

Thomas Fogh Vinter

# **FORSTÅ ANGSTEN**

## **For at slippe den**



**Angstens fem hovedårsager**

**Introduktion til korrekt angsthåndtering**

**Undervisnings, skole og selvhjælpsbog for alle**

**Publisher: [Generation-Anxiety.com](http://Generation-Anxiety.com)**

Thomas Fogh Vinter

# FORSTÅ ANGSTEN

For at slippe den

Angstens fem hovedårsager

Introduktion til korrekt angsthåndtering

Undervisnings, skole og selvhjælpsbog for alle.

Lær korrekt udtræpning af angsten.

**Publisher:** [Generation-anxiety.com](http://Generation-anxiety.com)

**Co-Publisher:** Sandheden om angst

**Ansvarsfraskrivelse:** Denne bog fungerer som en generel informations- og uddannelsesressource om angst. Den er ikke ment som erstatning for professionel medicinsk rådgivning, diagnose eller behandling. Det anbefales altid at følge din læges råd og søge henvisninger til relevante fagfolk, såsom psykologer eller psykiatere.

Angst relateret til andre somatiske sygdomme eller lidelser dækkes ikke i denne bog.

Copyrights @2024

Al tekst kan frit kopieres af private og foreninger uden ophavsret andet end angivelse af mig, forfatteren, og bogens original titel som kilde.

Generation-anxiety.com er en non-profit NGO, der arbejder frivilligt og gratis for at hjælpe personer med angst globalt, da vi mener at alt angst behandling burde være gratis, da det er et samfundsproblem, der berører over 10% af verdens befolkning plus pårørende. Det vil naturligvis kræve nytænkning af metode.

Bogen er gratis for private samt private foreninger og deres medlemmer.

Skoler og institutioner kan købe billige licenser baseret på antal brugere.

### **Om bogen.**

Dette er en lærebog om angst. Formålet er at få den angstramte ud af angsten via rationel tænkning om den irrationelle angst.

Bogen vil forklare, hvad irrationel angst er, når vi ser bort fra sygdom, hvad det består af, hvorfor man kan opleve det, hvorfor man kan tro, man er syg, når man mærker det, hvorfor det anses som psykisk, hvorfor det føles ubehageligt, hvorfor det fører til undgåelsesadfærd, hvorfor det ikke kan betragtes som en sygdom, hvad kropskemi er, hvorfor der findes angstdiagnoser og meget mere.

Målet er at aflive frygten for irrationel angst i samfundet via. rationel, logisk og videnskabeligt viden. Alt angst, rationel og irrationel, har en naturlig og rationel forklaring, selvom det ikke føles sådan når det opleves.

Denne bogs formål er ikke at fremhæve eller nedgøre bestemte behandlingsmetoder?

Bogen bygger dels på videnskab og mine egne 45 års subjektive erfaringer med irrationel angst.

Bogen dækker ikke kendt behandling som KAT, MCT, ACT eller medicinsk behandling.

Alt indhold er udviklet og udtænkt af Generation-Anxiety.com og er unikt for denne bog.

Teksterne er faktatjekket op mod millioner af artikler om angst, hvilket sikrer nøjagtighed og evidens. Kun enkelte tekstanalyser er foretaget med kunstig intelligens (AI), da AI endnu ikke kan skrive objektivt om angst. Og da slet ikke om de emner vi vil berøre her i bogen.

Bemærk: Bogen fokuserer alene på den **efterfølgende angst**, og således ikke på årsagerne til den første angstoplevelse man evt. opsøger lægen for. Denne bog dækker kun de angstdiagnoser, der medfører angst for angsten og undgåelsesadfærd. Således er PTSD og OCD ikke inkluderet.

Bogen er for alle, men specielt for dem, der ikke har oplevet den ønskede effekt af de anerkendte behandlinger.

Gentagelser i bogen understreger vigtige punkter, da gentagelser styrker læring, især inden for angstreduktion. Det er vigtigt at forstå teksten fuldt ud ved første gennemlæsning. Jeg beder om din tålmodighed med gentagelserne, selvom de kan virke trættende.

Da jeg ikke er professionel forfatter, vil der nok forekomme sproglige og formulerings fejl.

Velkommen til en verden præget af bedrag, undgåelse, fastholdelse, ubehag og misforståelser.

**Velkommen til angstens verden.**

Forfatter: Thomas Fogh Vinter

ISBN:

Forlag: Generation-anxiety.com

Kontakt: Thomas Vinter ([account.dk@gmail.com](mailto:account.dk@gmail.com))

## Indhold

Del 1: Introduktion og Grundlæggende Forståelse af Rationel Irrationel Angst .....	1
Introduktion til bogen .....	1
Lad os gå tilbage til tiden før angsten.....	5
Lad os begynde ved begyndelsen. ....	8
Hvordan bliver man angstfri? .....	10
Angst: Et simpelt svar på et kompliceret problem .....	15
Kapitel 1: Intro.....	17
Kapitel 2: Forståelse af irrationel angst.....	21
Kapitel 3: Angst info og vigtigt viden om angst.....	31
Kapitel 4: Efterfølgende Irrationel angst: De fem årsager.....	36
Del 2: Analyse af Behandlingsmetoder .....	42
Kapitel 5: Angstudredning.....	42
Kapitel 6: Angstens overbevisning og Frygt for mere angst .....	43
Kapitel 7: Angst for angsten (Agorafobi).....	46
Kapitel 8: Vores tanker og følelser .....	48
Kapitel 9: Undgåelsesadfærd: Vejen i fængslet .....	53
Fastholdelse i angstens greb .....	53
Kapitel 10: Angst – det forbudte ord.....	53
Kapitel 11: Hos Lægen.....	56
Kapitel 12: Medicin og Lægebehandling .....	59
Kapitel 13: SSRI-Medicin og Traditionelle Terapiformer .....	60
Kapitel 14: Kognitiv behandlinger.....	64
Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) .....	64
Kapitel 15: Metakognitiv terapi (MCT) .....	66
Kapitel 16: Eksponeringsterapi .....	67
Del 3: Hukommelse og Angstens Cyklus .....	70
Kapitel 17: Hukommelse. Vejen til friheden.....	70
De tre hukommelsestyper .....	72
Kapitel 18: Den moderne angst.....	75

Kapitel 19: Er Angst en sygdom.....	76
20: Mit første angstanfald .....	79
Kapitel 21: Vores ønske om at undgå ubehag .....	81
Del 4: Metoden .....	84
Kapitel 22: Hvorfor Blev Metoden Udviklet? .....	84
Kapitel 23: Hvad siger forskningen om Metoden? .....	87
Kapitel 24: Praktiske metoder til at overvinde angst .....	88
Kapitel 25: Hvad er transformativ indlæring? .....	96
Kapitel 26: Hvem er Metoden for? .....	98
Kapitel 27: Hvordan afprøves Metoden?.....	98
En anden måde at implementerer metoden på. ....	106
Kørselsangst .....	106
At smile .....	109
Sidste trick: .....	109
Skal vi acceptere angsten? .....	110
Kapitel 28: Spørg om hjælp. Folk vil gerne. ....	110
Del 5: Konklusion .....	111
Kapitel 29: Konklusion .....	111
Diplom: Jeg er angstfri.....	113
Bilag .....	116
Bilag 1. Sygemeldt med angst. Hvorfor? .....	116
Bilag 2. Helbredelsesprocenterne for de forskellige angstbehandlinger.....	119
Bilag 3. Metoden-behandlingsplan .....	122
Bilag 4. Psykiatrien: Hvad og hvem er det?.....	125
Ordliste .....	128
Kilder:.....	129

# Del 1: Introduktion og Grundlæggende Forståelse af Rationel Irrationel Angst

## Introduktion til bogen

SANDHED: Angst er ikke farlig – kun ubehagelig!

Vores udfordring er, at vi tror på angstfølelsen i stedet for videnskaben om angstfølelsen. Angstfølelsen fortæller os vi er syge mens videnskaben fortæller os, at vi ikke er syge. Hvad tror du på?

Denne introduktion er en kort gennemgang af hvad vi kommer igennem her i bogen. Alt vil blive uddybet i de efterfølgende kapitler.

Jeg har rigtig meget jeg gerne vil fortælle og dele med dig, så følg godt med. Det tilrådes at tage en pause en gang imellem, for at analysere det jeg skriver og beskriver, da meget af det vil være nyt og udfordrende for dig.

Alt jeg beskriver i denne bog er overordnet, da der altid vil være nuance forskelle i oplevelsen af den irrationelle angst, da angst er en subjektiv oplevelse for den enkelte.

Irrationel angst er normalt. Alle oplever det. Det er vores reaktion på symptomerne, der definerer om det bliver et problem i fremtiden. Vores reaktion på de første irrationelle angst symptomer afgøres af bl.a. vores mentale tilstand i det øjeblik angstsymptomerne opleves. Ca.10% af os reagerer irrationelt på de første symptomer og får derfor efterfølgende en angstdiagnose. Også ved sygdom, traume, genetik, sociale forhold osv. er det vores reaktion på symptomerne, der afgør om det bliver et problem fremadrettet. Angst bliver kun problematisk, hvis det fejlfortolkes uanset årsagen.

Den første irrationelle angst er altid en bivirkning af andre udfordringer og har derfor altid en årsag, selv når det føles som om den opstår uden varsel, som med panikangst.

### **Kort om forfatteren og formål med bogen.**

Som forfatter til denne bog bringer jeg, 45 års erfaring som angst ramt og ekspert, en omfattende viden inden for både biologisk, neurologisk, psykologisk og adfærdsmæssige aspekter af angst. Min research har været centreret om at forstå og formidle de komplekse mekanismer bag angst, fra hjernens struktur og neurotransmittersystemer til de adfærdsmæssige mønstre, der fastholder



symptomerne. Gennem årene har jeg undersøgt og afprøvet evidensbaserede behandlingsstrategier som kognitiv adfærdsterapi, eksponeringsterapi og afslapningsteknikker.

Udover min praktiske erfaring har jeg løbende fulgt med i den nyeste forskning inden for neurobiologi og behandling af angst for at sikre, at mine informationer altid er opdaterede og relevante. Denne bog er en kulmination af mine mange års viden og erfaring, designet til at give dig en dybere forståelse af angst og værktøjer, der vil hjælpe dig med at overvinde den, hvis du tager imod hjælpen.

Jeg oplevede symptomer og angstanfald fra 1979 til 2018. I 39 år. I denne periode blev jeg begrænset af agorafobi og ”konstant” angst. Over årene førte dette til tab af mange vigtige aspekter i mit liv, da min verden blev mindre og mere begrænset. Dette skete fordi jeg ikke selv tog aktive skridt for at håndtere angsten. Jeg overlod det til sundhedssystemet, hvilket ikke hjalp mig.

