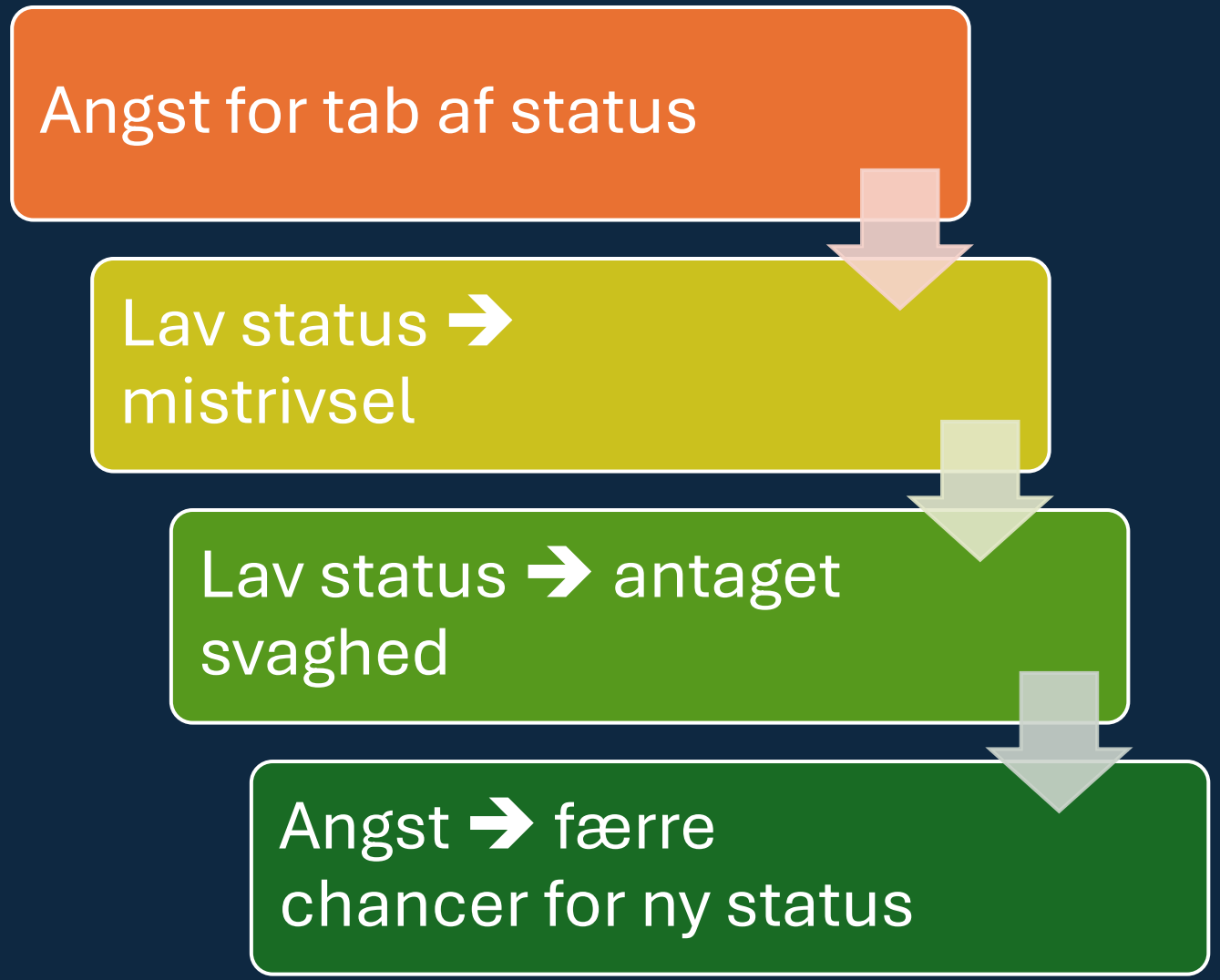
Følelser kommer som en bølge

- Angst starter langsomt
- Tager pludselig til
- Topper
- Og falder langsomt igen





