



# ANGST, FRYGT OG FOBIER

Viden og gode råd om angst fra SOS International

[www.sos.eu](http://www.sos.eu)

 **SOS**  
INTERNATIONAL

---

# Angst, frygt og fobier



## Angst er som en oversensitiv røgalarm inde i kroppen

Med angst er kroppen i højt beredskab i forhold til fare. "Hulemanden", som blev jagtet af vilde dyr, brugte energien fra sin frygtreaktion til at kæmpe eller flygte (fight or flight). Angst bliver et problem, når vores krop reagerer, som om det er fare på færde, uden at vi er udsat for reel fare.

## Frygt (reel fare)

### Fysisk:

- Øget hjerterate (tachykardi) og hurtig vejrtrækning: Vi pumper blod og ilt ud i ekstremiteterne frem for til den øvre del af hjernen, og vi gør os klar til at kæmpe eller flygte. Dette medfører, at vi ofte begynder at hyperventilere og kan føle svimmelhed. Det spænder i brystkassen, vi bliver tørre i halsen eller vi oplever følelsesløshed, prikken på kroppen og hede-/kuldefølelse.
- Sved: Køler kroppen ned og gør os glatte og vanskelige at holde fast om.
- Kvalme: Fordøjelsen lukker af til fordel for de muskler og organer, der er vigtige for kæmp- eller flugtfasen.
- Uvirkelighedsfølelse/klarsyn: Pupillerne forstørres for at give os et bedre syn og er medvirkende til, at vi kan føle en uvirkelighedsfølelse.
- Tunge ben: Vores benmuskulatur bliver fyldt af blod og kan føles tunge.

### Psykisk:

- Kæmp-eller-flugtresponsen er indrettet på overlevelse og ikke på nuanceret ræsonnering eller social nærhed.
- Ofte føles hovedet tomt, og al energi bruges til at handle på refleks.

## Angst (frygt for frygten)

### Fysisk:

Kun en fobi for blod eller skade kan føre til besvimelse. Alle andre fobier fører til tachykardi (øget hjertebanken).

### Psykisk:

Angst kan triggere af tanker alene. Indholdet af den indre dialog/tanker præges af, at vi føler os i fare, og det farver både tanker og følelser, som igen bidrager til at opretholde og øge de fysiske symptomer, som igen bidrager til, at vi tænker mere fare og føler mere rædsel – og præcis sådan virker angstspiralen.

Mange har følelsen af, at de vil blive gale eller vil dø. Det gør man ikke. Men det kan føles sådan og kan være ekstremt ubehageligt, mens det står på.

Det er vigtigt at lære sig selv at bryde spiralen, så angsten og undgåelsesadfærden ikke tager overhånd i vores liv.

## På den sikre (men frygtsomme) side

Fra et evolutionssynspunkt er vi mennesker bygget efter princippet om at være opmærksomme på fare. Hørte hulemanden noget i buskene, så var det meget sandsynligt, at det var en fare. Men hvis han ventede, tænkte længe og først derefter så efter, og det faktisk var et rovdyr, så var det ofte for sent.

Denne evne er medfødt. Kroppen/hjernen har indrettet sig til at være på den sikre side og reagere med fuld frygtrespons hver gang. Denne evne bærer vi med os i det limbiske system (den reaktive, midterste del af hjernen, det vi kalder 'pattedyrshjernen'). Evolutionen tog os videre og gav os også tykkere neocortex (den 'tænkende nyhjerne'), som både kan være ophav til angstproblematikker, fordi tanker trigger angst, men også løsningen gennem modificerende kognitiv adfærdsterapi.

---

# Sådan kan du hjælpe dig selv

## 5 gode råd

1

Ikke at søge hjælp kan være en del af selve undgåelsesadfærden som ofte følger med angst.

2

Du skal ikke isolere dig. Snak med andre og søg professionel hjælp. Skaf dig saglig information om angst og del det med dit netværk.

3

Vær fysisk aktiv.

4

Afbryd tendensen til konstant bekymring og lær altid at lytte til kroppen med fx mindfulness- og afslapningsteknikker.

5

Det er ikke flovt eller svagt at have angst, og psykiske lidelser er lige så reelle som fysiske lidelser. Man kan ikke tage sig sammen for at komme ud af en psykisk tilstand. Hav medfølelse med dig selv.

## Behandling

1

Din psykolog vil vælge den rigtige evidensbaserede behandling i forhold til den specifikke angstform, som du lider af.

2

Terapien tilpasses din tilstand, sådan at du lærer at håndtere angsten, der fremkaldes efterhånden, som man arbejder sig tættere på det, der trigger angsten (fx objekter/tanker/situationer).

3

Medicinering i samarbejde med egen læge kan også have en naturlig plads i behandlingen.

## Om SOS International

SOS International er den førende assistencevirksomhed i Norden. Vi yder bl.a. psykologisk rådgivning og kriserådgivning, og fra vores alarmcentre i Danmark, Sverige, Norge og Finland yder vi akut assistance til nordiske rejsende over hele verden.

Disse generelle råd mod angst, frygt og fobier er udarbejdet af SOS Internationals chefpsykolog og er et supplement til vores personlige rådgivningsservice.