De behandlinger, som beskrives som effektive af de professionelle, opfattes ofte anderledes af dem, der lider af angst, når behandlingerne ikke viser effekt. Statistikker viser, at alt for mange ikke oplever forbedring gennem disse behandlinger. [Se bilag.](#)

På grund af den manglende effekt af behandlingerne besluttede jeg i 2016 at undersøge, hvorfor jeg ikke var blevet angstfri efter 37 år, og hvilke aspekter anerkendte angst behandlinger muligvis overser. Det handler ikke om, hvad der er den rigtige eller forkerte angstteori og behandling. Det bliver vi alligevel aldrig enige om. Det handler om, hvad der rent faktisk virker på at blive angstfri.

Siden jeg blev angstfri i 2018, har jeg dedikeret mig til at assistere andre, der oplever lignende udfordringer. Jeg stiller alt min hjælp, information, viden og litteratur frit til rådighed. Personligt har jeg investeret betydelige beløb i angstlitteratur og behandlinger uden en effekt og oplevede kun økonomisk udnyttelse grundet mine symptomer. Derfor mener jeg ikke, at det bør koste penge at opnå angst frihed. Jeg ser på det, som et samfundsproblem, der skal løses. Ikke tjenes på.

Jeg betragter det som en styrke, at jeg ikke har en sundhedsfaglig uddannelse – jeg er IT-uddannet. Dette har tvunget mig til at anvende mine analytiske og rationelle IT-kompetencer til at tænke løsningsorienteret om angst og ikke blot symptomorienteret.

Jeg har researched, hvad der kunne være overset, fejlantaget, misforstået og fejlfortolket ved angstteorien. Det kan ikke kun tilskrives vores forskellighed, som ofte nævnes, når en behandling ikke virker. Der må være andre faktorer involveret.

Gennem min research fik jeg besvaret disse spørgsmål. Denne bog omhandler blandt andet de fundne svar. Jeg anerkender naturligvis alle psykiske diagnoser samt behovet for flere behandlingstilbud og ressourcer.

Det du kommer til at læse om, er anderledes, ved at det **ikke** omhandler nogle af de kendte angst teorier, antagelser og behandlinger som KAT, MCT, ACT, mindfulness eller medicin.

Der findes ti tusindvis af andre bøger, på bl.a. amazon.com, der dækker disse emner grundigt.

Denne bog omhandler rationel tænkning om den irrationelle angst samt resultatet af 8 års research ind i hvorfor ingen angstbehandling hjælper alle. Bogen beskriver en rationel løsning på et irrationelt problem. Den irrationel angst og dens naturlige årsager.

Vi har en enorm kraftfuld hjerne, alt hvad vi har brug for, er allerede til stede. Problemet er, at vi bruger denne kraft til at fortsætte med at udløse angst i stedet for at stoppe den. Sagen er at hjernen skabte angsten via fejlfortolkninger og kan derfor også stoppe angsten igen via rationel omfortolkning af disse fejlfortolkninger.

Der er ikke noget individuelt ved angst og vores måde at reagere på, da det er et menneskelig vilkår vi alle kan opleve samt at symptomerne er ens for alle mennesker grundet vores ens kemi. Angstens ubehag ændres ikke af at stille forskellige diagnoser. Angstfølelse er en almindelig udfordring ved alle former for angst. Derfor er det nødvendigt at håndtere denne følelse for effektivt at kunne behandle angst. Ubehaget, som opstår ved angst, er ikke relateret til årsagerne bag angsten, men skyldes en intern kemisk proces i kroppen.

Bogen handler kort sagt om, hvad der bliver overset ved dagens angstbehandlinger og vores angst forståelse, siden vi, fra et patientsyn, ser så begrænsede resultater af behandlinger og en evig øget diagnosticering på verdens plan.

Bogen er ikke en kritik af eksisterende behandlinger. Dens formål er snarere at give en rationel analyse af tingenes tilstand og tilbyde et nyt og rationelt og alternativt perspektiv på angsten end sygdom og lidelse.

Vi tager udgangspunkt, ikke i sygdom og lidelser, men i research resultaterne som tydeligt viser, at vores hukommelse og det kemiske ubehag angsten skaber, via symptomerne er årsagerne til at angsten er så svær at slippe, samt at den fortsætter i årevis, hvis ikke i årtier, hvis den ikke adresseres korrekt fra starten af.

**Inden vi begynder**, vil jeg lige nævne igen, at jeg selv har levet med angsten i 45 år, så jeg ved hvad det er. Jeg har prøvet det hele med angsten.

En ting jeg dog aldrig tænkte over var, hvorfor jeg oplevede angsten første gang i 1979 og hvorfor det fortsatte næsten dagligt i så mange år efter denne første oplevelse. Alt kom til at dreje sig om, at undgå mere angst ubehag. Mine tanker var altid: Hvordan kan jeg undgå flere angstsymptomer, ikke hvorfor jeg oplevede dem.

Så hvad er det ved angsten, der gør at den fortsætter, når man først har oplevet og fejlfortolket den? Hvad er det, der gør, at man ikke kan tænke på andet end at undgå mere af det. Og hvorfor er det ubehaget og ikke selve årsagen til den første angst, der blev forsøgt udredt?

Ved du det?

**Det er naturligvis fordi ubehaget er problemet og ikke årsagen.**

Men ved at fokusere på ubehaget løser man jo ikke årsagen og derfor fortsatte mine angstsymptomer i så mange år.

Hvad nu hvis løsningen er så simpel som at fjerne årsagen, så der ikke er noget til at trigge angsten. Hvad nu hvis angstsymptomerne kun fortsætter, fordi vi aldrig udreder årsagen, men behandler symptomerne.

Med årsager i den ovennævnte forbindelse menes årsagen til at angsten fortsættes og ikke årsagen til den første angst.

Det er vigtigt at vide at du ikke er svag blot fordi du oplever eller lever med angst, du er blot gået i den samme fælde som alle andre der også oplever gentagne angst.

**Fælden er:** Foresat fejlfortolkning på de ubehagelige angst symptomer.

En ting jeg har lært om angsten i mine mange år med den er: Intet vil forandre sig, hvis man ikke er villig og åben overfor at indføre de nødvendige ændringer i livet, der skal til for at blive angstfri.

Foretager man sig intet aktivt selv, men overlader det til sundhedsvæsnet at fikse ens angst, vil det få lange udsigter. Det er jeg og tusindvis af andre bevis på.

Uanset hvor korrekte og evidens baseret mine tekster er, oplever jeg, at det er utrolig svært for mange, angstramte at tro på noget andet end deres egen opfattelse og overbevisning om angst som en sygdom.

Selv om jeg kan bevise, at angst ikke er en psykisk sygdom eller lidelse, vil de færreste tro på det. Så stærk er vores tro på angsten som sygdom, at den også tilsidesætter evt. andre muligheder for at blive angstfri. Derfor vil jeg bede dig om at være åben overfor det du kommer til at læse i denne bog.

Da bogen fundamentalt vil forsøge at ændre læserens opfattelse og syn på angsten, ved jeg at den vil blive svær for nogle at acceptere, da vi i årtier har hørt at angst er en psykisk lidelse med forskellige diagnoser, der skal behandles. Indholdet vil forsøge at ændrer synet på angsten fra sygdom og lidelser til at have en logisk og rationel forklaring, hvilket nogle angstramte også har svært ved at acceptere.

Derfor. Gør dig venligst selv en tjeneste ved at genlæse evt. tekster der udfordrer dig, da man er mere objektiv ved genlæsning af udfordrende tekster.

Overvej altid det du læser her. Vær kritisk. I stedet for blankt at afvise det jeg skriver, forsøg da at modbevise det konstruktivt. Tænk med de rationelle briller og ikke angstbrillerne, når du læser. Kan der være en sandhed i teksterne?

Overvej hvorfor forfatteren skriver det han gør, hvis du ikke er enig? Hvad er formålet med teksterne, hvis det ikke er at hjælpe dig?

Når det fortælles at vi har eller får angst fordi vi er syge, genetik, traume, livsudfordringer, ubalance i hjernen eller andre af de kendte årsager, er det ikke helt korrekt. Alle disse årsager er første gangs triggeren til angsten. Men de årsager har intet med årsagen til, at du oplever angst symptomer igen og igen efter den første gang. Der er noget helt andet på spil end sygdom, nemlig hukommelsen, vores ubehagelige kropskemi og vores indkodede ønske om at undgå ubehag.

At vi får en diagnose og går i behandling, skyldes udelukkende vores frygt for at opleve mere angst. Ikke fordi vi er syge. Uanset hvilken anden grund du nu kan nævne, kan den føres tilbage til vores ønske om at undgå angstubehaget. Derfor ved vi, at det i sidste ende altid er angstubehaget vi behandles for, da det er det vi vil undgå.

**Det er vigtigt, at vi begynder at adressere og slippe frygten for mere angst allerede efter det eller de første angstanfald, så mere angst kan undgås.** I dag diagnosticeres vi og kommer i behandling, hvilket er dømt til at lade angsten fortsætte i stedet for at stoppe den i opløbet.

Videnskabeligt er angst ikke en naturlig sygdom. Det er os mennesker, der har gjort det til en sygdom pga. vores reaktion på ubehaget den irrationelle angst medfører. Altså vores fejlfortolkninger.

## Lad os gå tilbage til tiden før angsten.

Uanset hvilken angst (Diagnose) eller årsag (Traume, ubalance i hjernen osv.) til angsten, har alt angst den samme proces og skaber det samme ubehag for alle, fordi vores kropskemi er ens og derfor udløser den samme angst kemi for alle.

Hvornår bliver irrationel angst et problem?

Inden vi oplevede den første angst, levede vi, måske nok udfordret, men ikke med frygt for at opleve angsten igen, da vi ikke kendte oplevelsen af angstubehaget endnu og derfor ikke kan frygte angsten. **Angst er således ikke et problem før vi oplever ubehaget.**

Det er vigtigt at forstå, at gentagende angst symptomer kun kan opstå, hvis de første er blevet fejlfortolket og derfor gemt i hukommelsen.

Efter de første angst oplevelser bliver angst derfor et tanke problem, fordi ubehaget huskes

Det betyder så også, at alle vores efterfølgende angst udfordringer først opstår efter, at man har oplevet og fejlfortolket de første angst oplevelser.

**Lad os derfor begynde med nogle fakta.** Man er ikke syg blot fordi man fejlfortolker de ubehagelige irrationelle angstsymptomer som farlige, da de kan opleves af alle, ved bl.a. en udfordrende livssituation. Samtidig er irrationel angst også en naturlig kropsreaktion ved mange

andre situationer ligesom rationel angst også er det. Det er således ingen sygdom eller lidelse at opleve irrationelt angst, men en reaktion på bl.a. udfordrende livsomstændigheder.

