
Angst- og panikanfald

Studenterrådgivningen 2018



Studenterrådgivningen

Hvad er et angstanfald?

Et angstanfald er en intens **fysisk** og **mental** kædereaktion, der kan opstå i en situation, som **ikke indbefatter en reel fare**. Altså en slags **falsk alarm**.

Oftentimes kommer angstanfaldet netop i en ikke-farlig situation, og det er derfor meget uforståeligt og skræmmende, når det sker. Man kan sige, det er dobbelt skræmmende, dels bliver man pludselig meget angst, og dels er det yderligere skræmmende, at det tilsyneladende opstår uden ydre grund. Vi tolker situationen som farlig – eller overdriver det farlige i den.

Hvis du kommer ud for en **reel fare**, er du også i angstberedskab, men reaktionerne her er forståelige og normale, fordi der reelt er noget at være bange for. Der er her tale om en relevant alarm, hvor hjernen signalerer til kroppen om at flygte hurtigst muligt, eller om at forsvare sig.

Hvis du har/har haft et angstanfald, så er du én blandt mange, for angstanfald er faktisk relativt almindelige, og vi møder mange studerende der henvender sig med dette problem. Man siger ofte, at hver 10. oplever en periode i sit liv med angstanfald. Måske er tallene en del større, da mange ikke søger hjælp for problemet – eller ikke selv har defineret det som et angstanfald.

Det kan begynde med en simpel kropslig fornemmelse (f.eks. hjertebanken) eller en tanke om noget skræmmende. Inden for sekunder sættes en kædereaktion i gang – en reaktion der involverer skræmmende tanker, eskalerende fysiske reaktioner samt følelser af manglende kontrol og desperation. I de fleste tilfælde vil et angstanfald begynde med en variation af symptomer og vil toppe inden for 5-10 minutter, hvorefter det gradvist "fader" ud.

Efter-reaktionerne af et angstanfald kan dog vare længere. Undertiden kan det tage en dag, blot at komme sig og begynde "på en frisk". Et anfald er altid meget ubehageligt, og selve tanken om angstanfaldet eller tilstedeværelsen i en situation der minder om stedet hvor anfaldet fandt sted kan sætte angst symptomer i gang (*angsten for angsten*). Dette kan efterfølgende begynde at påvirke hverdagen. Man begynder måske at undgå mange af de situationer og steder, hvor der før er opstået et angstanfald. Håbet er at undgå et nyt anfald, men resultatet bliver i stedet en hverdag mere og mere presset ind i *undgåelsesadfærd*.

Samtidig kan der opstå en overopmærksomhed på de mindste fysiske symptomer og en generel anspændthed. Alt dette ledsages ofte af følelsen af skam og mindreværd, især fordi angsten jo ikke kan forstås umiddelbart, den opstår jo ikke i egentlige farlige situationer. Angstcirklen er sat i gang.

Man kan beskrive angstcirklen således:

Fysisk angstreaktion

Skam/stress

Katastrofetanker

Undvigelse/flugtadfærd

Hvorfor får man angstanfald?

Vi har alle indbyggede systemer, der skal vække vores forsvarssystem, så vi kan håndtere reel fare (**fear**), således at vi bliver i stand til enten at forsvare os (**fight**) eller flygte (**flight**). Det såkaldte fear/fight/flight system. Det er selve forudsætningen for overlevelse som art, at man kan flygte fra bjørnen, tigreren, ulven – eller i dag fra bussen, som kommer susende, eller voldsmanden.

Men når du får et angstanfald, går dit alarmsystem i gang, uden at der optræder en virkelig fare. Det er ligesom den bilalarm, der pludselig sætter i gang om natten – uden anden grund end at en bildør smækker længere nede ad gaden, eller at en kat hopper op på køleren. Det kan også være cigaretrøg, der sætter røgalarmen i gang, selv om der ikke er ildebrand.

Mens de specifikke årsager til disse falske alarmer ikke er kendt, mener eksperter, at flere forskellige faktorer bidrager til, at angstanfald opstår. Fx kan nogle mennesker være mere disponerede til/sårbare over for uro på grund af deres "neurologiske mønster". Deres alarmsystem er måske mere følsomt, end andres.

