

Angst

REFERENCEPROGRAM
for angstlidelser hos voksne

2007

F40-F49: Nervøse og stress-relaterede tilstande samt tilstande med nervøst betingede legemlige symptomer

- F40** **Fobiske angsttilstande**
- F41** **Andre angsttilstande**
 - F41.0** **Panikangst**
 - F41.1** **Generaliseret angst**
- F42** **Obsessiv-kompulsiv tilstand**
- F43** **Reaktioner på svær belastning og tilpasningsreaktioner**
- F44** **Dissociative tilstande**
- F45** **Somatoforme tilstande**
- F48** **Andre nervøse tilstande**

Angstbehandling

De fire vigtigste elementer..

- Psykoedukation
- Analyse/omstrukturering
- Eksponering - aktivitet
- Ikke adlyde angsten, men støtte de nye antagelser:
Især ved at stoppe med overdreven sikkerhedsadfærd (responshindring)

Angst - symptomer

Raben Rosenberg 2005

ICD-10

Symptomerne er helt ufarlige

– men ikke desto mindre overordentlige ubehagelige.

- **Autonome symptomer: Hjerterebanken, Sveden, Rysten, Kulde og varmfølelse**
- **Bryst- og mave: Åndenød, Smerter eller trykken i brystet, Kvalme, uro, Mundtørhed**
- **Spændingssymptomer: Muskler, Rastløshed, Anspændthed, følelse af synkebesvær**
- **Psykiske: Svimmelhed, Uvirkelighedsfølelse, Frygt for at blive sindssyg, Dødsangst**
- **Almene symptomer: Varme- og kulde, Dødshedsfornemmelse, Sovende fornemmelse**
- **Uspecifikke: Tendens til at fare sammen, Koncentrationsbesvær, Irritabilitet, Indsovningsbesvær**

Kognitiv model for følelsesmæssig respons

Begivenhed



Betydning af begivenhed



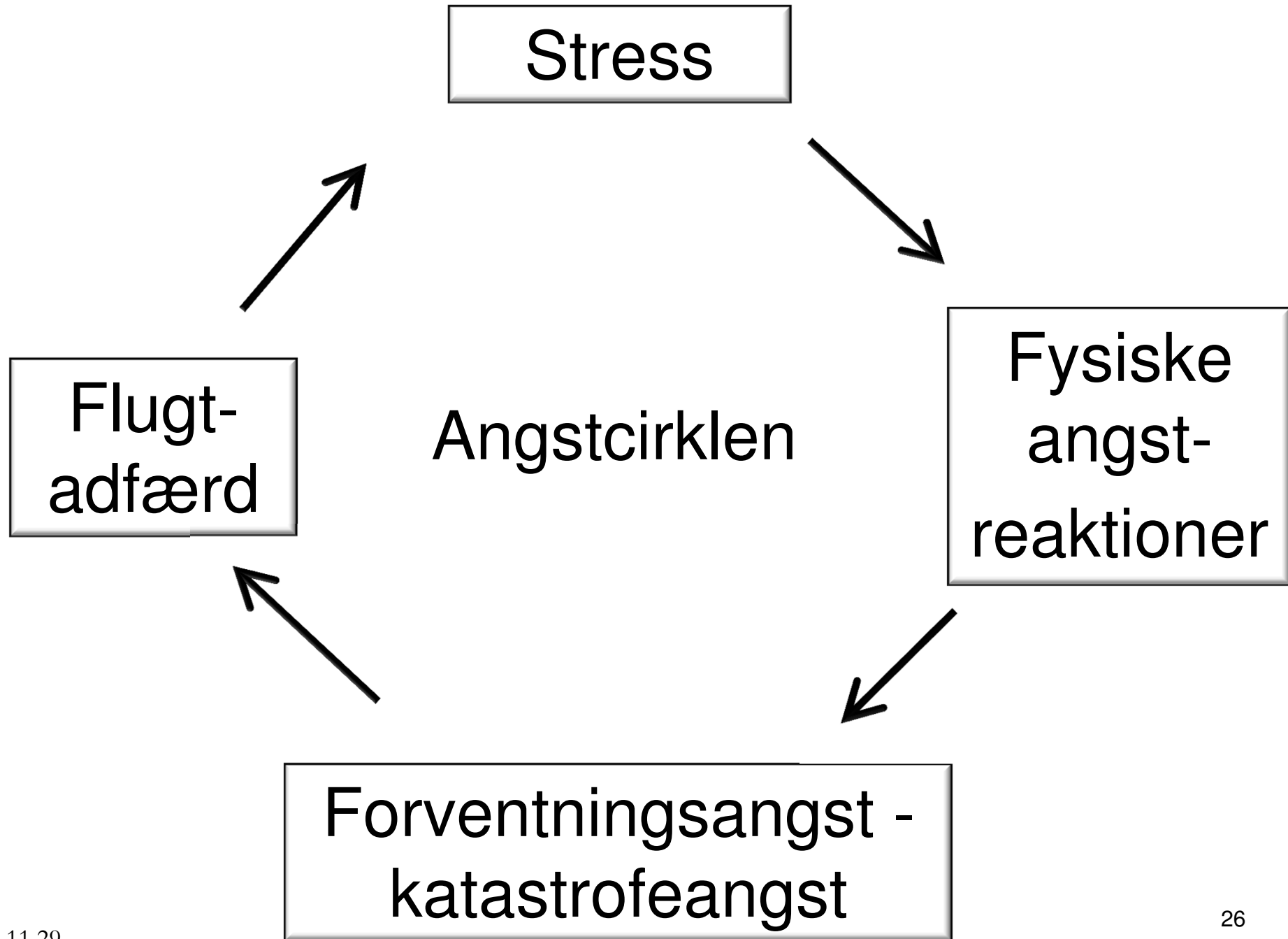
følelsesmæssig response

Følelser kobler sig specielle betydninger

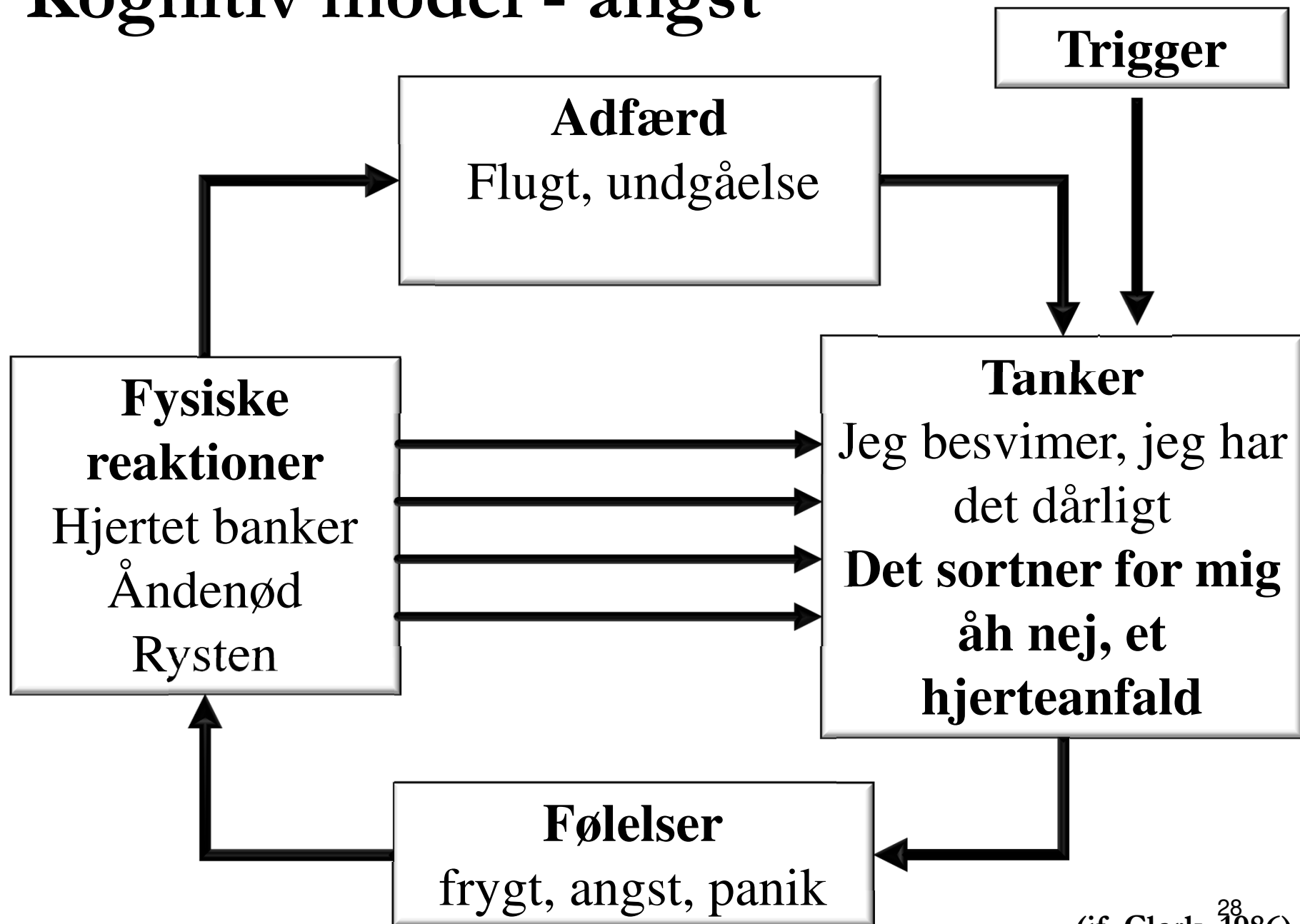
- **Depression:** Personligt tab, tab af vigtig tilknytning
- **Angst:** Tab og dets konsekvenser eller trussel, social eller fysisk fare
- **Vrede:** Forurettet. Nogen har brudt (din personlige) regler.
- **Skyld:** Du har brudt (dine egen personlige) regler