Det er en helt normal reaktion at fejlfortolke angsten pga. ubehaget symptomerne skaber. Fejlfortolkningen sker, fordi vi er kodet til at ville undgå ubehag. Så når kroppen mærker et ubehag, vil den automatisk forsøge at undgå det.

Det er uden betydning, om det er smerte ubehag som høj varme eller følelses ubehag som angstsymptomer. Kroppen reagerer ens ved alle typer ubehag. Den vil forsøge at undgå det.

Derfor. Når kroppen registrerer et ubehag, reagerer vores instinkt for at undgå det ubehag.

Udfordringen er, at på den ene side skaber angstsymptomer ubehag og på den anden side vil kroppen forsøge at undgå det ubehag. Så der opstår en konflikt mellem de to processer.

Kroppen skaber sit eget ubehag ved bl.a. at frigive adrenalin, noradrenalin og kortisol som led i angstprocessen som den så bagefter forsøger at undgå, fordi det skaber ubehag, når det opleves irrationelt. Altså uden en klar årsag. Ubehaget vil aldrig mærkes ved rationel angst da der er en klar årsag. En fare.

Men intet kan stoppe adrenalinen og de andre stoffer, når de først er frigivet i kroppen. Så vores forsøg på at undgå det kemiske skabte ubehag mislykkes, og fordi det forvirrer kroppen, at den ikke kan standse ubehaget, har den kun en mulighed tilbage. At sende os i panik da den ikke ved hvordan den ellers skal reagere. Den panik opleves mens (symptomerne) adrenalinen og de andre stoffer er aktive i kroppen.

Efter få minutter aftager panikken, fordi kroppen har forbrændt adrenalinen og alt bliver normalt igen. Vores instinkt for at undgå ubehag falder derfor også til ro. Problemet er nu, at angst ubehaget og resten af oplevelsen er blevet gemt i hukommelsen, fordi kroppen troede den var i fare. Sådanne oplevede fare scenarier bliver gemt for at lære af den, da det var en negativ oplevelse for hjernen.

Det man misforstår som sygdom ved angsten er vores irrationelle reaktion på ubehaget. Den misforståelse skabes af en manglende viden om vores indkodet reaktion på ubehag.

Vores reaktion på ubehaget, panikken, sender alarmsignaler rundt i kroppen om en fare, der ikke er der, da ubehaget blot var en indkodet reaktion på adrenalinen og derfor ikke en rigtig fare.

Det handler således ikke om, hvilke symptomer man oplever, men om det ubehag, de symptomer skaber. Vi skal derfor væk fra at beskrive og frygte symptomer på angst og begynde at forstå, hvorfor de er ubehagelige, så vi ikke bliver bange for at opleve dem mere. Altså forstå vores kropskemiske mulighed for at skabe angstubehag.

Så hvad betyder det her for vores angstforståelse. At vi skal væk fra at fokusere på symptomer og begynde at informere om ubehagets rolle, da det er årsagen til at angsten fortsætter.

Derfor kan vi med sikkerhed sige, at symptomerne ikke er problemet, men den dannede hukommelse om ubehaget, angsten skaber, er.

Det vil altid være din hukommelse, der fastholder angsten, da den skaber tankerne som udløser symptomerne og dermed ubehaget vi ønsker at undgå.

Ved at forstå, at symptomerne blot er tidsbegrænset krops kemi, kan vi lære ikke at frygte dem så meget.

Vores fejlfortolkninger, sker alene fordi vi ønsker at undgå det opståede angst ubehag, ikke pga. sygdom, diagnoser, ubalance i hjernen, traume osv.

Det er ikke så kompliceret som mange gør det til. Fjernes eller accepteres ubehaget som symptomerne skaber, vil nye symptomer mindskes og forsvinde over kort tid, da der så vil tænkes meget mindre over angsten, hvis den ikke opleves som en trussel eller farligt mere.

Alt angst ubehag er kemi skabt og ikke sygdoms skabt. Forstår man først det, bliver angsten meget letter at leve med.

Det vi frygter, er blot vores egen krops kemi, fordi vi ikke reagerer på det som vi er kodet til.

Hvis du ved, selv det mindste, angstsymptom reagerede fysisk ville du ikke opleve ubehaget som et problem, ligesom vi heller ikke gør det ved rationel angst, fordi vi handler fysisk med kæmp eller flugt som vi er kodet til.

Når det kommer til angstsymptomer, er vi nødt til at skelne mellem de rigtige angst symptomer forårsaget af bl.a. adrenalin og noradrenalin, der fører til et angstanfald og alle de andre hverdagssymptomer som skabes af bl.a. kortisol. Det er vigtigt, at man ikke forveksler angst, der fører til anfald med de andre hverdagssymptomer. Hverdagssymptomer er de symptomer man oplever mellem rigtige angstanfald, dér, hvor man f.eks. siger, *jeg har angst, min angst* eller *jeg er angst*. Men det er ikke rigtig angst, da bl.a. adrenalinen mangler. Det er blot tanke symptomer skabt af frygten for mere ubehag.

Er du i tvivl om denne påstand, kan du prøve at sige *jeg har angst eller poste, jeg har angst lige nu, online*, næste gang du oplever et rigtigt angstanfald med alle de rigtige symptomer som hjertebanken, hyperventilation, kvælningfølelser, svimmelheden, prikken i kroppen, trykken for brystet og uvirkelighedsfølelsen. Hvis du forsøger, er jeg sikker på, at du vil lære noget nyt om angsten. Kan du gætte hvad?

Man kan ikke være rationel, når først adrenalinen er frigivet i kroppen.

Jeg vil igennem bogen beskrive og bevise alt det ovenstående nærmere.

## Lad os begynde ved begyndelsen.

Helt tilbage til oldtiden har man vidst, at der er to typer angst. Sikkert også før. Fra dengang har vi de to latinske ord Cura og Angustiae.

**Cura** kan oversættes til bekymrings- eller omsorgsangst. Tanke Angst. Du tænker på angsten.

**Angustiae** kan oversættes til åndenød, forsnævring, vanskelighed, trængsel angst. Fysisk angst. Du mærker angsten.

Moderne neurologisk forskning har givet os de to ord vi bruger i dag. Irrationel angst og Rationel angst. Når vi her i bogen omtaler angst, er det altid Irrationel angst der menes også selv om der kun står angst.

Mennesket har formodentligt altid opsøgt hjælp til angsten pga. dens ubehag. Der var naturligvis ikke meget, man kunne gøre i oldtiden, da man ikke forstod mekanismerne bagved dengang. Så der opstod sandsynligvis alle mulige teorier.

I dag ved vi, at rationel og irrationel angst skabes af den samme grund proces. Når kemi frigives i kroppen. Bl.a. adrenalin, noradrenalin og kortisol, som er det, der skaber alle symptomerne og dermed den samlede angstoplevelse. Angst er således ikke en sygdom men en kemisk proces.

Igennem historien har det været naturligt, at vi mennesker søger lægehjælp, når vi føler ubehag. Normalt ville det være for fysisk ubehag som smerter. Men da irrationelle angst symptomer altid udfordrer mennesket mentalt - søger vi også læge for dét. Hvor skulle man ellers gå hen med sine symptomer? Der er dog ingen fysiske smerter, da alle angstsymptomer som nævnt skabes af vores krops kemi.

Det er således den kemiske følelse af at være syg, man opsøger lægehjælp for, da de følelser (symptomer) føles meget ubehagelige og vi derfor forveksler dem med rigtige sygdomstegn.
---

Så fordi vi igennem tiden har opsøgt lægehjælp, har det haft den konsekvens, at irrationel angst, over tid, er blevet klassificeret som en psykisk lidelse, uden at det, her i den moderne tid men vores teknologiske viden, er blevet undersøgt om der kunne være en anden forklaring end sygdom og lidelse.

Da lægerne ikke kunne finde **fysiske** sygdomstegn ved irrationel angst, begyndte nogle læger at udvikle deres egne **psykiske** sygdomsteorier baseret på deres egne antagelser om angsten og det patienterne beskrev om symptomerne.

På den måde blev helt normale kemiske, men irrationelle og ubehagelige, symptomer sygeliggjort.

Men sandheden er jo, at vi ikke opsøger lægen fordi vi føler os syge, men fordi vi vil undgå mere angst og ubehag i fremtiden. Jeg uddyber denne proces senere.

Da vi i dag forstår processen og årsager som livssituationen, burde det være nemt at implementerer korrekt information om den irrationelle angst, i sundhedssystemet, i stedet for at begynde med diagnoser og behandling som blot fører til årelange symptombehandlinger.

Det er altafgørende at informerer patienterne om, at det de mærker som angst, er kemi skabt og ikke sygdomstegn.

Patienter skal informeres om hvorfor irrationel angst opleves, hvordan den skabes, hvorfor den føles ubehagelig, hvorfor vi kan fejlfortolke på den, hvorfor alt bliver normalt igen, hvorfor vi tænker på det bagefter, hvorfor vi bliver bange for at opleve det igen og specielt hvorfor det ikke er en sygdom.

Desværre mener de fleste, at de er syge, når de oplever den ubehagelige angst kemi.

Det vi ikke får fortalt er, at irrationel angst er en normal forbigående hændelse, der opleves af alle mennesker en eller flere gange i løbet af livet. De fleste registrerer det ikke som et angstanfald, men blot som en ubehagelig oplevelse og lever trygt videre.

Det er kun de personer, der fejlfortolker på de første angstsymptomer, der vil opleve mere angst fordi fejlfortolkningen fortsætter uden den korrekte information.

De fejlfortolkninger er, hvad der skaber tankerne, som husker os selv på angsten, hvilket er en meget uheldig reaktion, der skyldes angstens ubehag og vores indkodede ønske om at undgå dette ubehag.

Alle angst symptomer er kemiske skabte. **Uden frigivelse af kemi i kroppen findes der ikke symptomer.** Der kan således ikke opleves angst symptomer uden en kemi frigivelse først. Og med denne kendte og accepterede viden bliver vi alligevel medicineret, som om angstubehaget er skabt af sygdom, genetik, traume eller serotonin ubalance i hjernen.

Når vi oplever angst symptomer for første gang og de fejlfortolkes som sygdom, lagres oplevelsen som et negativt minde, der indeholder, ikke kun de fysiske fornemmelser, men også de negative tanker og følelser, som var til stede under den oprindelige angstoplevelse.

**Første gangs angsten** har nu skabt angsthukommelsen, som skaber al den **efterfølgende angst.**

De to typer angst, første og efterfølgende angst, har to meget forskellige årsager og burde derfor deles op i to angstformer for at forstå, hvorfor man oplever efterfølgende angst. Det uddybes senere.

