

Psykopatologi / Psykiatri og terapi

Dag 1.

Præsentation og erfaringsudveksling

Hvad er en diagnose og hvordan stilles den?

Holdninger til diagnoser og medicin. Medicin biologisk/ psykodynamisk

Frokost

Diagnosekategorier / diagnosesystem.

Fokus på angst.

Øvelse 3 og 3

Opsamling på dagen

Dag 2.

Dobbeltdiagnose / misbrug i eksistentielt perspektiv.

Livssverdener

Tegn på psykisk sygdom/ afgrænsning og muligheder.

Øvelse: Case arbejde

Afslutning og evaluering

ANGST

Angst er en af de mest almindelige psykiske sygdomme i Danmark. Alligevel bliver den ikke altid opdaget.

Angst er en helt naturlig reaktion på fx fare og er med til at sikre vores overlevelse. Men nogle mennesker – flere kvinder end mænd – reagerer hurtigere eller voldsommere på begivenheder, der almindeligvis ikke udløser angst. Det er vigtigt at opdage og reagere på angst, fordi man kan få god hjælp af behandling.

Symptomer på angst

Symptomerne på angst spænder vidt og tæller blandt andet:

- psykiske symptomer fra let ængstelse og uro til panik og dødsangst.

- fysiske symptomer som åndenød, hjertebanken, smerter i brystet, rysten, svimmelhed, ondt i maven og diarré.

- 'katastrofetanker', om hvad der vil ske med én selv eller de nærmeste.

- undvigelsesadfærd, hvor man flygter fra situationer eller steder

Fobier og andre angst-typer

Der findes flere forskellige former for angst med hver deres kendetegn. De mest almindelige er:

Fobier

Fobierne kan være agorafobi (angst for ikke at kunne komme væk), socialfobi (angst for at blive iagttaget) og enkelfobi (fx højdeskræk).

Panikangst

Panikangst er svære angstanfald, som opstår pludseligt og vender tilbage igen og igen. Mennesker med panikangst udvikler ofte angst for steder, hvor de tidligere har fået et angstanfald, f.eks i bussen.

Generaliseret angst

Generaliseret angst er en mere konstant angst, der ikke er knyttet til nogen speciel situation. Man er ængstelig, urolig, bekymret for familiemedlemmer, for fremtiden og for både små og store begivenheder i hverdagen.

OCD (tvangshandlinger og tvangstanker)

Tvangstanker er gentagne ubehagelige og uønskede tanker, typisk om snavs og bakterier. Tvangshandlinger er gentagne handlinger og ritualer. Læs mere om OCD

PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion)

PTSD er en ofte langvarig angsttilstand, som kan opstå efter voldsomme, livstruende begivenheder, fx trafikulykker, overfald eller krig. Symptomerne udvikler sig inden for de første seks måneder og består blandt andet i 'flash backs' og mareridt.

Helbredsangst (sygdomsangst eller hypokondri)

Man er meget bekymret for at fejle noget fysisk, ofte en alvorlig og dødelig sygdom. Frygten gør, at man igen og igen søger læge.

Angst samtidig med andre psykiske sygdomme

Desuden kan angst være en følge af anden psykisk eller fysisk sygdom ved fx skizofreni, depression og ved forhøjet stofskifte.

Årsager til angst

Hvorfor nogle mennesker udvikler angst vides ikke med sikkerhed. Men der er tale om en kombination af medfødt sårbarhed og forskellige stressfaktorer.

- En arvelig sårbarhed – 20-30% kan sandsynligvis forklares ud fra arv

- Belastninger under opvæksten – fx misbrug, vold eller mobning

- Belastninger senere i livet – fx stress, depression eller dødsfald, skilsmisser etc.

Mennesker med et særligt følsomt nervesystem er mere tilbøjelige til at udvikle angst. Et følsomt nervesystem kan bl.a. hænge sammen med ubalancer i hjernens signalstoffer.

Så mange har angst

Cirka hver fjerde eller femte af os vurderes at få en angstlidelse på et eller andet tidspunkt i livet. Mellem 6 og 15 % af os oplever angstanfald i løbet af et år. Stadig flere både børn og voksne kommer i behandling for angst.

Man får ofte det første angstanfald i barndommen eller i ungdommen, og angsten ses ofte sammen med andre psykiske lidelser.

Cirka dobbelt så mange kvinder som mænd udvikler angst (undtagen OCD og sygdomsangst).

Angst kan behandles

Der er stor forskel på, hvordan forløbet med angsten bliver. Det afhænger blandt andet af, hvilken angst man lider af. Jo tidligere man får information, vejledning og behandling, jo bedre bliver forløbet. Man regner med at:

1/3 bliver raske, men kan få enkelte tilbagefald

1/3 oplever vedvarende, men lette symptomer, der ikke forhindrer et aktivt liv

1/3 oplever relativt svære symptomer, som dog kan mildnes med behandling

Lettere angst kan tit behandles alene med viden: at man lærer sin angst at kende. Søvn, motion, mindre stress og mindre alkohol er med til at holde angsten væk. Samtaleterapi – især kognitiv terapi – hjælper med at styre angsten og forstå den bedre. Medicin kan være en hjælp i en periode for mennesker med svær angst for overhovedet at få overskud til at arbejde terapeutisk.