Vigtige begreber

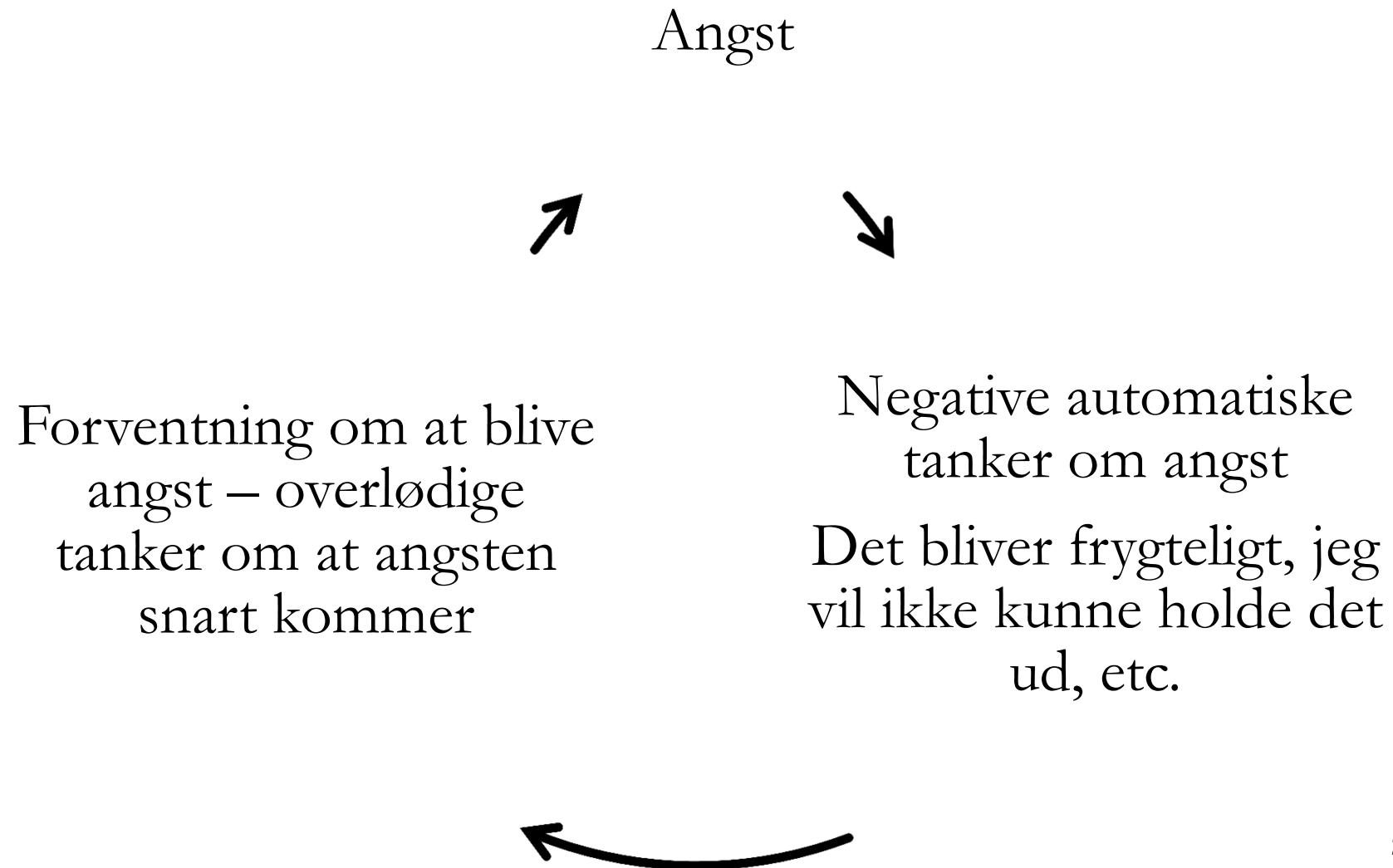
- Katastrofetanker: Fx: Det går helt galt, en katastrofe vil indtræffe. Jeg vil dø, falde om, blive udstødt, vil ikke få hjælp, eller det vil gå ud over andre, det vil blive max pinligt.
- Forventningsangst: Det kommer snart, det kommer snart, om lidt går det galt og jeg vil ikke kunne klare det
- Undgåelse: Af aktiviteter, mennesker, ting og steder, af alt der 'er' det farlige eller minder om det – også det som sætter gang i kropslige stimuli
- Sikkerhedsadfærd: Det der giver tryghed, men som bekræfter antagelserne om farlighed



Kognitiv model - angst



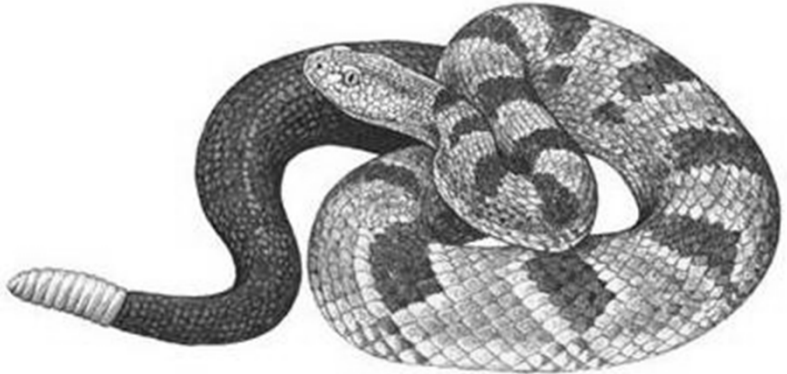
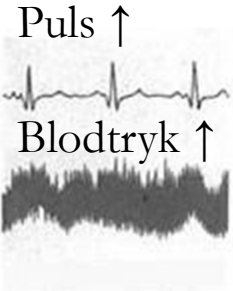
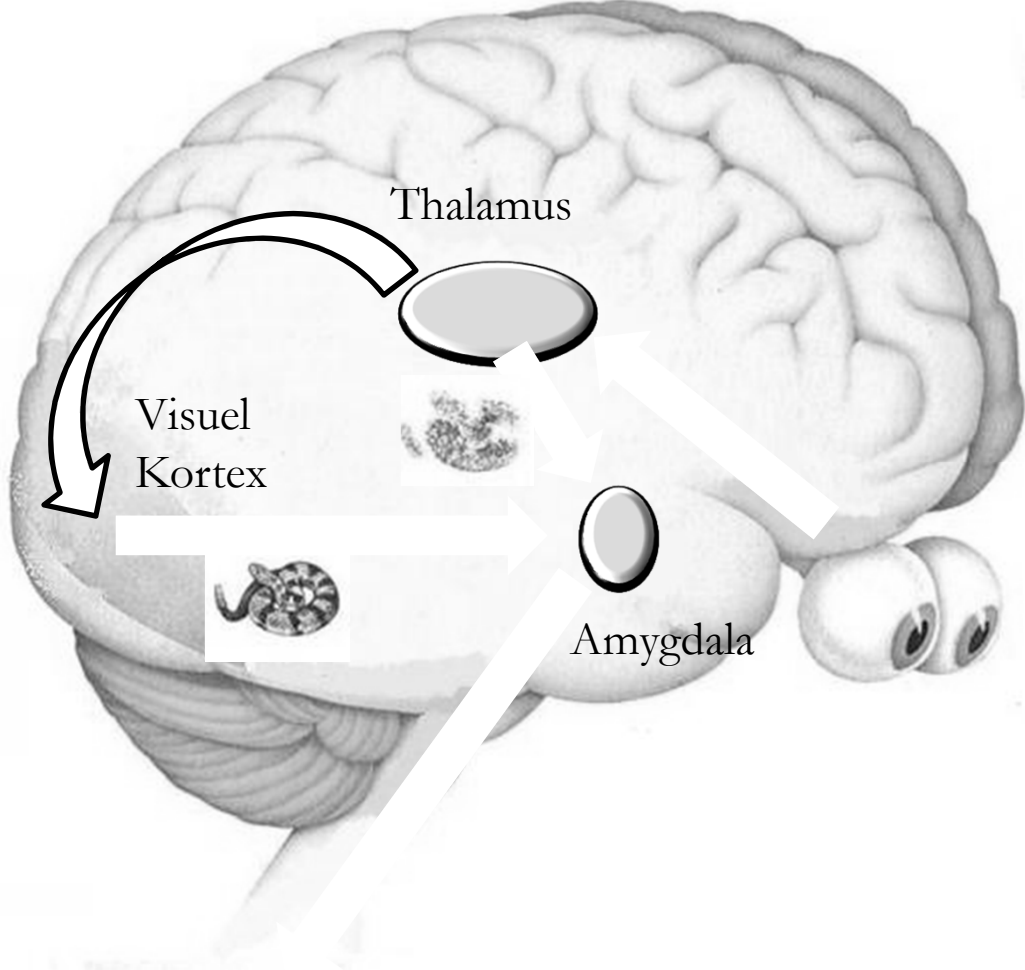
Ond cirkel – Angst for angsten



Eksempler på somatiske fejlfortolkninger

Sansning	Automatisk tanke
Hjertet banker	Hjerteanfald
Åndenød, Forpustet	Bliver kvalt
Føler sig varm	Generel alvorlig systemfejl
Sveder	Feber eller besvimelse
Svimmelhed	Besvimer
Ondt i maven	Kaster op
Ryster på hænderne	Kramper – grand mal
Ørhed	Sindssyg eller hjerneblødning