Den anerkendte angstteori antager, at angsttriggerne altid er ens. At alt angst skyldes de samme udfordringer eller triggere. Men som beskrevet ovenfor er der to trigger. Første og efterfølgende angst triggere.

Det ved vi, fordi **den første angst** altid overrasker os. Vi ser den slet ikke komme.



Hvorimod vi forventer **den efterfølgende angst**, fordi vi nu har hukommelse om den første angst.

Man overser fuldstændig, at første gangs angst og den efterfølgende angst har to meget forskellige årsager. Den ene fører til den anden. Uden første gangs angst ville der ikke være noget efterfølgende angst. Uden efterfølgende angst har man ikke fejlfortolket på første gangs angsten.

Hvorfor man oplevede den første angst, er uden betydning, da det bagefter altid er frygten for mere angst, der er årsagen til nye symptomer.

**Angst er ikke en psykisk tilstand. Angst er kemiske følelser. Det er vores tanker om angstubehaget bagefter, der kan blive det.**

Sandheden er, at angst er den mest negative oplevelse man kan have, når den opleves irrationelt. Derfor er det et problem for os bagefter. Desværre ses det at være nemmer at sygeliggøre angsten end at begynde at forklare hele angstprocessen for derved at berolige patienten.

Det er vigtigt at bemærke, at selvom genetik, traume, ubalance i hjernen og livsomstændigheder kan spille en rolle til den **første** angstoplevelse, så er det primært de negative overbevisninger om at have angst, der fastholder alt den **efterfølgende** angst og skaber alle symptomerne lige fra de milde hverdagssymptomer til de største angstanfalds symptomer.

Alt ved den efterfølgende angst handler om hukommelses associationer. Uden disse associationer er der ingen angst. Uden disse associationer kan man ikke huske, at man har haft angst.

Tanker, hukommelse og ubehag. Dette er angstens sammen spil.

Du har **angsttanker**, fordi du har **hukommelse** om angstubehaget. Det ved vi, fordi du ikke havde disse angsttanker før du oplevede den første angst. **Angst tanker kan ikke opstå uden hukommelse om fortidens angst ubehag.** Ligesom du heller ikke har tanker om andre ting, du heller ikke har oplevet. En del af vores tanker skabes ud fra hvad vi har oplevet. Det er oplevelsen, der gør at vi tænker på oplevelsen. Specielt hvis oplevelsen er negativ som bl.a. angst.

Ved angst går man fra et udfordrende liv, der nok har udløst den første angst, til et endnu mere udfordrende liv pga. angstens udfordringer bagefter. **Angsten forværrer vores livssituation betydeligt.**

**Angst udfordringen vil aldrig blive løst, så længe vi tænker på det som sygdom.**

## Hvordan bliver man angstfri?

Det hjælper ikke at fortælle patienterne, at de nu er syge fordi de har oplevede angsten. Det bliver de ikke beroliget af. Men det hjælper at fortælle dem, hvorfor det var ubehageligt, så de forstår at det var krops kemi de fejlfortolkede på.

Vores research gennem 8 år viser klart, at det ikke er angsttænkerne, der skal behandles og bearbejdes kognitivt eller medicinsk, men selve skabelsen af angsttænkerne, der skal stoppes, for at undgå mere angst. Forestil dig at denne tanke skabelsesproces kunne stoppes, så man ikke oplevede flere angsttænker. Det var først da jeg selv udviklede en metode til at stoppe denne tanke skabelsesproces, at jeg endelig blev angstfri efter de mange år med angsten. Havde jeg bare udviklet den metode i 1980.

**Noter** venligst at psykisk sygdom er kendetegnet ved en manglende selverkendelse af psykisk sygdom, hvorimod angst er kendetegnet ved en stor sygdoms overbevisning, hvilket konflikter med psykisk defineret sygdom.

Det skal nok ses i lyset af, at angst, som den eneste diagnose, handler om ubehag og psykisk sygdom bl.a. handler om en ændret virkelighedsopfattelse.

Angst er den eneste "lidelse", der er ubehagelig at opleve. Derfor er den et problem. Det er alene vores reaktion og adfærd på ubehaget, bagefter, der gør det til en lidelse. Ikke selve angsten. Det er derfor meget uheldigt at kategorisere angst som en psykisk lidelse, når det i virkeligheden er en kemisk skabt frygt vi reagerer irrationelt på. Det er således en angst eller ubehags frygt vi har, ikke en sygdom.

Så hvis man overhovedet skal tale om psykisk sygdom ved angst, kan det kun være ved den første angst oplevelse. Aldrig ved den efterfølgende angst, da den skabes af frygten for mere angst.

Uanset hvilke årsager der angives til angsten, skal den stadig fejlfortolkes de første gange for at sætte sig i hukommelsen og blive et fremadrettet problem. Det gælder også ved genetiske prædispositioner og miljømæssige faktorer osv. Fejlfortolkes angsten ikke, bliver den ikke et problem. Heller ikke hvis man er genetisk disponeret for det.

Man kan ikke udvikle angst for angsten eller gentagende angst uden først at have dannet hukommelse om fortidsangsten. Dette er universelt og gælder for alle mennesker.

Derfor er der ikke noget der hedder, *hvad der virker for en, virker måske ikke for en anden*. Angstprocessen er ens for alle og derfor er den angstfrie proces også ens for alle. Det kan ingen diagnoser, læger, medicin eller psykiater lave om på. Samtidig er det nemt at bevise denne påstand.

Denne bog bygger på en enkel antagelse: Man behøver ikke videnskabelige studier eller komplekse teorier for at forstå og håndtere angst. I stedet kan vi bruge noget, vi allerede har – vores evne til at tænke rationelt og stille spørgsmål.

Mange moderne behandlingsformer, som medicin og terapi, har hjulpet millioner, men de virker, som bekendt, ikke for alle. [Se Bilag 2](#). Denne bog tager derfor en anden tilgang. Den handler om at forstå angsten som en naturlig, men gentagende midlertidig tilstand, der opstår igen og igen på grund af vores hukommelsesminder, der skaber tanker som så skaber symptomerne.

Overvej og begynd med at se, om du kan svare på dette: *Hvis angst var en reel trussel, hvorfor frygtede jeg den ikke før mit første angstanfald? Hvor stammer denne frygt fra? Hvorfor skræmmer angsten mig nu, bare fordi jeg har oplevet den?*

Metoden, vi kommer ind på senere, er ikke en erstatning for medicin eller terapi for dem, der har brug for det. Den er heller ikke "videnskabelig" i traditionel forstand. Den er en praktisk, rationel og logisk tilgang, der har hjulpet mig og mange andre med at overvinde angst helt.

I stedet for blot at stole på data og evidens, kan du selv teste denne metode ved at bruge din egen rationelle tænkning.

**Effektivitet handler ikke altid om videnskabelig dokumentation. Nogle gange handler det bare om, hvad der virker.**

Der findes formodentlig flere metoder til at overvinde angst. Denne bog præsenterer en metode, der er effektiv for langt de fleste individer, fordi den bygger på vores fælles træk og ikke forskelligheder. Generation-anxiety.coms formål er at udvikle løsninger, der er økonomisk overkommelige, virksomme og bredt tilgængelige for alle.

Vi arbejder ud fra antagelsen om, at angstoplevelser lagres i hukommelsen og aktiverer nye symptomer gennem tankemønstre, der skabes af disse ubehagelige hukommelsesminder. Vi fokuserer på fem årsager til, at angsten er gentagende, og hvordan disse årsager kan elimineres, så mere angst kan undgås.

Irrationel angst fører ofte til en overbevisning om sygdom, som følge af de sygdomslignende symptomer skabt af bl.a. adrenalin og kortisol. Disse symptomer er dog blot kropslige fornemmelser og ikke tegn på reel sygdom. Alligevel reagerer vi kraftigt på disse fornemmelser, fordi hjernen opfatter de mange samtidige ændringer i kroppen som potentielle faresignaler.

Når hjernen ikke kan identificere en klar årsag til symptomerne, tolker den situationen som en mulig fare, hvilket får tanker til at eskalere i et forsøg på at finde en løsning, der kan stoppe ubehaget symptomerne skaber. Når det ikke lykkes, resulterer det typisk i tanker som: "Åh nej, jeg får et hjerteanfald nu!" Disse tanker udløser en panikreaktion pga. ubehaget, der opleves som et angstanfald – i virkeligheden er det blot en fysiologisk kemisk kropsreaktion, skabt af adrenalin og andre kemiske stoffer.

Uden aktiv angsthukommelse ville angsttanker ikke opstå, og vi ville vende tilbage til en tid uden angst. Det er derfor nødvendigt at "overskrive" denne hukommelse.

Vores metode adskiller sig fra medicin og kognitive terapier ved at fokusere på den bagved liggende hukommelse om tidligere angstoplevelser.

### **Behandling via viden og information**

Videnskaben har vist at angst kan, for det meste, behandles med viden og information, hvis det gøres tidligt i forløbet. Altså inden angsten sætter sig som en falsk sygdoms-overbevisning.

Denne bog er et forsøg på bl.a. at gøre netop det. At stoppe angsten via information.

Bogen fokuserer på, hvordan du kan bryde angstens cyklus ved at arbejde med din hukommelse og overbevisninger om angsten, da de spiller en afgørende rolle i vedligeholdelsen af angst.

Det handler ikke om at undgå angst eller dulme symptomerne. Det handler om at forstå og transformere den hukommelse, der skaber de tanker, der fastholder dig i angstens greb.

### **Resume:**

En væsentlig årsag til, at de fleste mennesker kæmper med angst i lange perioder, er troen på, at angstsymptomerne skyldes en sygdom, fordi de symptomer kan føles meget ubehagelig at opleve.

Men for at blive angstfri skal netop den sygdomsopfattelse slippes. Ellers vil det ikke lykkes.

Hvis man mener, at angst skyldes sygdom, bliver det meget svært at hjælpe, da den overbevisning om angst som en sygdom vil stå i vejen for at modtage og acceptere ny information og viden.

Det ved vi, fordi hvis jeg siger, at angst er ikke en sygdom, vil du nok ikke tro på det, selv om jeg kan fremvise 1000 beviser på at det ikke er en sygdom. Så stærk er angstupbevisningens sygdomsoverbevisningen.

Der er ingen tvivl om at irrationel angst kun bliver kategoriseret som en sygdom i dag, fordi vi siden tidernes morgen har opsøgt læger, når vi har oplevet angst ubehaget. Hvilket er forståeligt ud fra den ubehagelige følelsesmæssige oplevelse angsten skaber. Hvor skulle man ellers gå hen?