Selvværd og angst





Selvværd og angst

- Angst handler om trusler større end én selv
- Bokser-metaforen

Selvværd og angst

Angst kan bedres ved ny social status

- F.eks. at blive forælder
- Faglig anerkendelse
- Opnå personlige mål
- Mærke andres kærlighed

Selvværd og angst

Selvværd og værdifulde minder

- Find minder, der bekræfter din værdi
- Bring dem frem så meget som muligt

Fysiske ændringer ved angst



Kort sigt:

Hjertebanken

Varme i kroppen

Anspændte muskler



Længere sigt:

Forstyrret appetit

Forstyrret søvn

Nedsat koncentration og hukommelse

Nedsat energi

Fysiske ændringer ved angst

Længerevarende angst ➔ Sværere at gå mod angsten

Følelsesmæssig oplevelse:

- Fra: ”Det er ubehageligt lige nu og her”
- Til: ”Alt er ubehageligt, jeg kan lige så godt give op”

Angstens træthed overtager angstens energi

Genvind kroppen

- Angst får os til at forlade kroppen
- Vi skal tilbage i kroppen

- Sport / motion
- Rulleskøjte-metaforen

- Angst er en følelse. Den må godt være der.



Nedkæmp angsten

Sæt tempoet ned

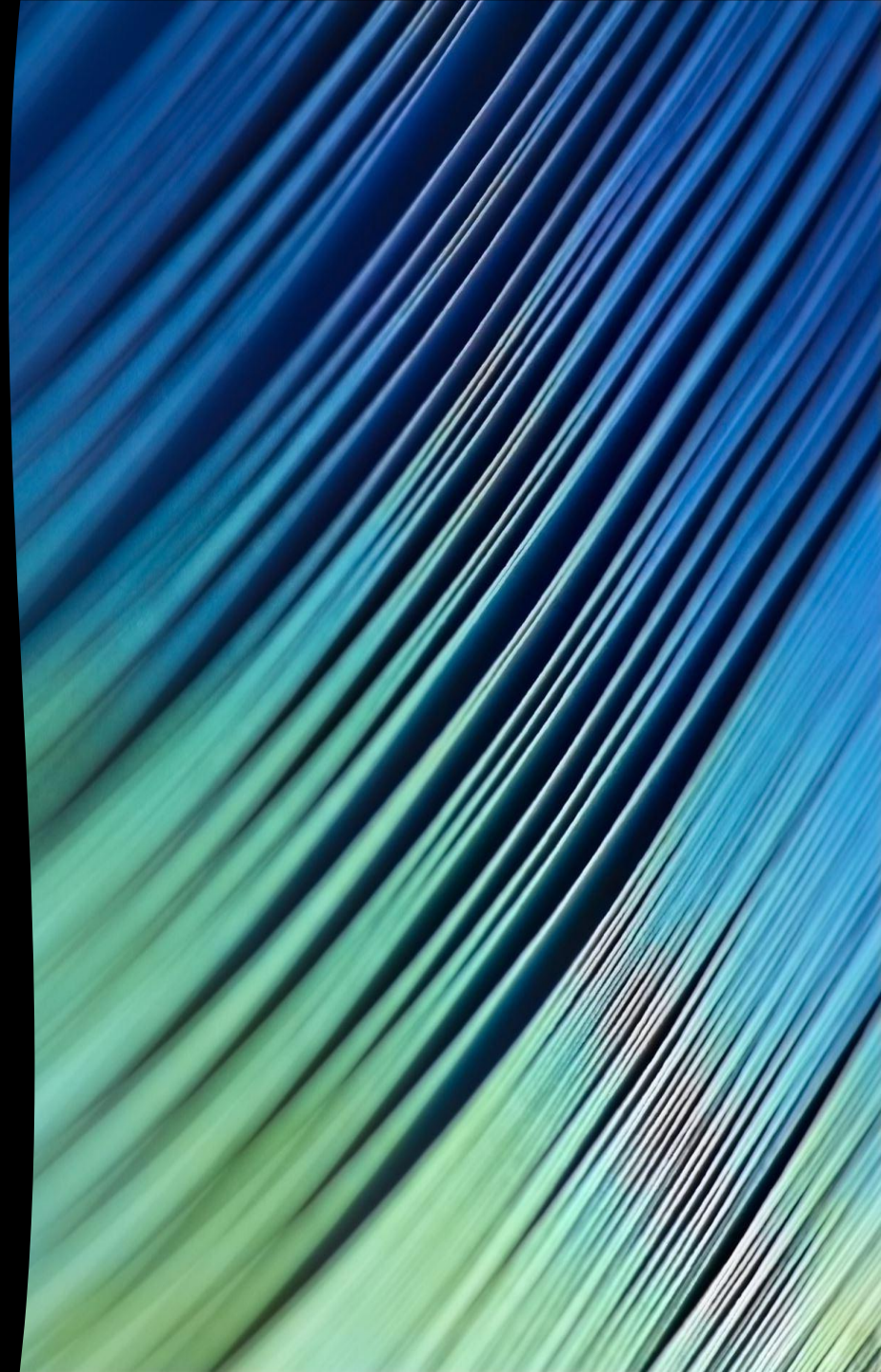
Gør det, der beroliger angsten

Ikke det, angsten beder dig om

Nedkæmp angsten

- **Tanker:**
  - Det er bare angst
  - Angsten falder igen
  - Ubehaget er midlertidigt
  - Jeg har klaret det før, jeg kan klare det igen
  - Jeg gør det for at opnå noget

