

Ved du hvor du kan gå hen når du føler dig Angst?

Skrevet af Lise Kryger, www.slipangsten.dk

Det er forår, lyset er ved at vende tilbage. Krop og sind higer efter solens lys og varme. Rigtig mange oplever at på trods lys og forår er angsten værst på denne tid af året.

For de fleste, er det en stor lettelse at foråret begynder at bryde igennem, men for mange er det også en årstid som forværrer angsten. Lyset og varmen får folk ud på gaden, og har du angst for at komme udenfor døren eller angst for at befinde dig sammen med andre mennesker kan vinterens mørke, trods dystre tanker vende til at føles trygt og rart og det længe ventede sollys og forår som en svær tid.

Jeg kender det fra mig selv. Jeg venter og venter på at solen og lyset vender tilbage og jeg elsker sommeren og dens lyse nætter. Men brydningstiden fra vinter til forår giver mig altid angst og fornyet tristhed med i kølvandet. Omvæltningen fra mørke til lys, fra inde til ude, kan være skræmmende. Og selvom jeg betegner mig selv som et ude-menneske, så skal jeg først over denne forandringens tid, før jeg kan finde roen og mig selv igen.

Hvor jeg går hen når jeg oplever angst

Jeg var 15 år da jeg oplevede mit første angstanfald, og da det var i 80'erne, var der hverken mange der snakkede om angst, eller kendte til angst. Ejheller var der internet og computere som jeg kunne søge viden og information fra.

I dag har jeg efterhånden sluppet det meste af angsten, og har, fordi jeg selv har måtte kæmpe med det så længe pga. manglende erkendelse og indsigt, skabt hjemmesiden Slip Angsten (www.slipangsten.dk) som efterhånden rummer mere end 1.000 medlemmer. Udover hjemmesiden når jeg ud til mange af dem, der sidder fastklemt i hjemmet via Facebookprofilen Slipangsten.

Her er der over 2.500 som jeg har skabt kontakt til som ”Venner”. Herunder er der Slip Angsten Lukket Gruppe – som er en gruppe hvor ca. 130 medlemmer dagligt skriver og hjælper hinanden. Det sidste jeg har været inde over er en selvhjælpsgruppe, hvor jeg samler angstramte til at danne deres egne kontakter og grupper så de kan mødes og på den måde hjælpe hinanden.

Hvordan ved jeg om det jeg mærker er angst?

Angst er en følelse som alle mennesker kender til og angst er en naturlig overlevelsesmekanisme som træder i kraft når jeg er udsat for en fare. Følelsen af angst er, som hvis jeg forestiller mig at stå på en vej og der kommer en bil farende imod mig. Min krop reagerer med angst – en reaktion som sætter min krop i beredskab til øjeblikkeligt at kæmpe eller flygte. Adrenalin bliver pumpet ud i kroppen som bliver iltet og klar til (i denne situation) – at flygte ind på sikker grund, væk fra bilen.

Den automatik som foregår i en farefuld situation kan ved længerevarende stresspåvirkning blive

ude af stand til at vurdere den rationelle og aktuelle fare til at ”slå alarm” på de forkerte tidspunkter, dvs. tidspunkter som i sin almindelighed er ganske ufarlige.

Nogle mennesker er fra naturens side mere sårbare overfor stress og vil nemmere komme til at udvikle angst end andre. Det kan være biologisk arveligt. Men angst kan også udvikles ved lavt selvværd, mobning, overfald og lign. og holdes ved lige ved hjælp af negative tankemønstre som fastholder følelsen af at man er udsat for noget farefuldt og bør undgå situationen.

Jeg er sjældent i tvivl, hvis jeg oplever angst. Jeg vil ofte have en oplevelse af en trang til at undgå en situation igen og igen fordi den udløser angst, også selvom fornuften og andre pålidelige personer fortæller mig at det ikke er farligt. Jeg kan mærke at der mangler overensstemmelse med virkeligheden og den følelse jeg får ved at udsætte mig for situationen.

Angst – en folkesygdom

Mange oplever angst i forbindelse med en livskrise, død, sygdom, skilsmisse og andre stressfulde perioder og mange oplever også at den forsvinder igen når stressniveauet daler og ens livsbane føles mere tryk igen.

Dog er der også mange – endda ca. 350.000 danskere som oplever angst i en så hæmmende grad at de har brug for hjælp til at komme igennem og får hjælp af psykolog og evt. medicin for at slippe angsten igen.

Angsten kan give sig til udtryk i en situation, som jeg måske altid har befundet mig godt og trygt i, og fordi jeg ikke ved bedre når det står på og følelsen er så intens og skræmmende, undgår jeg fremover denne situation. Det kan være jeg får et angstanfald i en bus, og herefter tør jeg ikke tage bussen fordi jeg vil undgå oplevelsen. Når jeg undgår bussen fordi jeg er bange for angsten, vil jeg komme til at vedligeholde angsten og angsten for angsten begynder at hæmme min tilgang til de ting jeg laver.

Jo hurtigere jeg finder ud af hvorfor angsten opstod i bussen, og lærer hvad jeg skal gøre for at angsten ikke kommer igen, jo hurtigere vil jeg være en af dem som blot oplever angsten for en stund i mit liv.

Internettet – en vej ud af angsten

I dag er der langt mere viden og forskning som viser at kognitiv psykoterapi og medicin tilsammen har god virkning og helbredelse før angsten sætter sig fast.

Derfor har jeg når jeg har oplevet angsten begynder at fylde for meget, kontaktet min læge, og fået en henvisning til en kognitiv psykolog som har hjulpet mig igennem angsten så hurtigt som muligt. Efterhånden som jeg er begyndt at forstå sammenhængen og kender værktøjerne kan jeg klare det meste på egen hånd og med god støtte fra familie og venner.

Der er et hav af tiltag jeg selv kan gøre for at hjælpe mig selv på vej. Viden, viden og atter viden. Deling af viden har en kolossal virkning på angsten fordi det hjælper mig til at få sat ord og forklaringer på angsten som føles så irrationelt. Der er altid en årsag til at jeg føler angst – den skal findes og så skal jeg lære at håndtere den.

Jo mere jeg erkender angsten jo nemmere får jeg ved at slippe den.

I dag, hvor internettet er i de fleste danskeres hjem er det et godt sted at starte og søge information. Her søger jeg viden, og finder andre som har det på samme måde som jeg. Her kan jeg få gode råd og hjælp til hvordan jeg kommer videre.

Ved du hvor du kan gå hen? På www.slipangsten.dk, kan du finde viden, nyheder, gode råd og et godt og aktivt forum hvor du kan få erfaring fra andre der kæmper med angst.