Udfordringen er dog, at angst ikke er en medicinsk eller videnskabelig sygdom, men bliver omtalt og kategoriseret sådan pga. ubehaget det udløser, da det udfordrer os når det opleves irrationelt fordi vi ikke handler på følelsen som vi er kodet til. Angst er en naturligt indre kemisk skabt kropstilstand.

Det er vores tolkning af de irrationelle angst symptomer, der anses for sygdom og lidelse, netop fordi de ses irrationelle.

Mange søger hjælp hos læger, fordi de tror, at angsten skyldes en fysisk sygdom da det føltes sådan. Det er helt naturligt. Men fordi læger arbejder ud fra et medicinsk perspektiv, bliver angst kategoriseret som en "sygdom". Denne opfattelse gør det endnu sværere at slippe af med angsten

igen, fordi den forhindrer os i at se angst for, hvad det virkelig er: en naturlig kemisk, men ja, ubehagelig reaktion.

En læge kunne tænke, at vores reaktioner, uden en fare tilstede, må være en psykisk udfordring snarere end en naturlige reaktion på ubehaget. Men al angst, selv den irrationelle, kan forklares rationelt.

Mennesker kan opleve fysiske symptomer ved angst, som primært er forbundet med kemisk skabte følelser i kroppen. Disse kemiske reaktioner kan give indtryk af virkelig fysiske smerter. Dette ubehag kan give en følelse af, at noget er galt, men det drejer sig om kemisk baseret ubehag og ikke egentlige smerter.

Samtidig med at symptom ubehaget mærkes, sættes tankerne i gang i et forsøg på at afkode, hvad der sker med os, da vi ikke forstår rationelt, hvorfor ubehaget opstår. Det er derfor vi panikker. Disse tanker forstærker så igen angsten, fordi de fører til mere frigivelse af kemi.

Irrationel angst foregår og skabes næsten altid i tankerne, da angsten trigger tankerne. Så fra de første symptomer mærkes, er tankerne i gang. Vi mærker det ikke, fordi det hele sker på et splitsekund.

Angst starter typisk af ubevidste årsager og tanker. Det vi oplever som uden en årsag, er skabt af disse ubevidste årsager og tanker. Angst har således altid en årsag, også selv om det ikke opleves sådan.

Det er først, når de første symptomer mærkes, at angsten bliver bevidst for os, at vi reagerer på symptomerne. Det er i dette stadie vi skal lære at det kun er kemi vi mærker og ikke sygdomstegn.

**Sandheden er**, at irrationel angst er et biprodukt af vores evne til at tænke. Som mennesker kan vi forestille os fremtidige scenarier, bekymre os om, hvad andre tænker om os, fantasere og konsekvensberegne vores handlinger. Det er bl.a. de konsekvensberegninger der er med til at angst føre til undgåelsesadfærd. Vi tænker nemlig, hvis jeg går derhen, får jeg angst, så jeg bliver hjemme. Det er en konsekvensberegning af hvad der sandsynligvis vil ske hvis man går ud. Man får angst. Så konsekvensen er at man bliver hjemme. Lyder det bekendt?

Konsekvensberegning er naturligvis kun én årsag til undgåelsesadfærd. Der er mange andre.

Et faktum er, at vores moderne samfund står over for mange udfordringer, der kan udløse irrationel angst, men det betyder ikke nødvendigvis, at det er en sygdom. Blot udfordringer.

Behandlede vi angsten som en udfordring i stedet for sygdom, ville de fleste diagnoser kunne undgås.

## Angst: Et simpelt svar på et kompliceret problem

I mine 38 år med angstsymptomer troede jeg fuldt og fast på fortællingen om, at angst er en kompleks og kompliceret psykisk lidelse. Jeg havde fået næsten alle angstdiagnoser, og jeg levede i overbevisningen om, at jeg var syg. Men i dag ved jeg, at det ikke var sandt.

Det ændrede sig markant, da jeg blev angstfri ved at følge nogle simple, rationelle strategier. Det skete, da jeg stoppede med at tro på, at angst skyldes en sygdom, og i stedet begyndte at se den for, hvad den egentlig er: En indlært, irrationel reaktion på ubehag.

Jeg er ikke alene kommet fri af angsten, men 8 års research har også lært mig én vigtig ting: Det er ikke sygdom, der gør, at vi oplever angst. Det er misforståelser. Og det er netop disse misforståelser, der holder mange fast i et angstfuldt liv. Med den viden kan jeg tilbagevise enhver påstand om, at irrationel angst skyldes en sygdom, og at man derfor skal diagnosticeres. Faktisk kan det hele forklares ganske simpelt.

### **Hvis angst egentlig er en simpel reaktion, hvorfor insisterer vi på at gøre den til noget kompliceret?**

Hvorfor er det, at angst med det samme bliver betragtet som noget kompliceret, blot fordi det føles svært og ubehageligt? Hvorfor bliver vi enige om, at angst er en sygdom, bare fordi symptomerne udfordrer os, og vi går til lægen? Og hvorfor vælger vi at fokusere på at behandle symptomerne, men overser, hvad der egentlig skaber angsten?

For mig står det klart: Angst er simpelt. Det er ikke en sygdom. Det er ikke "årsagen" til symptomerne, vi frygter – det er ubehaget ved symptomerne. Ubekvæmhed er det samme, uanset hvilken diagnose man får: Om det kaldes panikangst, helbredsangst eller generaliseret angst (GAD). Problemet er ikke ubehaget i sig selv – det er måden, vi misforstår og fejlfortolker ubehaget på.

Men hvorfor misforstår vi det? **Fordi ingen har lært os at se angsten for, hvad den er. Vi har ikke udforsket sammenhængen mellem ubehaget, vores hukommelse og vores naturlige ønske om at undgå det, der føles ubehageligt.** Det er her, problemet opstår. Fejltolkningerne bliver fastholdt, fordi vi lærer os selv at frygte symptomerne, og fordi vi tror at der er noget galt med os – at vi er "syge."

### **Hvad angst faktisk er**

Angst er en indlært, irrationel reaktion på ubehag. Intet andet. For at angst overhovedet kan blive et problem, skal vi først fejlfortolke symptomerne som farlige. Uden denne fejlfortolkning ville angsten ikke eksistere som en lidelse.

Statistikker viser, at kun 8-10% af alle, der oplever angst, fejlfortolker deres symptomer i en grad, der fører til en angstdiagnose. Det betyder, at størstedelen af mennesker håndterer

angstsymptomer uden at få problemer med dem. Hvis angst virkelig var en sygdom, ville langt flere opleve det som en vedvarende lidelse. Men det er ikke tilfældet – og det er en vigtig pointe.

Jeg har selv oplevet, hvordan symptomerne blev ved at vende tilbage, fordi jeg fokuserede på dem som tegn på sygdom. Men det er ikke sygdom, der får os til at misforstå symptomerne. Det er ubehaget, symptomerne skaber

### **Hvorfor vi gør angst værre, end den er**

Angst bliver kompliceret, fordi vi hele tiden ignorerer det enkle svar. Vi prøver at forklare angsten som noget mystisk og svært forståeligt, noget, der kræver diagnoser og behandling. Men sandheden er, at angsten opstår, fordi vi lærer at frygte den. Vi bliver fanget i et mønster af undgåelse og misforståelse – og dette mønster opretholder angsten.

Angsten bliver desuden gjort mere kompleks af den måde, vi møder den på i sundhedsvæsenet. Når vi går til lægen, fokuserer vi næsten altid på symptomerne og forsøger at behandle dem, frem for at forstå årsagen til, at de bliver ved med at dukke op

Dette er ikke en kritik af læger eller psykologer – der findes mange dygtige behandlere, som gør deres bedste for at hjælpe.

### **Så hvad kan vi gøre?**

Mit budskab er simpelt: Forståelsen af angst skal forenkles. Angst opstår ikke, fordi der er noget galt med os. Angst opstår, fordi vi lærer os selv at frygte ubehaget ved symptomerne ved gentagende fejlfortolkning af symptomerne. Når vi lærer at tolke symptomerne korrekt og se dem som harmløse, mister angsten sin magt over os.

De strategier, der hjalp mig, var hverken komplicerede eller dyre. De var rationelle og enkle uden et sygdomsbillede. Og de krævede først og fremmest, at jeg opgav troen på, at angst var en sygdom. Det var dér, mit liv begyndte at ændre sig. Det var dér, mit rigtige liv startede i 2018, fordi jeg undersøgte sagen selv.

### **Tid til at du udfordrer mig?**

Jeg ved godt, at min holdning kan vække debat. Jeg ved, at mange ser angst som en sygdom – måske også du. Derfor inviterer jeg dig til at skrive til mig med din begrundelse for, hvorfor angst skulle skyldes sygdom, og hvorfor man er syg, når man oplever gentagne angstsymptomer. Jeg lover dig, at jeg vil lytte og svare dig, og jeg vil med glæde forklare, hvorfor jeg ser anderledes på det.

For mig handler det ikke om at vinde en debat. Det handler om at åbne en dialog og dele den viden, der har forandret mit og mange andres liv. Og måske kan den også forandre dit.

### **Resume.**

Angst behøver ikke være kompliceret. Når vi forstår den for, hvad den er, bliver løsningen enkel. Vi er ikke syge – vi fejlfortolker. Vi fejlfortolker fordi symptomer er ubehagelige, når de opleves uden

at der er en virkelig fare til stede (irrationelt). De er ubehagelige fordi vi ikke reagerer på den som vi er kodet til. Vi ville aldrig kunne fejlfortolke på rigtig (rationel) angst. Når vi slipper de fejlfortolkninger, begynder friheden. Alt vil blive forklaret igennem bogen.

Inden vi fortsætter så husk venligst det jeg har beskrevet: At angst er et ubehag, det er hverken farligt, en sygdom eller smerte, men blot ubehageligt. Det er vores frygt for at mærke ubehag, der er problemet ved alt angst. Det er vores frygt for at opleve ubehag, der gør at vi reager på det og derfor netop mærker ubehaget. Alt angst ubehag, som vi vil gøre alt for at undgå, er skabt af vores kropskemi, ikke sygdom.

Hvis vi ikke fejlfortolkede angstsymptomer, ville de blot være en midlertidig kropslig reaktion.

Men fordi vi tror, at de betyder noget farligt, bliver de til et problem.

Angst er kun angst – intet andet. Den kan ikke skade os, den kan kun forvirre os, hvis vi tror på dens illusion.

## Kapitel 1: Intro

For at få en ide om, hvad denne bog omhandler, er her en kort introduktion.

Vi kommer ind på følgende emner, da de alle er stærkt medvirkende til at opretholde angsten.