LeDoux, Scientific American, 1994



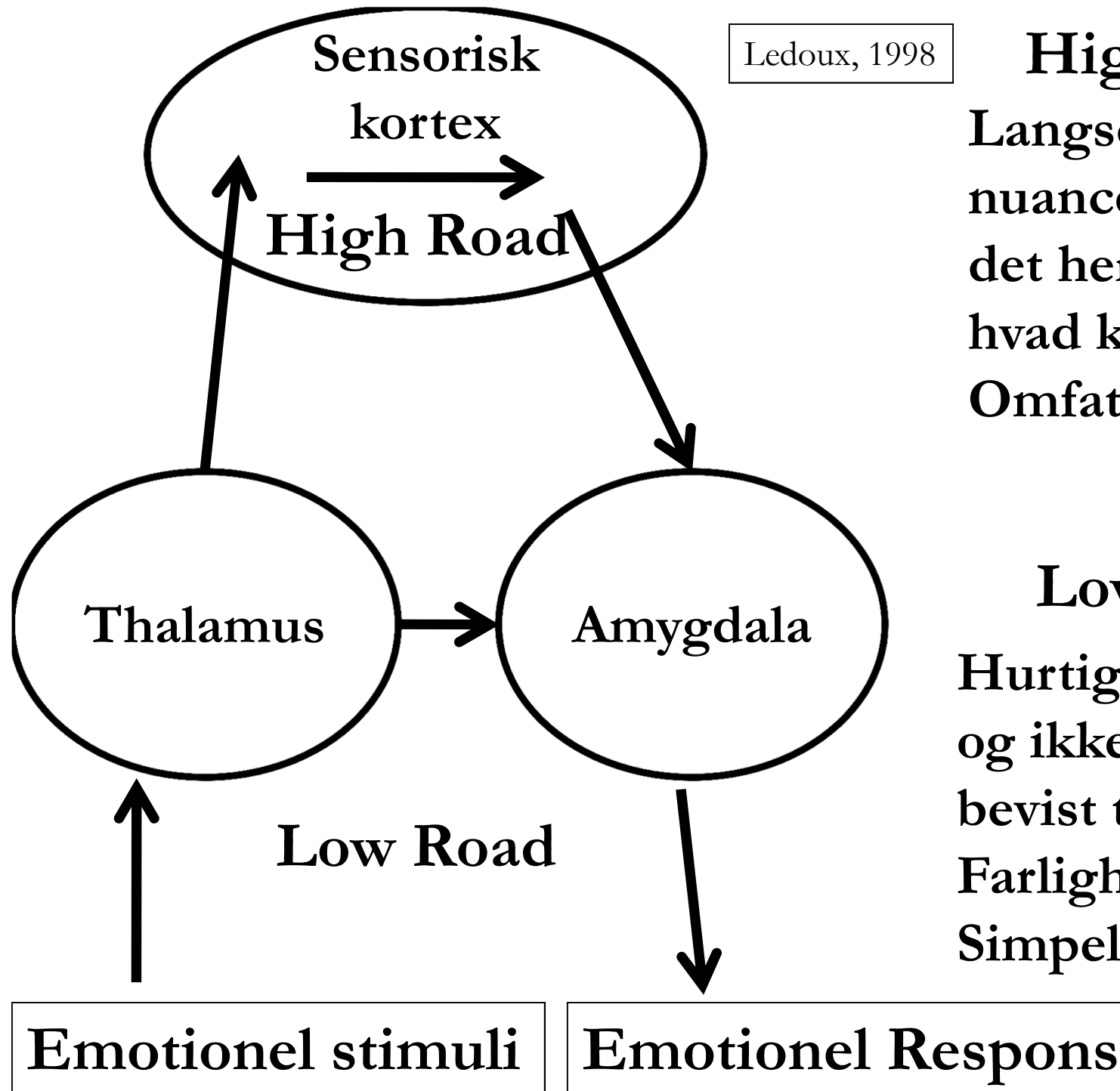
Ledoux, 1998

High Road

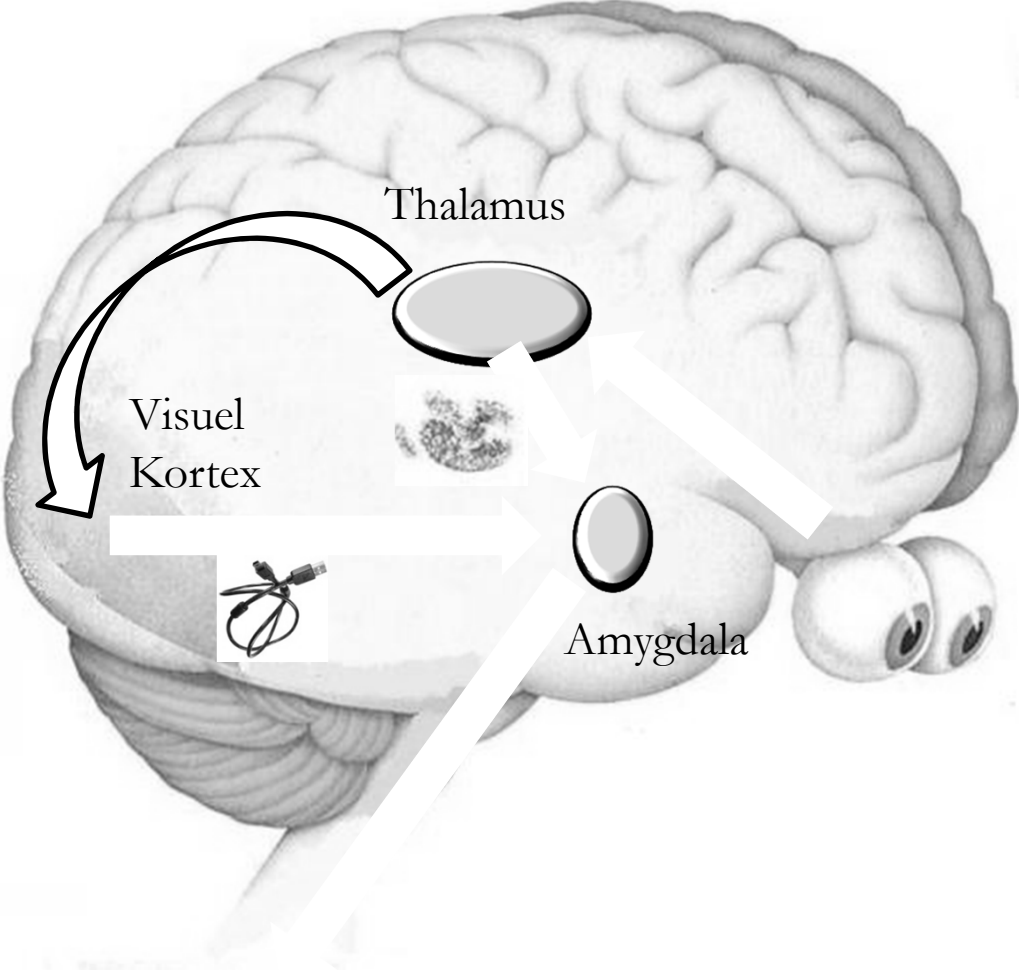
Langsommere og nuanceret. Hvad er det her for noget, hvad kan den gøre?
Omfattende analyse

Low Road

Hurtig og beskidt, og ikke koblet til bevist tænkning
Farlighedsvurdering
Simpel analyse



LeDoux, Scientific American, 1994



Puls ↑



Blodtryk ↑



Muskelspænding ↑





Amygdala

Falsk Alarm



Angst-brøken..

Sandsynlighed
for at det går galt?



Farlighed
Hvor galt vil det gå?

Mestring
Hvordan vil jeg klare
det, hvis det går galt



Hjælp
Kan andre hjælpe eller
støtte mig og vil det
have nogen effekt?

Typiske fejlslutninger ved angst

- **Overgeneralisering:** Fejl fylder, er en situation gået dårligt, vil alle andre, selv sparsom lignende situationer også gå dårligt
- **Selektiv abstraktion:** Lægger mærker til alt der er faretruende, men ikke til noget som helst der giver sikkerhed
- **Katastrofetænkning:** Vilde katastrofeagtige ulogiske følgeslutninger, det vil gå helt galt..
- **Somatisering:** De stærke oplevelser må tyde på sygdom..
- **Absolutisk tænkning:** Ting der kunne ske, vil ske
- **Dikotom tænkning:** Enten er det helt trygt, eller også livsfarligt
- **Kognitive forstyrrelser:** Med max angst, kan man ikke tænke klart

Reaktioner på fare

- Kamp (vrede)
- Flugt (angst)
- Frys (angst)
- Overgivelse (angst)

Angstbehandling

De fire vigtigste elementer..