I andre tilfælde har nogle mennesker ophobet følelser som fx vrede, tristhed eller sorg, hvilket kan føre til, at grænsen for udbrud af følelser som angst og panik bliver sænket - fx i meget pressede perioder eller efter en traumatisk oplevelse.

Nogle får også angstanfald, fordi de befinder sig i et fastlåst dilemma mellem forskellige følelsesmæssige konflikter. Her kan anfaldet tjene som et slags forsvar mod at skulle tage nogle svære beslutninger.

Endelig oplever ikke så få, at angstanfald opstår i perioder, hvor de er meget stressede, får for lidt søvn, drikker meget alkohol eller bruger stoffer eller steroider.

Hvad er de hyppigst forekommende symptomer ved et angstanfald?

Pludselige anfald af intens angst og ubehag, der opstår som lyn fra en klar himmel. Under disse anfald kan du opleve flere af følgende **fysiske symptomer**:

- åndenød med hurtigt og kort åndedræt
- hurtigt bankende hjerte, eller hjerteslag, "der springer over"
- rysteture
- svedeture og kuldegysninger
- svimmelhed
- kvalme, maveuro
- klump i halsen, mundtørhed, synkebesvær
- kvælningfølelser
- trykken for brystet
- dødsangst
- følelsesløshed/prikkende fornemmelse i dele af kroppen – fx fingre og fødder
- uvirkelighedsfølelse
- frygt for at miste selvkontrollen
- smerter

Symptomerne er helt ufarlige – men ikke desto mindre overordentlige ubehagelige.

Oplevelserne ledsages ofte af **katastrofetanker** som:

- at du er ved at dø
- at du er ved at blive kvalt
- at du er ved at blive skør
- at du måske vil komme til at kaste op, eller er nær ved at få et hjerteanfald
- at tingene omkring dig er uvirkelige, eller at du er fjernt fra din egen krop
- at du kun kan klare det ved at flygte eller undgå situationen
- at du vil miste kontrollen
- at du vil opføre dig pinligt, og at de andre vil lægge mærke til det
- at det aldrig holder op

Du vil være tilbøjelig til at forestille dig, at dette ubehagelige vil opstå igen. Du bliver optaget af og bekymrer dig for, hvornår det vil ske igen. Disse tanker medfører ofte en del af ovennævnte angstfølelser efterfølgende, men der er ikke tale om et egentligt angstanfald, men om det, man ofte kalder **angsten for angsten**.

Måske vil du begynde at undgå steder eller situationer, hvor du før har oplevet et angstanfald – af frygt for at disse vil kunne bevirke et nyt anfald.

Du kan lære at afbryde og overvinde angstsymptomerne

Den gode nyhed er, at angsten kan bremses, først og fremmest ved at ændre på **vejtrækningen**.

Derudover er der en hel del, du selv kan gøre – både når du får angstanfald – og for at forebygge, at det kommer igen. Når du har et angstanfald, så:

1. **Læg mærke til dit åndedræt**, når du har et angstanfald. Du vil næsten altid opleve, at du trækker vejret meget hurtigt og overfladisk, også kaldet at hyperventilere. Ofte har det stået på et godt stykke tid, uden at du har været opmærksom på det. Sæt dig ned, hvor du kan komme til det og læn dig tilbage. Træk vejret roligt ind gennem næsen. Lad vejtrækningen nå helt ned i maven, så du kan se den udspile sig. Hold nu vejret – tæl roligt til 3 – og pust langsomt ud mellem spidsede læber. Styr så din vejtrækning – 3 sekunder **ind** (rytme: slap – nu – af), 3 sekunder **ud** (slap – nu – af). En god og rolig rytme. Gør dette til du mærker at du får åndedrættet i ro. Dog ikke længere end et par minutter. Hvis du bliver ør i hovedet eller svimmel, kan det hjælpe at tage en papirs- eller plasticpose og trække vejret ind og ud i den (kun foran næse og mund!) 2-3 gange. Det forhindrer, at du får for meget ilt til hjernen, hvilket netop kan gøre dig ør og svimmel.
2. **Scan hele kroppen** og dens muskler. Læg mærke til, hvor du spænder. Prøv at spænde op i det pågældende område og hold spændingen i 2-5 sekunder og slip så med en dyb udånding.
3. Prøv, om du kan aflede eller **distrahere** dine katastrofetanker ved at tænke på noget andet og derved flytte dit tankefokus. Det kan være at tælle vinduerne i bygningen overfor, ja tælle hvad som helst – fx at trække 7 fra 64 og videre baglæns: 7 fra dette resultat osv. Du kan begynde at tale med andre, der er til stede, begynde at skrive indkøbsliste eller andet, huske en remse, gå en tur, gøre rent osv. – alt efter hvor du befinder dig.
4. Når den akutte situation er stabiliseret ved hjælp af åndedrætsøvelser og afledning af akutte katastrofetanker, kan du rette din opmærksomhed mod **indholdet** af dine negative katastrofetanker.
5. **Korriger de negative tanker**, da de blandt andet kan have tendens til at blive selvopfyldende profetier. Katastrofetanker er karakteriseret ved at bevæge sig i enten/eller kategorier, med begreber som: aldrig, intet, altid osv. Fx kan du minde dig selv om, at det holder op igen, og husk hele tiden på, at det er en falsk alarm, og at man ikke dør af det.
6. Selv om du kan føle trang til det, så **lad være med fuldstændigt at undgå** de situationer, der kan vække dit angstberedskab. Opsøg dem hellere, meget gerne i små doser i starten, og oplev, at du hen ad vejen kan overvinde angsten i situationen. Hvis du flygter eller undgår situationen, kan angsten tage magten fra dig, og du risikerer at miste noget af din bevægelsesfrihed.
7. **Tal med nogen** om det og bid skammen i dig. Du vil blive overrasket over, hvor mange der også kender til angstanfald. Det hjælper at få sat ord på det og dele det med andre.
8. **Undgå** alkohol og stoffer, når du oplever angsten – det forværrer blot situationen.

9. **Registrer dit stressniveau** og hvis det er alt for højt, undersøg hvilke gøremål du strengt taget kan slippe og ikke mindst ændre eller bede andre om at tage sig af. Svær øvelse, men den giver bonus.
10. **"Angsten for angsten"** er en hyppig følgetilstand som en del oplever, efter at have oplevet et angstanfald. Mange bliver fanget i en forståelig angst for at angsten skal dukke op igen, lige så pludseligt som det skete første gang, netop uden at det var til at kontrollere. Selve denne tankerække: "bare angsten ikke dukker op igen", sætter stresshormonproduktionen i gang, og de førnævnte fysiske symptomer kan mærkes. Dette kan vække oplevelsen af, at der faktisk er et egentlig angstanfald under vejs. Imidlertid er det et produkt af tanker, og tanker kan ændres. Og vejtræknings øvelserne kan stabilisere angsten. (se igen pkt.1 – 5)
11. **Denne pjece** skal ikke sættes i stedet for behandling og en egentlig udredning af problematikken. Men den kan i en del tilfælde være hjælpsom, også til at få sat navn på tilstanden. Bliver symptomerne ved, kan du henvende dig i den studenterrådgivning, som du hører under.

Hvor kan du finde Studenterrådgivningen?

Ring til os på: 70 26 75 00

Find vores afdelinger på www.srg.dk

Her kan du bl.a. læse mere om os og downloade vores pjecer, læse mere udførlige beskrivelser om de problemer, vi kan hjælpe med samt finde råd og ideer til at komme videre.

Kontakt Studenterrådgivningen

Telefon: 70267500

Telefonen er åben mandag-fredag 9-12, hvor du kan bestille tid til en personlig samtale.

På vores **website** www.srg.dk kan du læse mere, om den hjælp vi tilbyder samt information om forskellige problemstillinger.