- Angst for angsten
- Undgåelses adfærd
- Fastholdelse i angsten
- Vores hukommelse om angsten
- Vores kropskemi
- Vores frygt for ubehag.
- Vores sprogbrug om angsten.
- Vores angst overbevisninger.

Det er alle disse udfordringer sammen, der gør det så svært at slippe angsten igen.

Vi skal tilbage til lige efter det eller de første angstsymptomer eller anfald, da det er her alle problemerne begynder.

Den **første** angst var et problem, fordi den var ubehagelig og overraskede os fuldstændigt.

Den **efterfølgende** angst er et problem, fordi den skaber alle de ovenstående udfordringer.

Når man oplever irrationel angst for første gang, skabes der hukommelsesassociationer til angstoplevelsen fordi det var en negative og ubehagelige oplevelse. Derfor er det vigtigt at fjerne disse hukommelsesassociationer til angstfølelsen så tidligt som muligt efter de første



angstoplevelser. Hvis dette ikke sker, vil disse hukommelsesassociationer skabe nye angstsymptomer igen og igen.

Det er vanskeligt at blive fuldstændig angstfri, så længe disse angstassociationer eksisterer i hukommelsen. Medicin kan ikke eliminere disse associationer, og ingen af de anerkendte terapiformer kan fjerne dem, da de primært arbejder med tankeprocesser frem for hukommelsen direkte. Nogle terapier arbejder dog med indirekte hukommelsesassociationer, men ikke på en måde, der kan ændre eller fjerne dem. Medicin og terapi hjælper naturligvis mange mennesker af forskellige årsager.

Disse hukommelsesassociationer er også hvad der skaber vores sygdomsopfattelse. Sygdomsopfattelsen fører til negativ selvsnak, såsom "jeg har angst" eller "min angst", hvilket vil forstærke sygdomsopfattelsen. Negativ selvsnak er en meget stor hindring for at overvinde angst.

Hvis man fjerner hukommelsen om angstens ubehag stopper sygdomsoverbevisningen. Dette vil øge sandsynligheden for at blive angstfri markant.

Angstprocessen er som følgende:

Angstsymptomer → Reaktion → Adfærd → Hukommelsesassociationer → Tanker → Fornyede angstsymptomer → Identisk reaktion → Identisk adfærd → Nye hukommelsesassociationer – Nye tanker etc.

Alt vil blive uddybet.

### **Eksperiment: En øvelse til læseren**

Hvis du har fået diagnosticeret angst, er her et eksperiment, du kan deltage i inden du læser videre. Eksperimentet kan virke banalt for nogle men har ikke til hensigt at nedgøre angsten, da der ligger en bestemt hensigt bag.

Tag et stykke papir og skriv: "Jeg er ikke syg". Hold dette papir i den ene hånd, mens du fortsætter læsningen. Øvelsen er designet til at udfordre de overbevisninger, der understøtter angst.

Hvis du ikke ønsker at deltage, kan du springe dette trin over.

For dem uden en angstdiagnose er deltagelse frivillig, men det er muligt at prøve metoden for at få indsigt i den.

Vi fortsætter.

For at opnå angst frihed er det nødvendigt, at forstå årsagerne til symptomer og angstanfald og især de faktorer, der vedligeholder angsten efter de første symptomer er blevet fejlførtolket.

Uden kendskab til årsagen bag angsten og mekanismerne bag ubehaget samt frygten for yderligere angst, kan det være vanskeligt at identificere de nødvendige ændringer for at blive angstfri.

### **Antag, rent hypotetisk, at der er mindst to angst teorier.**

Den traditionelle teori fokuserer på sygdom og lidelse. Denne teori antager, at irrationel angst er dybt forankret eller forbundet med tidligere traumer eller andre psykologiske faktorer, og at angst kræver behandling, fordi det kan påvirke en persons livskvalitet og funktionsevne negativt. Denne opfattelse understøttes blandt andet af, at angst kan skyldes genetik, sociale forhold eller kemiske ubalancer i hjernen.

Alt det ovenstående kan være relevant for årsagen til den første oplevelse af irrationel angst, men ikke for den efterfølgende angst.

Diagnosen eller årsagen til den første angstepisode er uden betydning i denne sammenhæng. Efterfølgende vil man altid frygte mere angst, hvilket udgør det primære problem ved irrationel angst: Frygt for gentagen angst.

Angst opleves lige ubehageligt af alle, da det involverer den samme kemiske proces på tværs af individer og diagnoser. Angst tager ikke hensyn til diagnoser, psykologi eller sygdomme, dens eneste fokus er at skabe ubehag, så individet reagerer.

Problemet opstår, når der ikke handles på angsten som ved rationel angst og man så overvældes af ubehag så det resulterer i panik. Denne reaktion blev derefter gemt som en negativ oplevelse, fordi der blev reageret med panik fremfor handling.

### **Efter mange års erfaring har vi identificeret flere trin, der skal følges for at overvinde angst:**

- Første trin er at acceptere, at irrationel angst ikke nødvendigvis betyder, at man er syg.
- Næste trin indebærer at lære at undertrykke angstanfald, når de opstår. Dette er nødvendigt, da angsttanker vil fortsætte med at dukke op, medmindre man aktivt gør noget for at undgå dem. Det handler om at være fysisk aktivt når det mindste symptom mærkes i stedet for at panikke over symptomerne.
- Tredje trin består i at reducere fokus på angsten så meget som muligt. Derfor bør der straks efter det første angstanfald implementeres nogle strategier for at minimere eller undgå angsttanker i fremtiden. Det vigtigste er at flytte fokus væk fra angsttanker. Disse strategier bliver løbende forklaret i denne bog.
- Fjerde trin er: Tal aldrig negativt om dig selv. Brug aldrig sætninger som *Jeg har angst, jeg er angst* eller *min angst*. Generelt undgå angst ordet helt. Sådanne sætninger bekræfter din underbevidsthed i at du har angst og skaber endnu flere tanker om angsten. Man mærker, føler eller oplever angsten. Man har eller er den ikke.

Alt angst har en fællesnævner: Et kemisk skabt **ubehag**.

Uanset årsagen til ubehaget er de bagvedliggende mekanismer altid de samme, nemlig kemiske processer.

Angst er ens for alle. Det er en misforståelse at tro, at én persons angst er unik eller mere alvorlig end andres. Selvom årsagen til angsten kan variere, er selve følelsen af angst den samme. De kemiske processer bag angsten, som frigivelsen af adrenalin og kortisol, er universelle for alle. Symptomerne kan være forskellige, men selve kernen i angstsymptomer er altid det samme: ubehagelige kropskemikalier. Det er dette ubehag, der skaber frygt og vores ønske om behandling, ikke selve angst årsagen.

Som udgangspunkt er vejen til at overvinde angst, ikke vanskeligere for nogen end for andre, fordi angstens natur er den samme for alle mennesker. Det vil dog tage længere tid for nogle end for andre. Tiden afhænger af hvor sat angsten er. Men vanskeligere er det ikke, blot mere tidskrævende.

Irrationel angst opstår på grund af fejlfortolkning af de første symptomer. Da mennesker biologisk set gemmer ubehagelige oplevelser, kan angsten blive en fast del af bevidstheden og føre til, at man tænker meget på den efterfølgende.

Ved at fokusere på de underliggende mekanismer af angst, fremfor de specifikke symptomer, kan mere effektive metoder udvikles til at håndtere og overvinde angsten. Det anbefales ikke blot at symptombehandle for at dæmpe angstsymptomerne, men også at arbejde med at bearbejde de tilknyttede hukommelsesminder. Et passende tidspunkt at starte dette hukommelsesarbejde kan være i løbet af de 6-8 uger, hvor man alligevel passivt venter på en eventuel effekt af ordineret medicin. Bogen vil vise, hvordan dette kan gøres.

Hvis man ser angsten som noget ubehageligt, der skal undgås, kan det være svært at håndtere.

**Lad os være klare:** Vi opsøger lægen, fordi angsten er ubehagelig og skræmmende at opleve. Vi søger hjælp til at undgå fremtidig angst og ubehag.

Mennesker kan opleve irrationel angst ved livsudfordringer og sygdom, da begge dele udfordrer os mentalt.

Der findes ingen videnskabelig evidens for at behandle eller kategorisere oplevelsen af et irrationelt kropsligt ubehag, i udfordrende situationer, som en sygdom. Reaktionen på dette ubehag anses ofte for at være unormal, selvom det kan betragtes som en normal rationel reaktion på en irrationel følelse af ubehag.

Irrationel angst kan derfor ikke betragtes som en sygdom, men diagnosticeres og behandles ofte sådan, fordi fagfolk leder efter symptomer på sygdom for at kunne stille en diagnose. Det er reaktionen på angstkemien, der kan blive misforstået som sygdomssymptomer, da denne reaktion vurderes som irrationel fra et medicinsk perspektiv, selvom den ikke nødvendigvis er det fra et kemisk perspektiv.

Irrationel angst opfattes som en psykisk sygdom af læger (psykiatere) på grund af individernes irrationelle adfærd som respons på irrationelle angstsymptomer. Da der ikke observeres fysiske

symptomer, antages det ofte at være psykisk. Dog kan alle angstsymptomer og de relaterede tankemæssige processer og udfordringer forklares ved hjælp af kroppens interne kemi.

Der er ikke noget psykisk ved irrationel angst, andet end at det opleves som ubehageligt, hvilket kan føre til uhensigtsmæssige reaktioner og derved forveksles med psykisk lidelse.

## Kapitel 2: Forståelse af irrationel angst

Irrationel angst kan ramme os i nogle få minutter. Alligevel kan oplevelsen bagefter ændre hele vores liv i mange år eller årtier fremadrettet, hvis vi fejlfortolker på det. Hvorfor er det sådan?

Forklaringen er at angst er designet til at være **ubehagelig** så vi reagerer på det.

Når der ikke reageres, opstår der en konflikt mellem, hvad vi føler (symptomerne der signalerer alvorlig fare), og hvad vi kan observere (ingen trussel). Men hvordan skal vi reagere, når der ingen trussel er?

Når der ikke reageres, mærker vi i stedet et intenst ubehag i hele kroppen fra bl.a. alle de adrenalinskabte symptomer. Det ubehag er hvad, der får os til at gå i panik, fordi vi ikke reagerede.

Angst er ingenting uden fejlfortolkninger. Kroppen reagerer, som den altid har gjort, men hvis vi tror, at symptomerne er farlige, så opstår problemet.

Når vi først har overbevist os selv om, at angsten betyder noget alvorligt, begynder vi at undgå situationer, hvor vi tror, den vil opstå igen.

Sådan skabes en ond cirkel, hvor vores egen frygt for angsten holder den i live.