- Psykoedukation
- Analyse/omstrukturering
- Eksponering - aktivitet
- Ikke adlyde angsten, men støtte de nye antagelser:
Især ved at stoppe med overdreven sikkerhedsadfærd (responshindring)

Ond cirkel - Perfektionismen

Negative skemata

Jeg er håbløs og ubrugelig og det vil nok blive afsløret



Umuligt at opnå
Vil altid finde fiaskoen
i sig selv



Høje standarder

Jeg kan skjule min
inkompetence, hvis jeg
gør alt perfekt hele tiden



Ond cirkel – selvopfyldende profetier kognitioner.dk

Jf. Kennerly 2008

Negative tanke om sig selv eller andre, negative forventninger: Det vil blive meget ubehageligt – hvis jeg gør noget, går det galt



Umiddelbar oplevelse af bekræftelse på forventningerne

Ændret adfærd: trækker sig tilbage fra andre og er underlig



Ændret adfærd udløser matchende adfærd fra andre:

Andre henvender sig ikke, lader én i fred, undgår den sære, eller reagere afstandstagende eller fjendtligt på vreden 43

Analyse/omstrukturering

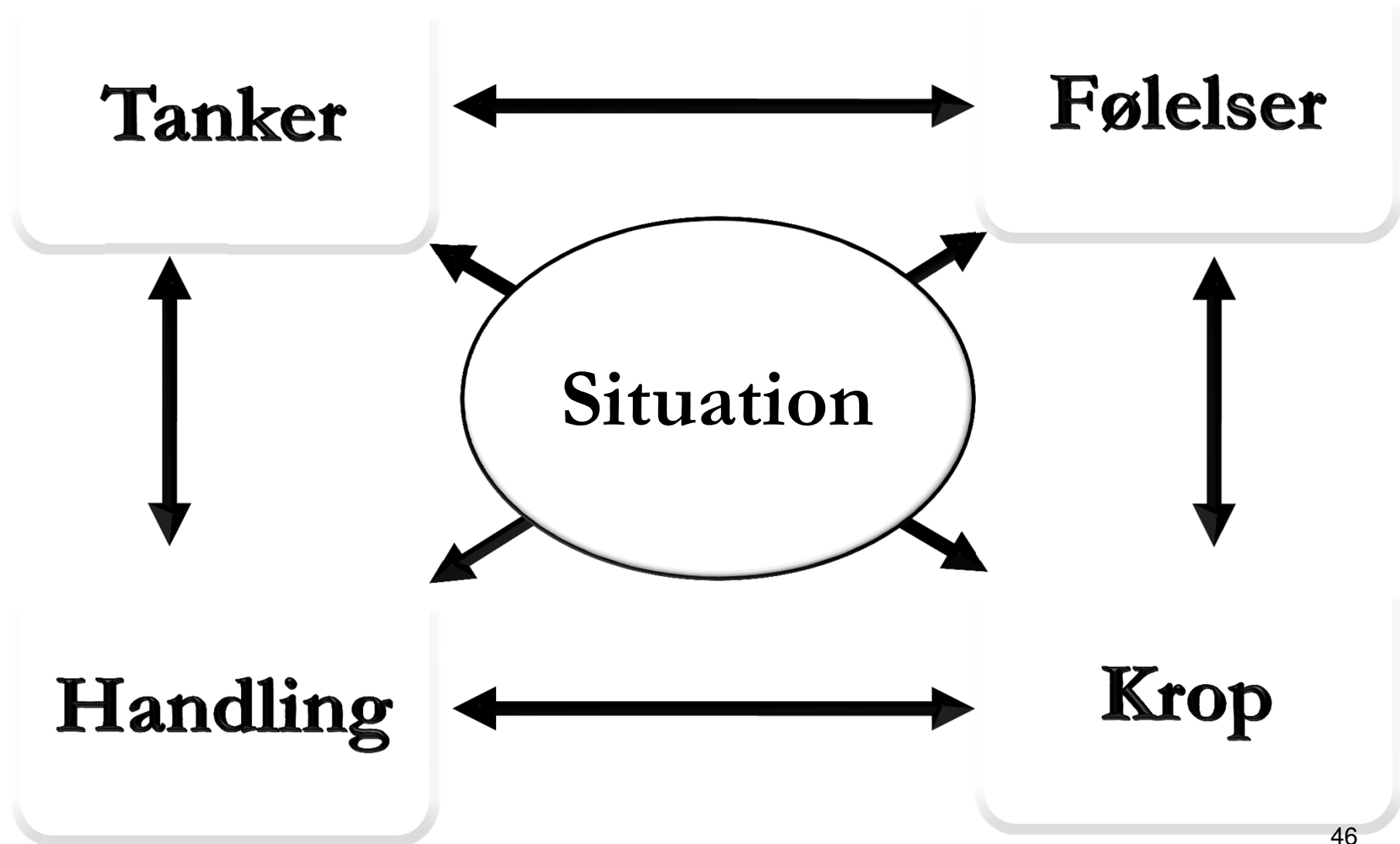
(angstkontrolmetoder)

- Jeg kan lære at forstå og handle på elementerne i en angstvoldende situation;
 - Det faktuelle
 - De negative automatiske tanker
 - Strategier
 - Alternativer tanker og handlinger
- Jeg kan lære at jeg kan holde angsten ud
- Jeg indlærer den ny viden om angst – den kan blive til ny sandhed

Omstrukturering handler om at

- Se på konkrete situationer
- Se på følelserne
- Se på de negative automatiske tanker
- Se på adfærd
- Se på alternative tanker
- Se på resultatet af de alternative tanker

Den kognitive firkant – få beskrivelser kognitioner.dk



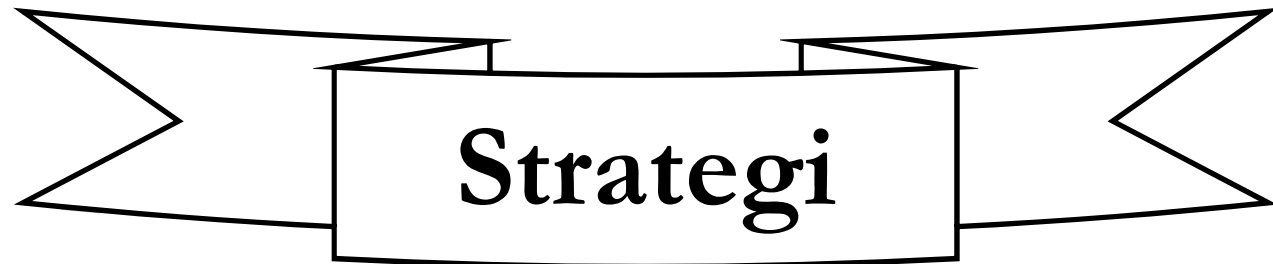
Hvad gør mig ofte angst

- Jeg føler mig angst, når.....
- Jeg føler mig angst, når.....
- Jeg føler mig angst, når.....
- Jeg føler mig også angst, når.....
- Jeg føler mig også angst, når.....
- Jeg føler mig også angst, når.....

Når jeg er angst, så gør jeg ofte det at..

- Jeg går
- Undgår
- Prøver at gøre alt perfekt
- Prøver at kontrollere mine tanker
- Prøver at kontrollere begivenhederne
- Prøver at kontrollere hvad andre gør

- Virker det?



Hvilke levereregler kan give angst?

- Jeg bør, fordi, og hvis ikke, så...
- Hvis man gør noget forkert, så...
- Hvis man siger noget dumt, så...
- Hvis man har rod i det, så...
- Hvis man mener noget andet, så....
- Hvis man ikke er ovenpå, så....
- Hvis man møder x, så
- Hvis....., så.....

Ond cirkel - Selvfokusering

Bekymringer om at det vil vise sig – jeg må holde øje og kontrollere

Måske bliver jeg angst om lidt, jeg gør nok noget forkert og det vil være frygteligt



Umiddelbar bekræftelse af negative tanker ved oplevelse af symptomer eller 'fejl'

Jeg gjorde det – der viste jeg det, der blev det tydeligt, nu er jeg ved at blive angst..

Skanning – Checker efter for fejl

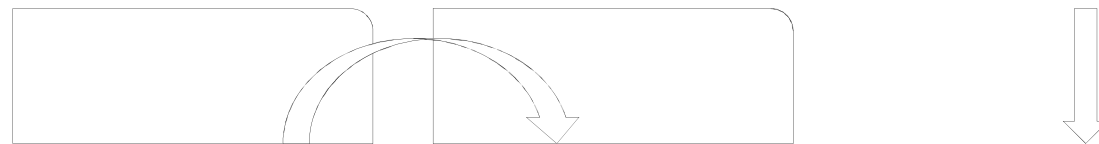
Ser hele tiden efter om der er tegn på ubehag, fysiske eller psykiske symptomer og fejl



Ond cirkel – angst fokusering

Ydre eller indre stimuli – Der er noget, der kunne være farligt

Måske er det rigtigt farligt – det kan nok gå galt

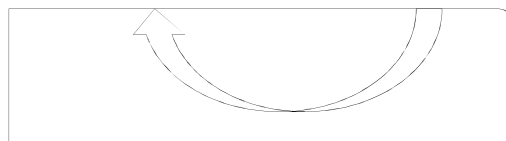


**Angst fokuseret
tænkning**

Der er en trussel, der er en meget farlig trussel, måske er det mere end meget farligt. Hvor er truslen?

**Angst
følelse**

Jeg har det så skidt og er så bange



Atribuering – Forklaringsstil

At tillægge hændelser i verden egenskaber/kendetegn.
Måden du forklarer dig selv årsager til succeser og fiaskoer, medgang og modgang

