



# Kend din angst

Når din krop reagerer med angst, er det fordi den sanser at der er fare på færde. Det er IKKE DET SAMME som, AT der er fare på færde! Du kan godt gå i skoven og springe til side fordi du så en slange på stien. Og når du er kommet på afstand og i tryghed, kan du kigge på den igen, for at revurdere situationen,- og så ser du enten at det VAR en slange og s kan du handle derfra. Eller du ser at det var et reb, og at du overhovedet ikke havde været fare på noget tidspunkt. Men det var godt at din krop reagerede, for sæt nu det havde været en slange!

Det er ikke alle farer der så tydelige som en slange i skoven. Den angst, der ansporer til psykisk forsvar er aktiveret af fire eksistentielle trusler. Oplever vi at vi er truet på et af disse fire områder, reagerer vores krop med angst, ligesom hvis vi stod overfor en slange, sabel-tiger eller var lige ved at køre galt i bilen.

Eksistentiel angst; når du er truet på dit liv eller livskvalitet.

Fysisk integritet	Udefra-kommende farer (som slangen), der truer med at gøre fysisk skade på din krop. Indefra-kommende farer (sygdom), der truer med at gøre skade på din krop. Udefra-kommende farer, der truer med at hæmme din mulighed for at bevæge dig frit (fx at blive holdt fast eller holdt indenfor et afgrænset område, der er for lille for din fri bevægelighed). Oplever du dette i overført forstand, som at være i en fastlåst situation, kan det også vække det også angst.
Personlig integritet	En trussel mod dig som person, som du ser dig selv, som du gerne vil være dit ideal selv). Fx hvis du bliver undermineret af andre, ikke anerkendt for den du er, eller sådan som du har det. Hvis du bliver fejlet væk. Eller fejler dig selv væk. Selvkritik kan fx vække denne angst.
Relationelle integritet (Tilknytning)	En trussel mod din tilknytning til en vigtig anden (mor, far, søskende, partner, barn, chef, veninde, ideal person eller en tryghedsperson). Er du i risiko for at blive afvist af den anden? Fx fordi du oplever du er på en måde eller har gjort noget, du ikke kan være bekendt. Fx når du mærker skyld over at være "for vred" eller "for meget".
Social integritet	En trussel mod din sociale accept og respekt. Fx når du gør noget pinligt, ikke er god nok eller du er bange for at blive dømt pga. en af dine nærmeste adfærd. Fx hvis din partner har et stort alkoholforbrug, eller er nedladende overfor dine bekendte.



# Relations Psykologisk Praksis

v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

Fælles for alle disse frygte er respekten for hvor virkelig truslen er. Angsten opstår og det er ok. Det sker automatisk og du kan ikke gøre for det. Når angsten har aftaget (evt gennem forsvar) kan du revurderer situationen og se om du nu også FAKTISK var i fare. Eks: jeg er bange for at blive fyret pga. manglende præstation: Hvad har chefen egentligt sagt eller gjort, der har indikeret at jeg er i risiko for at blive fyret? Er det en forventning jeg har, fordi jeg tidligere er blevet afvist/fyret pga. manglende præstation? Og så ANTAGER jeg at det er ved at ske igen? Er jeg sikker på hvad "manglende præstation" vil sige? Helt konkret? Eller er det en generel fornemmelse af ikke at præstere godt nok (og derfor evt. et forsvar?). Tydelighed styrker! Jo tydeligere jeg kan se, jo mere præcist kan jeg tage mig af det, jeg har brug for at tage mig af. Fx ang. Selvkritik og ikke være god nok. Hvis der faktisk ER noget jeg har brug for at blive bedre til, er det vigtigt at vide det og at vide hvad det er. For så kan jeg træne det! Eller få læring! Så kan jeg gøre noget ved det, hvis det er vigtigt for mig. Så respekterer jeg mig selv, og tager mig selv alvorligt.

## Hvordan mærker jeg angsten i min krop?

Følgende er en liste over symptomer på angst. Angst er IKKE farlig. Den er kroppens (dit autonome nervesystems) måde at signalere, at der er fare på færde. Dette signal er IKKE farligt.

Forskellige fysiske tilstande kan også have samme symptomer. Derfor kan mange med klinisk angst, blive bekymrede for, om der er noget i vejen med dem fysisk. Lyt til din krop og til din egen fornemmelse. Og til lægens anvisninger: hvis du ER blevet undersøgt for hjertefejl og der IKKE er fundet et problem, så kunne det give anledning til at tænke at en overdreven hjertebanken nok faktisk ER angst, fremfor noget andet.

Uanset om der også kan være andre årsager til symptomet, så vil angsten stadigt melde sig gennem disse symptomer. Dvs. at symptomerne stadigt vil blive stærkere i situationer med andre mennesker, der presser dig, og dermed vækker angst.



# Relations Psykologisk Praksis

v/ Psykolog Stine Marie Grome-Hansen

## Symptomer på angst:

Somatiske nervesystem	Vrider hænder/tommeltotte Spændingshovedpine Anspændte arme, skuldre og/eller nakke Spændte kæber/sammenbidt Sukker (at sukke) Spændte mavemuskler Uro i fødder og ben Fibromyalgi Kronisk anspændthed i bækkenområdet (kan forårsage smerte, smertefuld menstruation, smerter ved samleje, uregelmæssig menstruation, vaginisme).
Sympatiske nervesystem	Tør mund Tørre øjne Udvidede pupiller Kolde hænder Øget puls og hjertebanken Øget vejrtrækningshastighed Rødmen Forstoppelse, kan ikke tisse heller. Ryster/rystelser Gåsehud Hyperventilering og besvimelse
Parasympatiske nervesystem	Øget mundvand Tårevædede øjne Små pupiller Varme hænder Langsommere hjertebanken, puls og vejrtrækning Diarré. Pludselig/ofte tissetrang. Migræne Arytmisk hjertebanken Svimmelhed "Tåget tænkning" Fornemmelse af at kroppen sover Slaphed

Kilde: Frederickson, J. (2013). Co-creating change. Seven Leaves Press, MO-USA.p. 40-42.