Overordnet kan man sige, at et normalt angstforløb forløber sådan her. Man oplever irrationel angst der udfordrede en. Man opsøger derfor lægen og får evt. stillet en angstdiagnose samt udskrevet tilhørende medicin. Når vi kommer hjem, er resten op til os selv. Vi overlades alene med frygten for mere angst og medicinen. Så hvad gør vi? Nok som de fleste, ingenting. Vi håber og venter på at medicinen virker. Det er vores håb på bedring, der får os til bl.a. at indtage medicin. Udfordringen opstår, hvis man ikke, efter nogle måneder, mærker en effekt af medicinen. Så opsøger vi lægen igen og får udskrevet ny medicin med et andet virkestof, der måske eller måske ikke virker, men vi håber igen. Og sådan kan det fortsætte i årevis. SSRI virkestofferne kan være følgende: Citalopram, Escitalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin eller Sertralin. De har små, men vigtige forskelle i blandt andet den kemiske struktur, halveringstid, effekt, og bivirkningsprofil.

Så hvad mangler der i dette angst forløb siden (angsten) frygten for mere angst fortsætter i årevis for de fleste?

Efter vores mening: Korrekt information og viden om den irrationel angst.

De fleste ville nok ikke opleve irrationel angst efter lægebesøget, hvis det ikke skabte vores frygt og tanker om at opleve angstubehaget igen. Det er frygten der forsøges behandlet fordi det er frygten, der trigger nye symptomer. Frygten opstår via tankerne. Derfor er det tankerne, der forsøges dæmpet med de forskellige behandlings metoder. Det har dog begrænset effekt, da tankerne ikke kan stoppes eller manipuleres, når de først er opstået, man ja, de kan dæmpes med medicin. Men kun med psykofarmaka som benzoer, ikke SSRI medicin.

Det er tankeskabelsen, der er problemet og skal stoppes for at man kan blive angstfri. Ikke selve tankerne.

Og den tankeskabelse sker i den del af hukommelsen, der indeholder fortidens ubehagelige angstoplevelser og derfor også er ansvarlig for skabelsen af angst for angsten.

Irrationel Angst er ikke som de andre psykiske lidelser, da det handler om at vi vil undgå mere angst ubehag og frygt for ubehag. I virkeligheden er det nok slet ikke en psykisk lidelse men en irrationel frygt for mere angst ubehag. Angst er således en frygt for ubehaget ved angsten. Angst ændrer ikke din virkelighedsopfattelse. Man er bevidst om at angsten er sygdom. De to årsager gør at irrationel angst ikke kan kategoriseres som en psykisk sygdom. Fjernede man vores frygt for ubehaget eller blot ubehaget ved angsten, ville det sandsynligvis ikke være et problem mere. Hvorfor skulle det, hvis vi ikke mærkede ubehaget og derfor heller ikke frygtede mere af det? Se om du på konstruktiv vis kan modbevise min påstand.

I 8 år har jeg forsøgt at finde ud af, hvad der gør irrationel angst så skræmmende. Ud over ubehaget ved angstsymptomer, som kan føre til panik, føler man ofte, at man ikke kan leve med det og er nødt til at opsøge en læge for behandling.

Hvad er det konkret vi frygter ved angsten, ud over ubehaget?

Kommer vores frygt ikke blot af uvidenhed om hvad irrationel angst er? Uvidenhed om hvad der sker med os og i kroppen, når vi oplever irrationelle angstsymptomer. Altså kemien?

Spørgsmålet er vel, hvorfor vi frygter at opleve mere irrationel angst, når vi først har oplevet det? Hvad er det ved ubehaget vi frygter for at opleve igen? Og hvorfor huske vi ubehaget bagefter? Er det måske problemet? At vi husker ubehaget, fordi vi har oplevet og fejlfortolket på det?

**Lad os igen gå tilbage i tiden** og se på, hvorfor vi kan opleve irrationel angst og hvorfor det muligvis kan blive fejlagtigt kategoriseret og diagnosticeret som sygdom og lidelse.

Irrationel angst blev en mulighed med udviklingen af vores tanker og abstrakt tænkning.

Det er således kun muligt at opleve irrationel angst, fordi vi kan tænke.

Uden tænkning kan vi ikke tolke på krops symptomer, men ville blot reagere som ved rationel angst, kæmpe eller flygte, ligesom alle andre dyr.

Irrationel angst kan således ses som en tilsigtet eller utilsigtet konsekvens af, at vi udviklede tanker, da tanker kan udfordrer os selv på helt nye måder. Vi kan pludseligt lave planer for fremtiden, konsekvensberegne vores handlinger, tænke kreativt, lave hvad nu hvis scenarier. Det er alle disse nye tanke muligheder, der kan trigge vores nye bremse, irrationel angst, for at stoppe os fra at begå dumheder med vores nye super våben, tanker.

Det var ikke mere den stærkeste, der bestemte i flokken, men den klogeste, mest diplomatiske eller manipulerende via tankens kraft.

Siden mennesket opstod, har det været vigtigt at forblive i fællesskaber, da udstødelse fra gruppen betød døden, og det kan irrationel angst pludseligt være med til at sørge for at undgå, ved at udløse irrationelle angst symptomer ved dårlige beslutninger for dit liv eller helbred samt at undgå unødige konflikter med andre som før. Vi fik nemlig også en stopklods fra at handle på alle vores følelser. Rationel tænkning.

Vi kunne nu tænke før vi handlede. Det er meget anderledes end vores instinkt adfærd som vi havde før tankerne, kom til. Dengang i stenalderen var livet simpelt i små grupper eller samfund. Men som tiden gik, oplevede mennesket flere og flere udfordringer, der kunne udfordre os. Samfundene blev mere komplekse med tusindvis af mennesker sammen i byer. Der blev indført love og regler for alle.

Det kunne bl.a. føre til irrationel angst om, hvad andre tænkte om os, hvis vi ikke fulgte reglerne. Vi begyndte at søge anerkendelse fra andre mennesker. Når vi ikke fik den, kunne det også føre til irrationel angst.

Dette er blot nogle få eksempler, da irrationel angst også dengang havde mange triggere. Fælles er dog at ingen af dem skyldes sygdom eller lidelse, men er en beskyttelsesmekanisme mod bl.a. dårlig adfærd i samfundet eller overtænkning ligesom rationel angst beskytter os mod fysiske fare. Begge dele kan have konsekvenser, der fører til døden, derfor har vi angsten til at beskytte os fysisk og senere mentalt med tankernes udvikling.

### **Det fører mig til nutiden og vores teknologiske samfund.**

I dag har vi så mange ting vi skal forholde os til, god skolegang, god uddannelse, gode jobs, perfekt familie, online present osv. Alt er konkurrencepræget og det udfordrer os mentalt, når det ikke altid lykkes. Alt skal være perfekt. Og det kan ikke lade sig gøre for alle. Vores tanker om os selv begynder at lide et knæk, og vi begynder at mærke små ubehagelige symptomer på alt muligt. Typisk er det stresshormoner som kortisol vi mærker. Det udløser kroppen for at beskytte os. Men denne hjælp bliver ofte misforstået pga. ubehaget det medfører. Når disse signaler misforstås, reagerer vi ved at fejlfortolke disse symptomer som noget der er galt med os. Det fører igen til, at der frigives endnu flere stresshormoner, som igen bliver misfortolket. Hvis det fortsættes, ender det i et angstanfald. Ikke fordi vi er syge, men fordi vi fortsatte vores egne fejlfortolkninger af symptomerne.

Det er afgørende at forstå, at alt irrationel angst er en kropslig kemisk reaktion ligesom rationel angst også er det.

### **Læger ser på symptomer i stedet for årsager. Og sådan opstod diagnoser.**

Jeg antager, at det aldrig var meningen, at vores udvikling af muligheden for irrationel angst skulle føre til alle mulige diagnoser, men evolutionen tog desværre ikke højde for, hvordan vi mennesker ville reagere på angst, hvis der ikke var en virkelig fare til stede. Med panik.

### **Angstens ubehag**

Angstens ubehag fungerer som en alarmmekanisme, der skal få dig til at reagere. Ubehaget er ikke et tegn på en underliggende sygdom.

Angst er en samlet betegnelse for en række samtidige, ubehagelige reaktioner forårsaget af kroppens kemi. Det er aldrig kun et enkelt symptom. At angst er ubehagelig, er ikke en fejl, der skal behandles – det er meningen. Når du går i panik over symptomerne, fungerer din krop, som den skal. Du kan ikke handle anderledes. Ligesom vi ikke kan ignorere smerte, kan vi heller ikke ignorere angstubehaget. Begge dele er designet til at beskytte os og ville være farlige at ignorere.

Når vi lærer at undgå angstens irrationelle ubehag, f.eks. gennem behandling, styrkes troen på, at der er noget galt med os.

Angst skal mødes med spørgsmål og ikke sygeliggørelse. Spørg dig selv: Hvorfor oplever jeg det her? I stedet for: Hvad er der galt med mig?

Det er ubehaget, der får os til at reagere uhensigtsmæssigt, fordi vi ønsker at undgå det. Det er ikke en psykisk sygdom eller lidelse. Vi "fejler" således kun noget, når vi mærker ubehaget via tankerne og symptomerne.

### **Hvordan skal man blive angstfri, når man hele tiden får at vide, at man er syg?**

Jeg har lært følgende af at leve med angstsymptomer i mange år: Kan du tænke det, kan angsten skabe det. Der findes ingen symptomer angsten ikke kan skabe. Heldigvis er symptomer ikke virkelighed, men netop det, symptomer. Man fejler intet blot fordi man oplever alle mulige symptomer, da de som beskrevet er kemi skabte.

### **Den irrationelle reaktion på de kemiske skabte irrationelle angst symptomer, er helt normalt.**

Irrationel angst er specielt. Den er drevet af frygt for mere angst, når man først har oplevet det. Angst gør dig bange, som den eneste psykiske diagnose, derfor er den speciel og kan ikke sammenlignes med andre psykiske diagnoser.

**Irrationel angst findes kun i individets indre. Angst findes ikke i selve situationen, objektet eller diagnoserne, som kun fungerer som triggere.** Derfor er ingen situationer i sig selv farlige eller truende. Det er udelukkende tanker om en situation, der udløser nye symptomer på grund af minder om tidligere ubehagelige oplevelser i lignende situationer eller steder.

Irrationel angst er indre hukommelsesminder skabt af tidligere oplevelser. Det er disse minder, der skaber fremtidige angsttanker. Lidelsen opstår pga. vores minder om fortidsangst, da de skaber tanke spiralen der bliver til lidelsen. Derfor skal disse minder "slettes" så der ikke opstår flere angsttanker.

Der findes desværre kun én måde at gøre det på. Ved ikke at tænke på angsten mere. Det er naturligvis letter sagt end gjort. Derfor vil jeg gennemgå hvordan man gør det.