Interne: Det er mig der er årsagen, det er mig den er gal med

Eksterne: Det er andre der er årsagen, det er dem der er gale

Stabile: Sådan er det altid, sådan vil det altid være

Ustabile: Sådan er det lige nu, en anden gang er det måske anderledes

Globale: Det gælder alle forhold, det vil ske med alt

Specifikke: Sådan er det lige med denne sag

Uanset udfald, så er det skidt

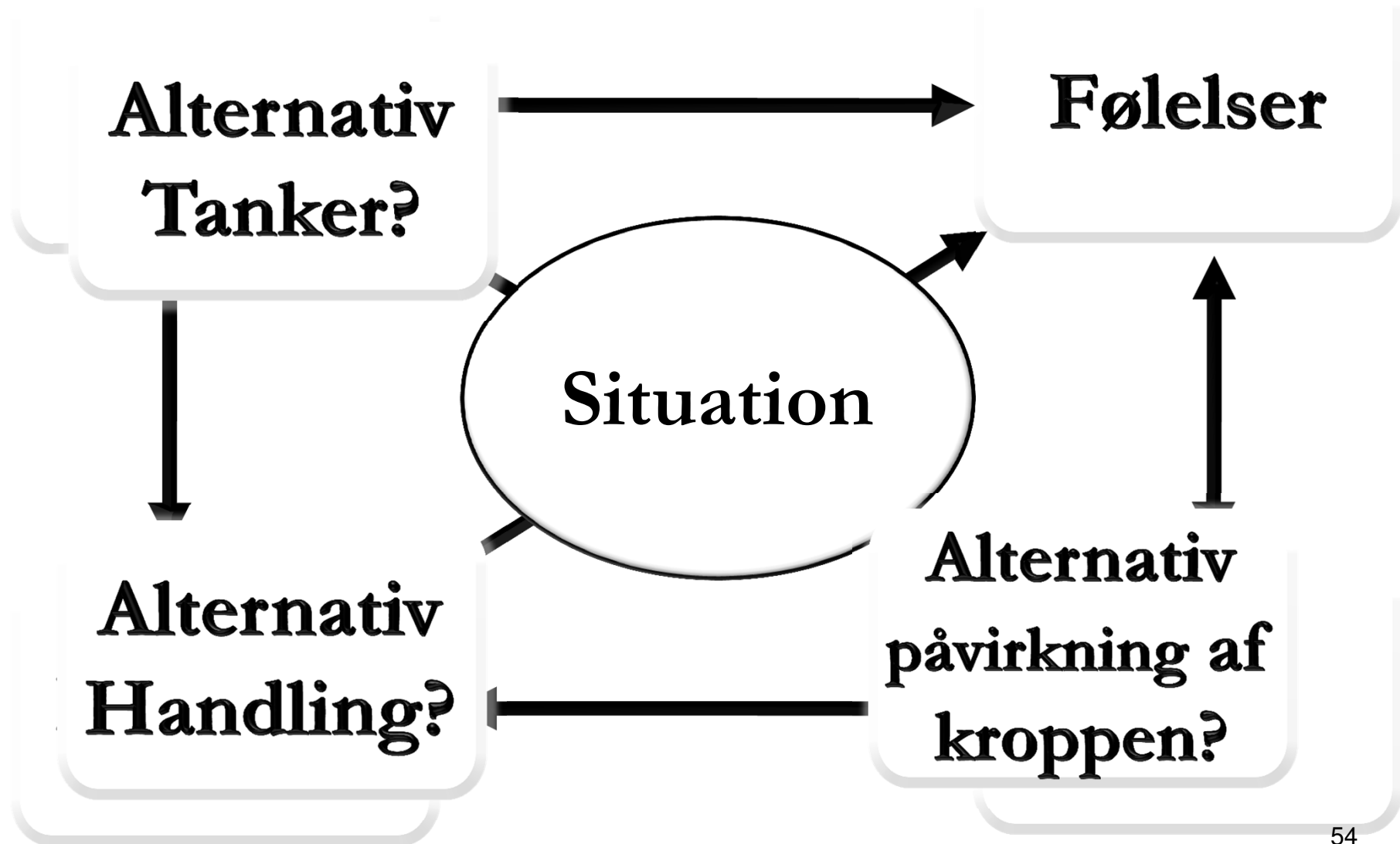
Det gik godt

- Ja, men det var jo ubehageligt og jeg havde det skidt selvom jeg skjulte det.
- Jeg kan jo ikke
- Det gik faktisk skidt

Det gik dårligt

- Ja, der har vi jo beviset. Jeg kan jo ikke. Hvad sagde jeg..
- Hvad må de andre ikke tænke
- Det gik faktisk skidt

Den kognitive firkant og omstrukturering



Negative automatiske tanker

Alternative tanker

kognitioner.dk

Angsttanke

Men jeg ved godt at

Jeg
besvimmer

Ro på – jeg har prøvet
det før x???

Man kan se på fordele og ulemper..

Hvis jeg gør det her...

Fordele	Ulemper

Hvis jeg ikke gøre det her...

Fordele	Ulemper

5-kolonne

Situation/ Hændelse	Negative automatiske tanker	Følelser	Alternative tanker/ mere realistisk tanke	Hvordan fik jeg det af den alternative tanke. Resultat

Kender I et trekolonne skema?

A – B – C

6-kolonne

Situation	Negativ auto-matisk tanke	Følelse	Tilskyndelse til handling Handleimpuls	Alternativ handling Hvad kan jeg gøre klogere?	Resultat Hvordan fik jeg det af den alternative handling

Ugeskema

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
9.00 – 12.00		Aktivitet ↓					Evaluer ugen
12.00 – 15.00	Aktivitet		Før: Aktivitet Efter:	Aktivitet ↑	Angst ? Tanker om mestring		Skal noget være anderledes i næste uge?
15.00 – 18.00		→ Slap af – fodbad			Aktivitet		Lav nyt ugeskema
18.00 – 19.00			Registrering af tvangstanker		Angst ? Mestring		Og 1000 andre ting
19.00 – 23.00			Registrering af angst ☹ Angst i dag 6	→ Ingen effekt	↓ negativ effekt	↑ Positiv effekt	Det er kun fantasien der sætter grænser

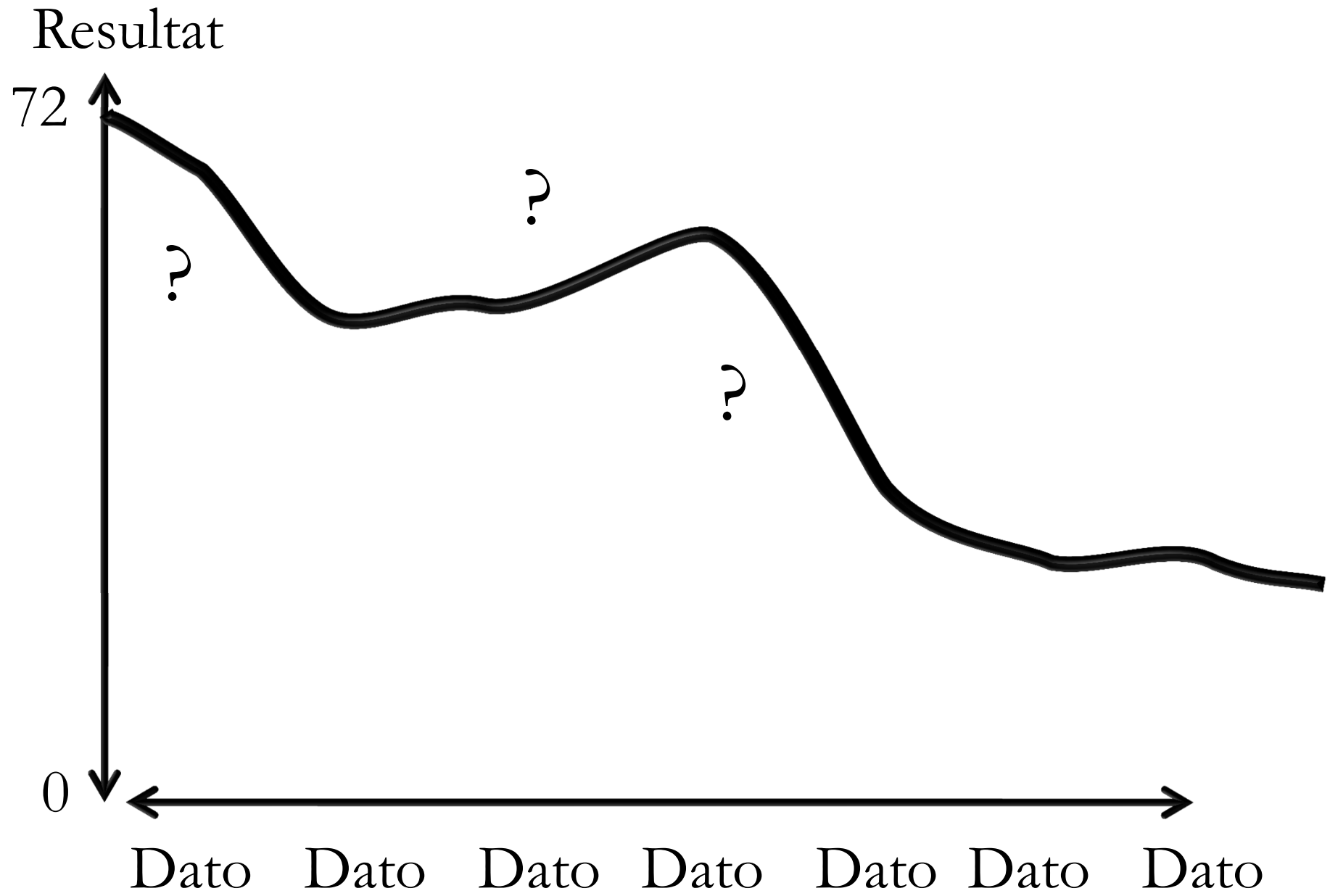
Bruger I rating?

- Beck Anxiety Inventory
- Hamiltons angst
- Greenberger & Padesky

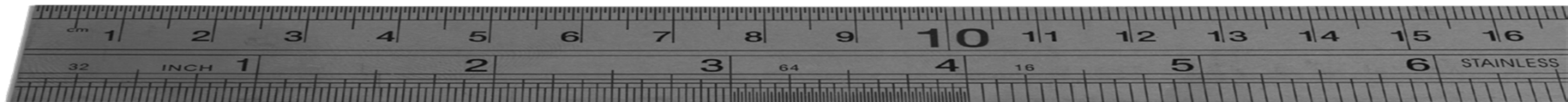
Tegn ved hvert punkt cirkel om det tal, som bedst beskriver, i hvor høj grad du oplevede symptomet i løbet af sidste uge

Øvelses ark 11. 1: liste over angstsymptomer	Over- hovedet ikke	Som- me tider	Ofte	For det meste
1) Nervøsitet	0	1	2	3
2) Bekymrer mig ofte	0	1	2	3
3) Skælven, muskeltrækninger, rysten	0	1	2	3
4) Muskelspændinger, -smerter, -ømhed	0	1	2	3
5) Rastløshed	0	1	2	3
6) Bliver let træt	0	1	2	3
7) Starkåndethed	0	1	2	3
8) Hjertebanken	0	1	2	3
9) Svede uden at det er varmt	0	1	2	3
10) Tør i munden	0	1	2	3
11) Svimmel eller uklar	0	1	2	3
12) Kvalme, diarre eller maveproblemer	0	1	2	3
13) Skal ofte lade vandet	0	1	2	3
				02

11) Svimmel eller uklar	0	1	2	3
12) Kvalme, diarre eller maveproblemer	0	1	2	3
13) Skal ofte lade vandet	0	1	2	3
14) Hedestigninger eller kuldegysninger	0	1	2	3
15) Problemer med at synke eller 'klump i halsen'	0	1	2	3
16) Anspændt eller pirrelig	0	1	2	3
17) Nem at forskrække	0	1	2	3
18) Koncentrationsproblemer	0	1	2	3
19) Problemer med at falde i søvn eller sove igennem	0	1	2	3
20) Irritabilitet	0	1	2	3
21) Undgår steder, hvor jeg kan blive bange	0	1	2	3
22) Hyppige tanker om fare	0	1	2	3
23) Opfatter mig selv som ude af stand til noget	0	1	2	3
24) Hyppige tanker om, at der vil ske noget forfærdeligt	0	1	2	3
Resultat (sum af valgte tal)				



På en skala fra 1-10 hvad synes I om skala'er?