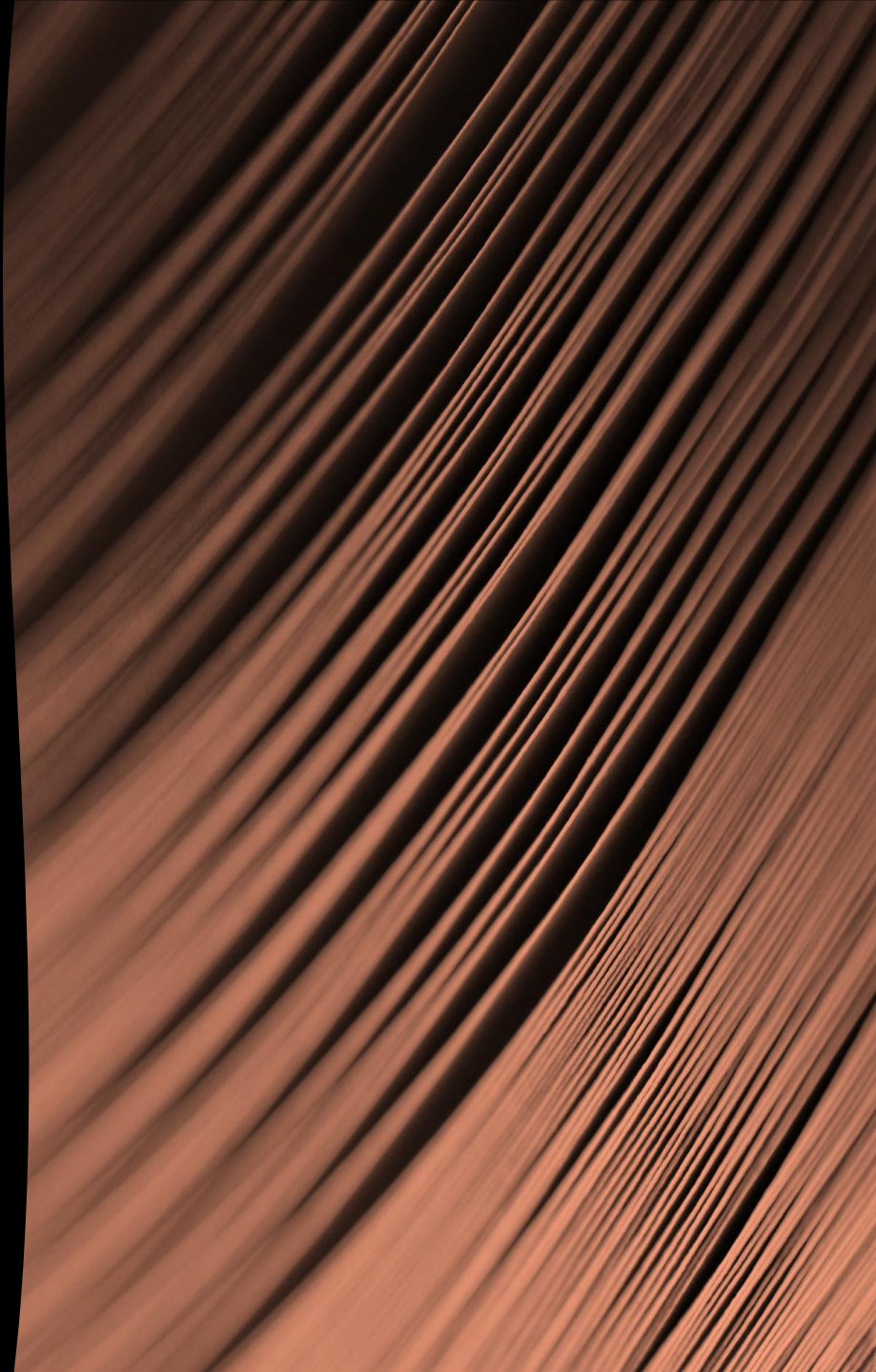
- Tandlæge-metaforen



Nedkæmp angsten

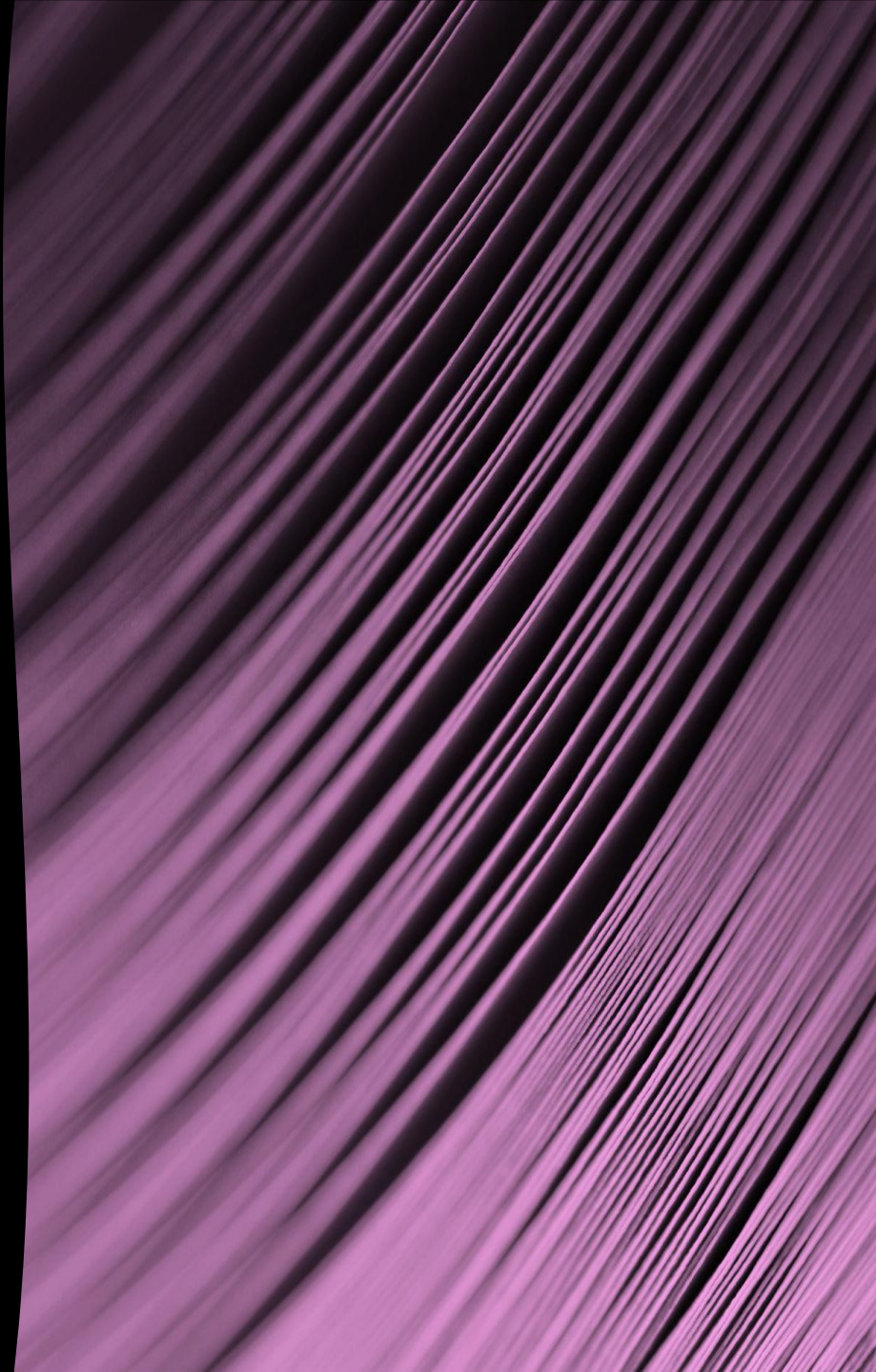
- **Krop**:
  - Dybe vejrtrækninger
  - Skifte mellem at spænde op og give slip
  - Grounde
  - Klappe
  - Drikke, spise, dufte, mm.

- Stuetemperatur-metaforen



Berolig nervesystemet

- **Modvirk langtidsbelastning**
  - Motion
  - Kost
  - Skift i varme og kulde (vinterbadning, sauna, mm.)
  - Afspænding (yoga mm.)
  - Langsom bevidsthed (meditation, mindfulness mm.)
  - Natur
    - Lyt efter
    - Se langt
  - Omfavnelse, ae, mm.