Hvad giver parti og antipati omkring skalaer?

Hvor overbevist er du?

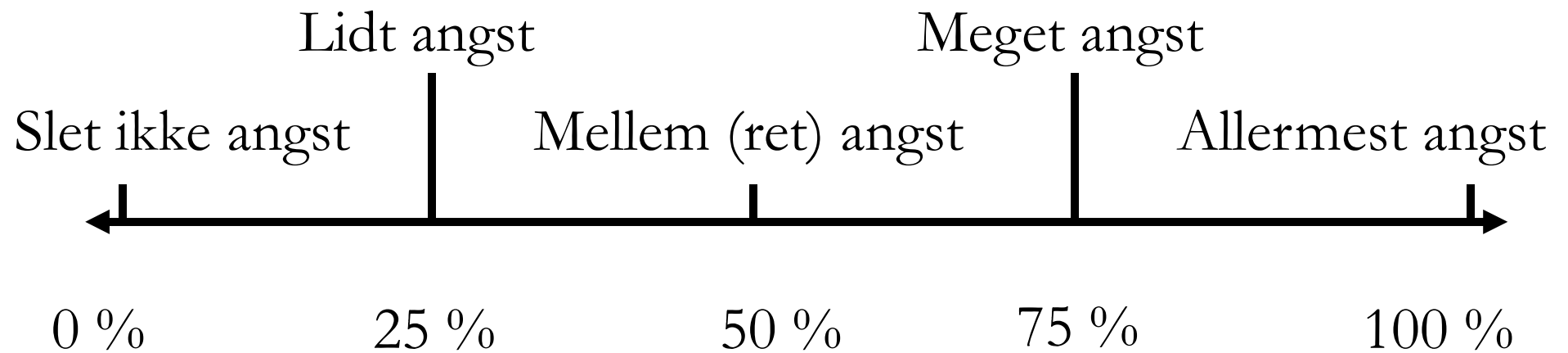
- Tanketermometer

Hvor stærke er følelserne?

- Følelsestermometer



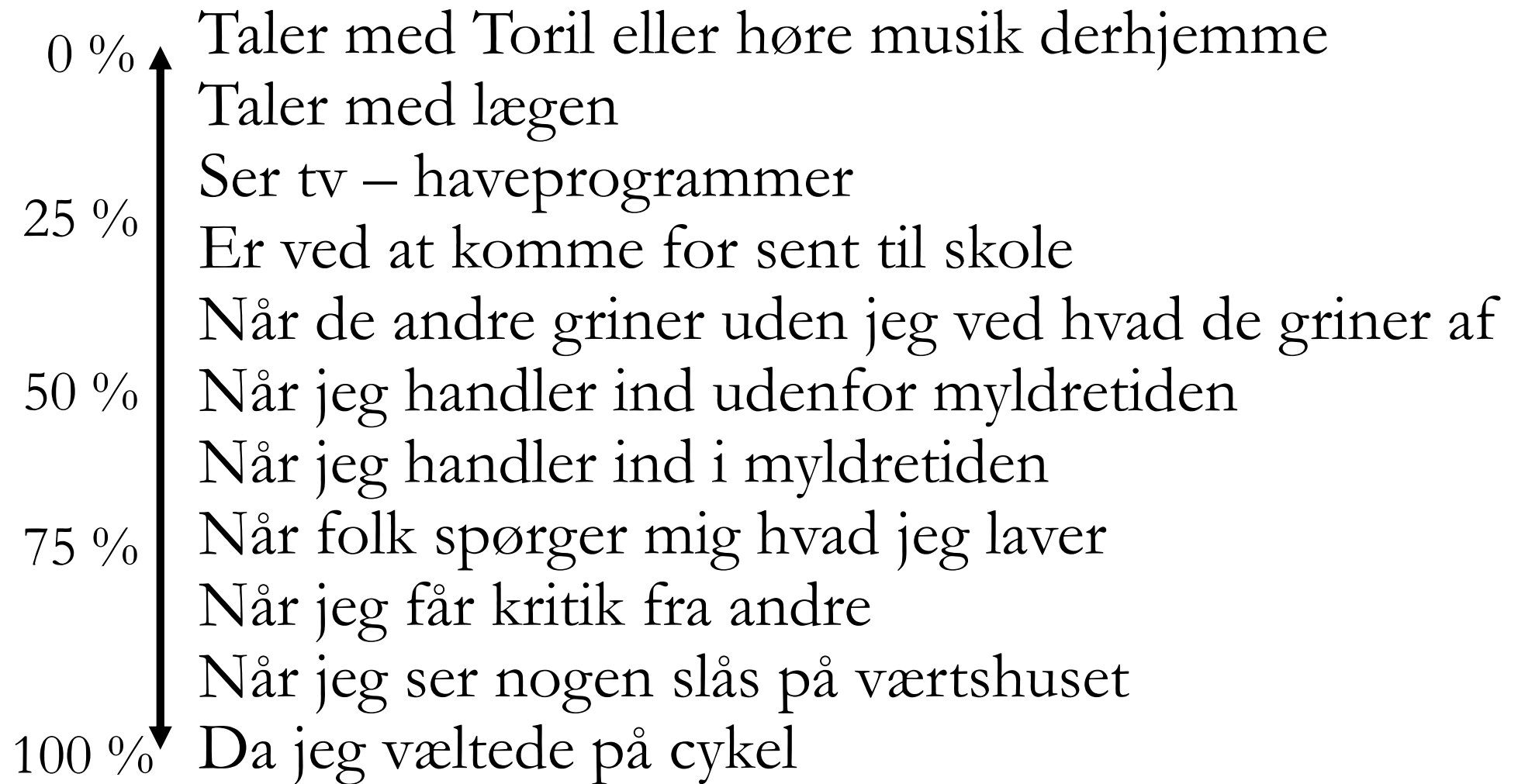
En almen skala - eksempel



Skalering

- På en skala fra 1 – 10
- På en skala fra 0 til 100 %
- Tegn en skala sammen og sæt tal og ord på – gem den
- Lav eventuel en ideosynkratisk skala

En ideosynkratisk skala - eksempel

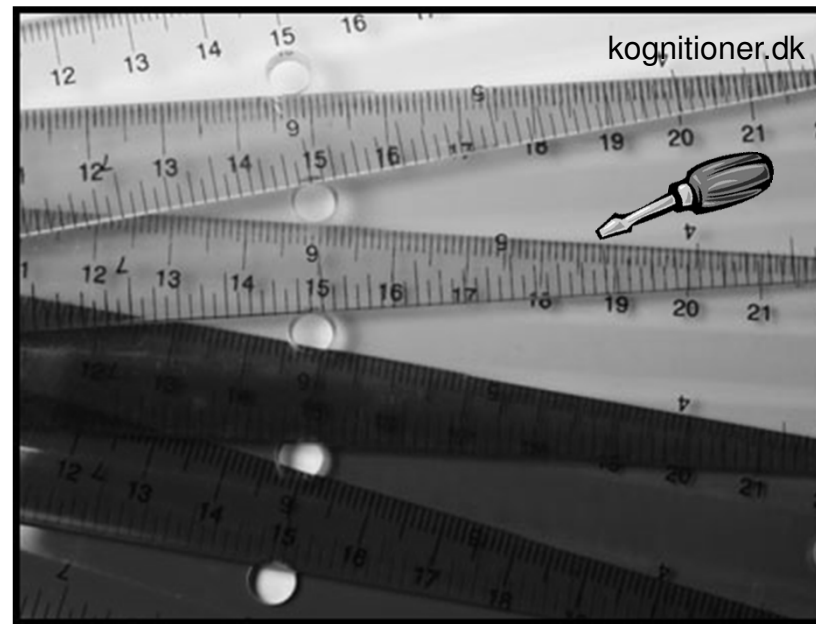


Skalering

- På en skala fra 1 – 10
- På en skala fra 0 til 100 %
- Tegn en skala sammen og sæt tal og ord på – gem den
- Lav eventuel en ideosynkratisk skala
- Sig at det også er for at du skal forstå det bedre
- Valider: ja det er svært. Men det er forskel på om man er lidt, noget eller meget angst
- Nævn at evnen til at skalere kan være med til at nuancere og tydeliggøre at ens tanker og handlinger kan gøre en forskel

Forandrings lineal

- Vigtighed
- Parathed
- Ønske, evne, behov, forpligtelse mv.
 - Især Evne skønner mange selv lav...
- Optimisme, lyst, fornuft, etc. etc.
- Brug Linealen på samme måde, som ved starten af kurset. ”Hvor er jeg øvelsen”. Hvorfor står du så højt, og ikke to x mindre, hvad har bragt der helt der op. Etc..

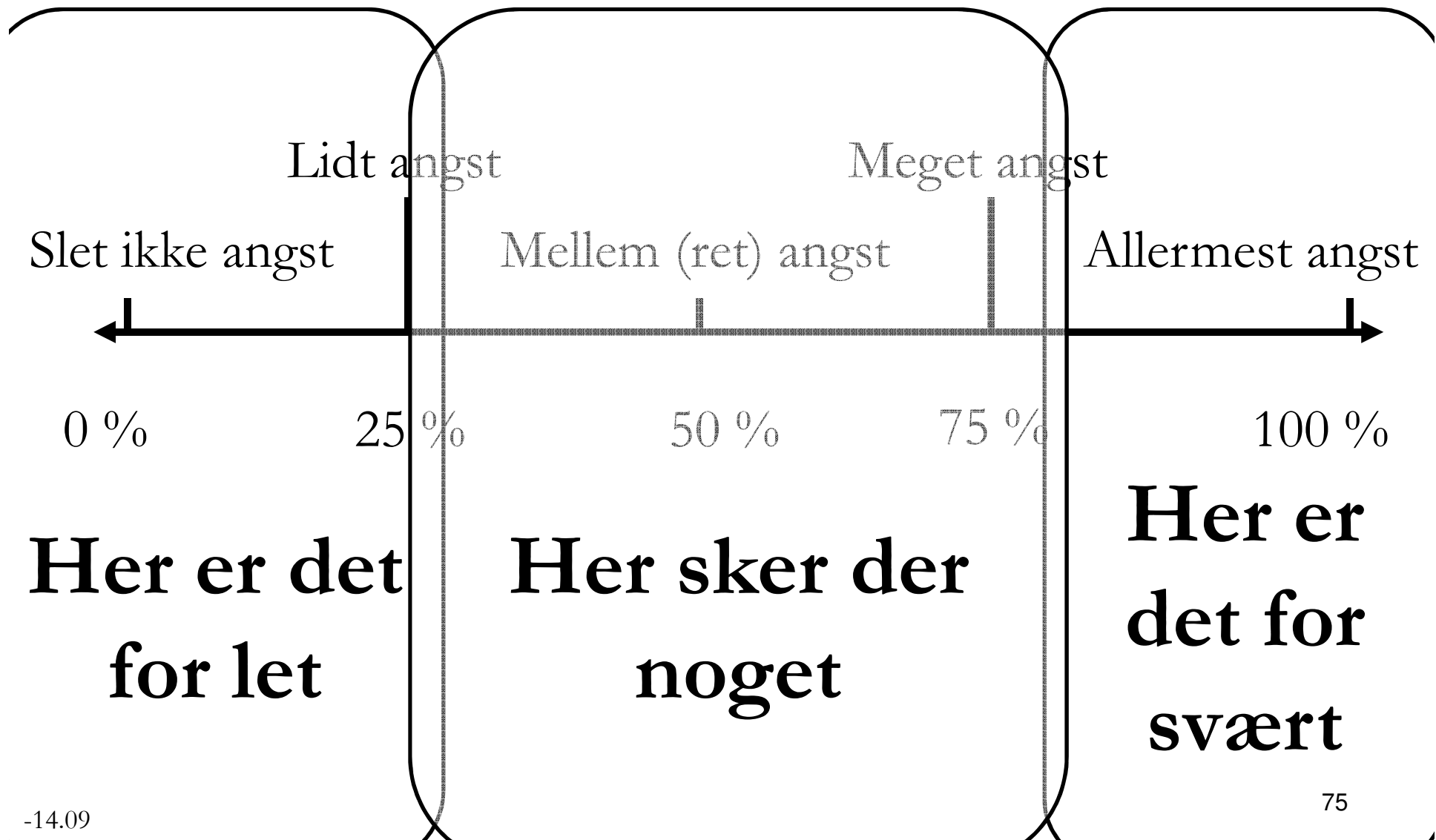


- Der kan fokuseres på både tanker og handlinger – der kan være fornuft i at skelne eller gøre sig klar hvad man vil undersøge med den
- Sæt % på til sidst, start med mest og mindst
- Få patienten til at bekræfte eller reformulere skalaen
- Eduker
- Først herefter sættes skalaen i brug..
- Gem og husk
- Bemærk fremskridt – fx nedgang i skalaen ved indkøb
- Følg op på fremskridt – hvad har du gjort rigtigt siden du har fået det nemmere med...

Eksponeering

- Pt. udsætter sig for det han plejer at undgå pga. angst
- Pt kombinerer udsættelsen med de angstdæmpende metoder
- **Eksponeering er behandlingens omdrejningspunkt**

En almen skala - eksempel





Interoceptiv eksponering

at fremprovokere kropslige reaktioner:

Symptom:

- Svimmelhed
- Uvirkelighedsfornemmelse
- Åndenød
- Hjertebanken
- Svimmelhed, ubehag og åndenød
- Koncentrationsbesvær, ør

Øvelse:

- Snurre rundt, evt kontorstol
- Stirre ind i hvid væg eller lys
- Trække vejet gennem sugerør
- Hurtigløb på stedet, trapper
- Hyperventilere
- Lytte til radio, løse sudoku, se tv, mens terapeut taler til en

3 eksponeringmetoder

- Interoceptiv eksponering
 - Eksponering for kropslige reaktioner
- In session eksponering
 - Eksponering i terapilokalet
 - Verbalt, billede, visualisering, rollespil, den frygtede genstand tages ind i terapien, mv.
- In vivo eksponering
 - Ud i verden og virkeligheden, med og uden terapeut

Sidde bag rettet i
indkørslen



Køre på travl gade i
solskin



Køre på samme
gade om natten



Køre på travl motorvej
i en regnfuld nat kognitioner.dk



Mindst

1

3

Angstniveau

5

7

Mest

2

4

6



Køre på tom, stille
gade i solskin

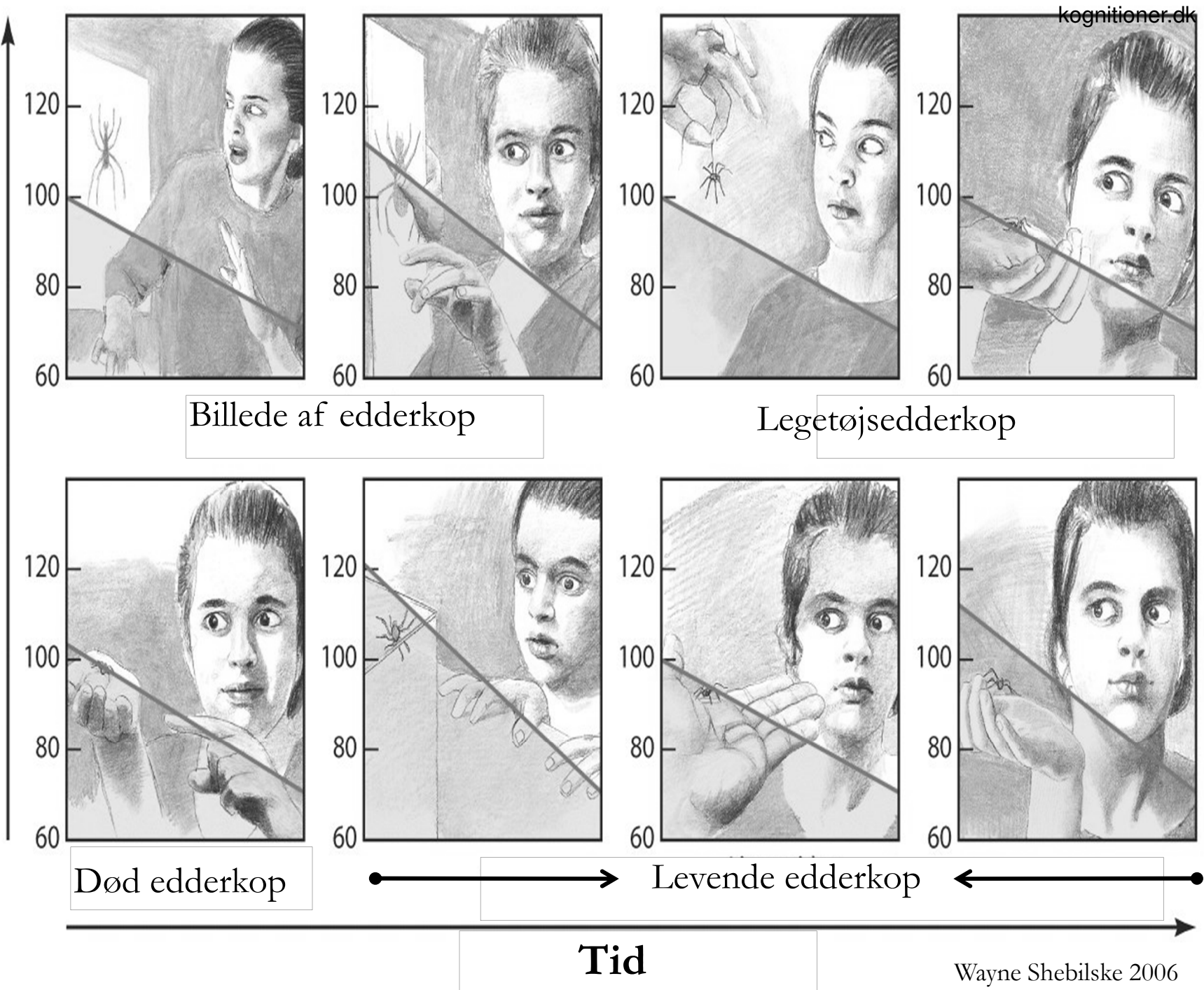


Køre på travl gade i
regnvej



Køre på travl
motorvej i dagtimen

Puls
slag
pr.
minut



Billede af edderkop

Legetøjsedderkop

Død edderkop

Levende edderkop

Tid

4 principper i eksponering

- **Fokusering** på det der giver ubehag
- **Gentagelse** med en vis hyppighed
- **Graduering**, hvor sværhedsgrad øges
- **Forlængelse**, af den tid hvor man udsætter sig for ubehaget. Herunder ”Flooding”

Gyldne regler for eksponering

- Den skal være planlagt, struktureret og forudsigelig
- Den skal være meningsfuld, forklaret og aftalt
- Den skal ske hyppigt og regelmæssigt
- Der skal være støttes op om at eksponeringen er ubehagelig og at angst ikke kan imødegås med forsøg på at kontrollere følelser der ikke kan kontrolleres
- Sikkerhedsadfærd og distraktioner forsøges undgået
- Der foretages målinger af angsten, fx på en skala fra 1-10
- Angsten under eksponeringen vurderes løbende
- Eksponeringen forsætter indtil angsten er faldet væsentligt
- Er angsten for høj, bør eksponeringen oftest gøre lettere
- Der arbejdes med omstrukturering og kognitiv coping

Eksponeringsplaner, individuelt og i gruppe

- Gruppen kan støtte individet
- Individet kan føle sig som en del af gruppen
- Mod kan ligesom angst smitte.
- Evalueringer og efterarbejdet er godt i en gruppe
- Man kan lave fælles pralerunde eller antijantelovsrunde...