Den simple hjerne



Hvis hjernen har to muligheder, så gør den det letteste



Ofte er det letteste det man plejer

Den simple hjerne

To spor: Automatisk, og bevidst

- Automatisk processering er hurtig og let
- Bevidst tankegang er langsom og kræver energi

Bevar bevidstheden

Angst + automatisk processering	• Ubehaget er farligt • Jeg skal hurtigst muligt væk fra følelsen af ubehag • Lettelse nu, men problemer i fremtiden
Angst + bevidst tankegang	• Ubehaget er angst, og er ikke farlig • Jeg skal blive i, og håndtere, følelsen af ubehag • Ubehag nu, men udvikling i fremtiden

Recovery fra angsts tre søjler

- Gennem undgåelse ➔ Gennem at fortsætte livet
- Gennem selvværd ➔ Gennem værdifulde minder
- Gennem fysiske ændringer ➔ Gennem metoder



Husk at:

- Angsten giver mig lyst til at undgå – lige præcis derfor, bør jeg gøre det

- Angst kommer som en bølge, og går igen
- Angsten siger du er lille. Men du er så meget andet
- Angsten kan tages med metoder:
  - Kropslige
  - Tankemæssige
- Angst slider – så gør ting, der også heler
- Angst siger, du skal handle nu. Giv dig tid

Tak for i dag

:)