Stallard – trin i at se sin frygt i øjnene kognitioner.dk

- Trin 1. Brug små trin.. Næste trin på vej til succes er: ??????
- Trin 2. Hvordan lyder min ”jeg-kan-tale” ??????
- Trin 3. Slap af og forestil dig at det lykkes for dig. Gentag ”jeg-kan-tale”, mens du forestiller dig hvordan du klare første trin. Øv det et par gange
- Trin 4. Prøv det af Vælg et tidspunkt hvor du vil se din angst i øjnene, slap af og prøv det af. Husk ”jeg-kan-tale”
- Trin 5. Ros og beløn dig selv for at have klaret det.

Responshindring nedtrapning af sikkerhedsadfærd

- Pt bliver opmærksom på strategier, der opleves som om de giver sikkerhed, men som fastholder katastrofetanker og angstfremmende adfærd
- Det handler om at ikke adlyde angsten, men støtte de nye antagelser:

Onnd cirkel - Sikkerhedsadfærd kognitioner.dk

Negative tanker med angstindhold

Det er stor sandsynlighed for at der vil ske noget frygteligt



Manglende mulighed for at afkræfte risiko / evt. bekræftelse af fare

Ingen ny indlæring og eksponering / ”Hvis jeg ikke have haft min mor med var det ikke gået”

Sikkerhedsadfærd

Hvis jeg gør dette eller hint, kan jeg undgå faren eller flygte hvis den kommer. Jeg gør noget der kan give mig sikkerhed



Hvad har jeg lyst til, men som fastholder min angst?

- Lade være med at tage derhen
- Men dermed siger jeg jo at det er farligt
- Tage min kæreste med eller fylde mig op med piller
- Men dermed siger jeg jo at jeg ikke kan klare det alene
- Ikke gå ud når det er mørkt
- Men dermed siger jeg jo at der vil ske noget når det er mørkt
- Øver mig igen og igen så jeg kan det udenad
- Men dermed siger jeg jo at jeg ikke kan ellers

Hvad har jeg lyst til, men som fastholder min angst?

- Ikke sige noget men bare smile
- Men dermed siger jeg jo jeg ikke er klog at høre på
- Chekke at jeg har telefonen med så jeg kan ringe i nødstilfælde
- Men dermed siger jeg jo at det er sandsynligt at der kommer et sådant
- Skjuler mine hænder
- Men så bevare jeg angstfokus og overkontrol
-
- Men ???????

Man kan huske sig på:

- Accept – nogen gange er jeg angst, det ik' farligt
- Afledning – tænk på noget andet, tæl fx blå ting i lokalet
- Fokusering – bemærk angsten, se 'objektivt på den' og fokuser på at den ikke er farlig – lade den passere
- Selv-instruktion – fx huskekort 'det er bare en tanke' – 'husk at aflede' eller lign.

HUSKEKORT

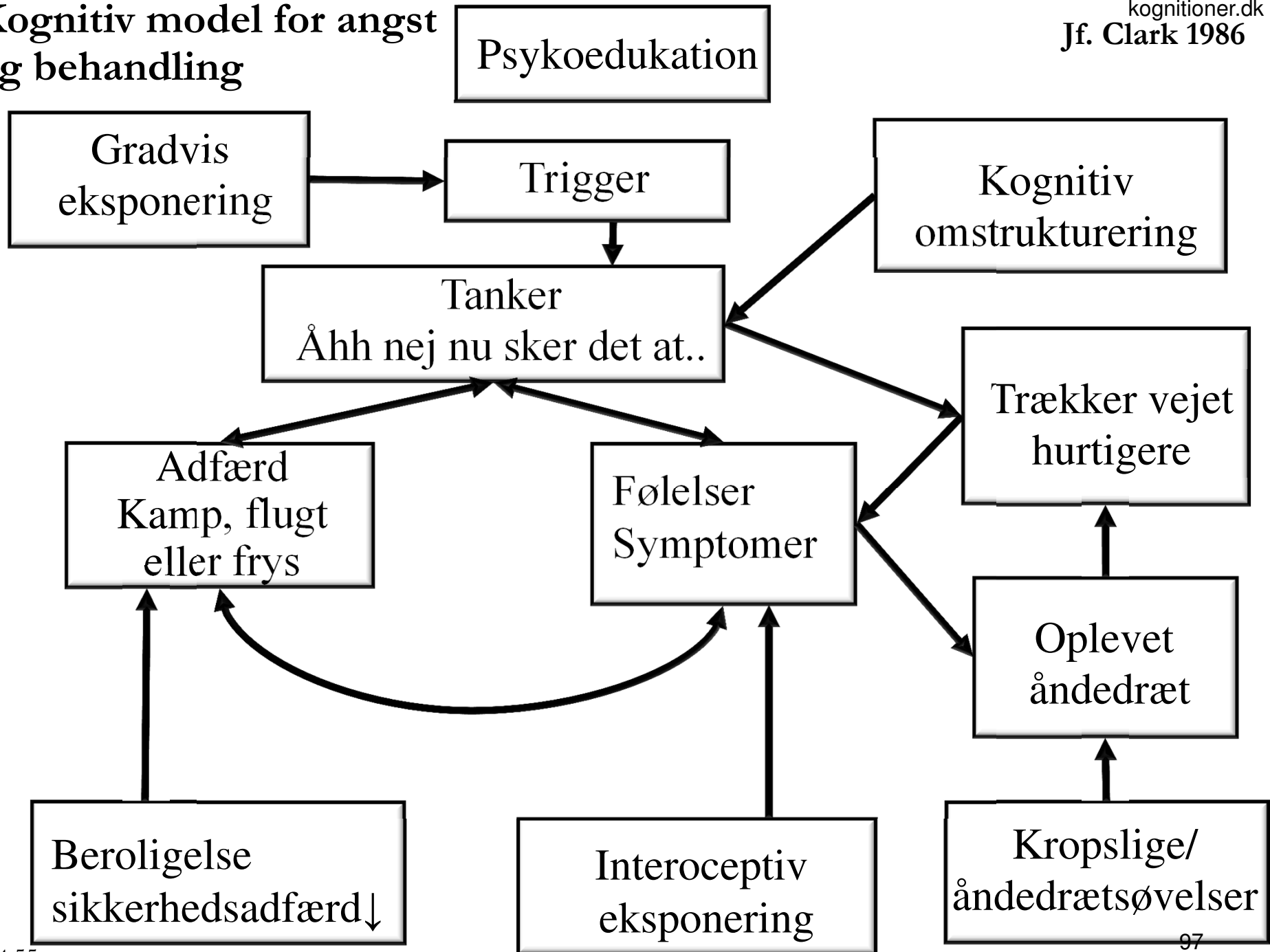
Angst er ikke farligt:

- Jeg har klaret det før
- Jeg kan trække vejret dybt
- Jeg kan tælle alle de røde ting i lokalet
- Jeg kan nynne omkvædet fra Startrek

Man kan evt. huske sig på:

- Accept – nogen gange er jeg angst, det ik' farligt
- Afledning – tænk på noget andet, tæl fx blå ting i lokalet
- Fokusering – bemærk angsten, se 'objektivt på den' og fokuser på at den ikke er farlig – lade den passere
- Selv-instruktion – fx huskekort 'det er bare en tanke' – 'husk at aflede' eller lign.
- Kroplige metoder
- Belønning, fx efter eksponering

Kognitiv model for angst og behandling



Råd til pårørende til angst

- Tag dig sammen og kom i gang hjælper ikke ☹️
- Læs ikke tanker, men spørg hvad hun har brug for
- Vær så forudsigelig som mulig – ikke overrumple
- Tempo for (be)handling skal vurderes af den angst – samarbejd, men måske langsommere end du tror – better safe, than sorry
- Gør ikke undgåelse for nemt – vær en venlig og gavmild forhandler
- Find det positive og ros – vi lærer af alle ting
- Lad være med at lade hendes angst og liv være hele dit projekt – så køre du sur i det

Råd til pårørende til angst

- Træn at finde ro selv, når hun er angst. Som angst smitter, smitter ro også
- Vær tålmodig og accepterende overfor de symptomer du ikke kan ændre på kort tid
- Giv dig selv lov til at synes det er svært og at du ikke kan leve op til alle anbefalinger hele tiden
- Find gode sætninger du tror på. Fx: ”Du skal nok klare den. Fortæl mig hvad du har brug for. Træk vejret langsomt og dybt. Hold dig til nuet. Det er ikke stedet her der er noget i vejen med, det er de tanker du gør dig. Jeg ved det er svært, men det er ikke farligt. Du skal nok klare den”