Vores erfaring viser, at fordi vi selv har skabt angsten gennem vores indledende og efterfølgende fejltolkninger af symptomerne, er vi også i stand til selv at omfortolke disse fejltolkninger igen. Da denne proces er kognitiv (og dermed bevidst), kan den samme mekanisme anvendes til at bryde angsten ved at omfortolke fejltolkningerne. Det kræver dog tid, opmærksomhed og træning at implementere denne ændring systematisk, da angsten er meget stædig.

### **Lad os teste din angst viden.**

*Hvorfor havde vi ikke angst, før vi oplevede det første gang?*

Inden den første oplevelse af angst, eksisterede angst ikke i vores **bevidsthed**, fordi der ikke havde været en udløsende begivenhed til at aktivere de ubehagelige kemiske processer, vi forbinder med angst.

Når hjernen første gang udsættes for en bestemt trussel, lagrer den denne oplevelse som en reference for fremtiden. Dette gør det muligt for angst at opstå fremadrettet som en mekanisme til at undgå fare, alene på grund af tidligere erfaringer og ikke nødvendigvis på grund af en aktuel trussel.

### **Principielt kan vi ikke opleve angst, før vi står eller tænker over for en situation, der aktiverer denne mekanisme.**

Oplevelsen af angst skyldes udelukkende biologiske reaktioner og kemiske processer, ikke sygdom.

Angst er: en biokemisk respons, som vi bliver bevidste om på grund af dets ubehag.

### **Irrationel angst kan ikke undgås, så længe der er en aktiv hukommelse om tidligere ubehagelige angst oplevelser til stede.**

Her følger en tekst, der opfordrer til refleksion over angst.

Angst er ikke knyttet til en bestemt situation eller et bestemt objekt. Angsten findes ikke i supermarkedet, i stuen, i bilen, i bussen, i toget, på talerstolen eller i klassen. Angsten eksisterer kun inde i individet hvor det er lagret som ubehagelige associationer baseret på tidligere oplevelser. Det er ikke selve situationen, der skaber angsten – det er hukommelsen, der bringer angsten ind i situationen. Så længe angsten eksisterer i hukommelsen, vil den være til stede



overalt, hvor du færdes. Men den trigges kun, når hjernen associerer steder, tanker eller situationer med den.

Bemærk: Individet kendte ikke angst, før det blev bevidst om dens eksistens efter de første angstopplevelser. Igen. Irrationel angst opstår, når vi bliver opmærksomme på dens ubehag.

Denne tekst forenkler og har ikke til hensigt at nedgøre de komplekse biologiske reaktioner, tankemønstre og eksterne faktorer, der skaber angst. Den er udformet for at vække refleksion over spørgsmålet: **Ville vi opleve gentagende irrationel angst, hvis vi ikke havde hukommelse om det?**

Vi antager, at angsthukommelse eksisterer, fordi vi konsekvent oplever angst i de samme situationer gentagne gange. Vi går derfor ud fra, at dette kun kan ske, hvis vi besidder minder om disse situationer.

Det skal bemærkes, at dette er antagelser, da jeg ikke har været i stand til at finde konkret bevis, der underbygger denne opfattelse.

### **Hvorfor diagnosticeres angst?**

Angstdiagnoser stilles primært på baggrund af individets subjektive oplevelser, dvs. det vi rapporterer til lægen, snarere end på påviste objektive og fysiologiske afvigelser, som fagfolk ofte antager.

### **Forståelse af irrationel angst**

Irrationel angst er et problem, da den udspringer af vores egen frygt for at opleve mere angst.

Uanset hvilke symptomer du måtte opleve, bliver de fremkaldt af dine bevidste eller ubevidste tanker om at undgå tidligere tiders ubehagelige, irrationelle angstopplevelser.

Hver gang vi oplever eller fejlfortolker på irrationel angst, styrker vi de mentale forbindelser mellem angst og hukommelsen.

Irrationel angst vil, over tid, altid udløse de samme symptomer, for alle mennesker, på grund af den ensartede kemiske proces bag det.

### **Hvem fejlfortolker?**

Fejlfortolkning af angstsymptomer ses typisk hos personer, der allerede befinder sig i en udfordrende livssituation. Det handler ikke om job, intelligens eller social status, men om den følelsesmæssige tilstand, man er i på det tidspunkt, hvor symptomerne først opleves. En arbejdsløs person med et positivt sind vil sandsynligvis ikke fejlfortolke symptomerne, mens en velhavende person med store personlige problemer kan være mere tilbøjelig til at gøre det.

### **Kan genetik spille en rolle?**

Selvom genetik kan være en faktor, er det ikke en garanti for at udvikle angst. Selv med en genetisk disposition er det ens livssituation og håndtering af symptomerne, der afgør, om angsten bliver et problem. Altså om der fejlfortolkes eller ikke. Angst kan undgås, hvis man ikke fejlfortolker de kropslige reaktioner man oplever. Det er essentielt at forstå, at genetisk disposition ikke betyder, at man automatisk udvikler angst eller andre psykiske problemer.

### **Bevidsthed og arvelighed**

Irrationel angst er ikke arvelig, da den opstår som et resultat af individuelle bevidsthedsmønstre og fortolkninger af symptomer. Bevidsthed er unik for hver person og varierer fra individ til individ, hvilket betyder, at to mennesker aldrig vil opleve det samme på præcis samme måde. Angstoplevelser vil derfor være forskellige for hver enkel. Men følelsen vil altid være den samme. Ubehagelig.

Angst kan dog udløses af social arvelighed.

Angsten består af flere elementer, som påvirker hinanden og bidrager til angsten, herunder hukommelsen om angst, frygten for yderligere angst og ubehageligheden ved angstanfald.

Som nævnt. Jeg skelner altid imellem første gangs angst og efterfølgende angst, da det er to meget forskellige ting. Første gangs angst kommer altid som en overraskelse. Den er vi ikke selv herre over. Men vi kan eliminere den efterfølgende angst, hvis vi håndterer første gangs angst rigtigt fra starten af.

### **Hvad er angst og hvad er angst ikke?**

Der er forskellige former for angst. Rationel angst og irrationel angst. De adskiller sig betydeligt fra hinanden.

Derfor bør man sige, "jeg oplever irrationel angst" eller "jeg mærker adrenalin i min krop" eller "jeg mærker ubehagelig kropskemi", så man adskiller den irrationelle angst fra den rationelle.

Rationel angst har en synlig årsag. Irrationel angst har ingen synlig årsag.

Rationel angst opleves ved fare. Irrationel angst opleves ved udfordringer i livet.

Angst er en reaktion på frygt. Angst i sig selv er ikke et symptom, en lidelse eller en sygdom, men en del af kroppens kemiske forsvars processer. **Det er de angste tanker, der kan udvikle sig til en lidelse, ikke selve følelsen af angst.**

Det er den aktuelle oplevelse af ekstremt ubehag, der gør angst problematisk for mange individer, snarere end årsagen bag angsten.

### **Hvad er angst?**

Definitionen af angst kan variere afhængigt af, hvem man spørger. Selvom bekymringer ikke nødvendigvis er det samme som angst, hænger de ofte sammen. En udfordrende livssituation, begivenhed, ændring eller livsførelse ses som en hyppig årsag til at første gangs irrationel angst opstår.

Når folk omtaler angst med ord som "min angst", "jeg er angst", "jeg har angst", "angstdiagnoser" og "angstsymptomer", refererer de altid til irrationel angst. I modsætning til rationelle følelser, har irrationel angst ikke noget kendt formål. Det anses som nævnt for at være et biprodukt af menneskets evne til at tænke

Da mennesker kan forestille sig forskellige scenarier, kan irrationel angst opstå i mange forskellige situationer. Disse situationer kategoriseres ofte i forskellige diagnoser, men essensen af angsten ændrer sig ikke. Angst opleves som ubehagelig, uanset årsagen, og derfor bør behandlingen være ensartet uanset den specifikke trigger.

Kroppen er så intelligent, at den anvender irrationel angst som en advarsel i ikke-livstruende situationer såsom stress, overtænkning, spekulationer, bekymringer og andre udfordringer i livet. Dette sker, når kroppen vurderer, at der er behov for en pause fra spekulationerne.

Når det sker, oplever man symptomer på irrationel angst, hvilket får en til at stoppe med at spekulere. Desværre kan irrationel angst efterfølgende skabe andre problemer for os. Men det oprindelige formål var at skifte fokus væk fra spekulationerne til symptomerne.

Fremover bør man, hvis man oplever angst, betegne det som **irrationel angst**, da det lyder mindre skræmmende.

Det samme princip gælder for diagnoser, som alle burde omtales som **irrationelle angstdiagnoser**. For eksempel: *Jeg har irrationel social angst. Jeg har generaliseret irrationel angst. Jeg har irrationel helbredsangst.*

Irrationel angst defineres som: Angst er en følelse af bekymring, nervøsitet eller uro om noget med et usikkert udfald. Det er en naturlig reaktion på stress og kan være gavnlige i nogle situationer, men for nogle mennesker kan angst blive overvældende og forstyrrende i deres daglige liv. Det kan være genetisk, socialt arveligt, ubalance i hjernen osv.

Dette var den normale angst version, vi altid hører. Her følger en anden og mere rationel version.

### **Angst en anden version.**

Angst relateres til kemiske processer i kroppen. Glæde, vrede og andre følelser er også et resultat af kemiske reaktioner. Mens nogle kemiske reaktioner, som frigivelsen af dopamin, kan være behagelige, vil andre, såsom adrenalin, være mindre behagelige.

Det er relevant at undersøge, om angst bliver et gentagende problem på grund af dets klassifikation som en psykisk lidelse eller fordi tidligere ubehagelige oplevelser med angst er gemt i hukommelsen.

Lad os undersøge det.

Angst, både rationel og irrationel, opstår på grund af de samme kemiske reaktioner i kroppen, herunder frigivelsen af adrenalin, noradrenalin og kortisol. Denne frigivelse sker, når amygdala signalerer til binyrerne om at producere disse stoffer. Disse kemikalier transporteres derefter gennem blodet til forskellige organer, der er modtagelige for dem. Uden tilstedeværelsen af disse stoffer ville angst og de tilhørende symptomer ikke forekomme. Det er den kemiske sammensætning, der danner grundlaget for angstoplevelsen.

#### **Adrenalin virker sådan her:**

Adrenalin, også kendt som epinephrin, påvirker flere organer og systemer i kroppen. Bl.a.:

- Hjertet: Øger hjertefrekvensen og pumpekraften, hvilket resulterer i en stigning i blodtrykket.
- Lungerne: Udvider luftvejene (bronkierne) for at forbedre ilttilførslen.
- Lever: Stimulerer nedbrydningen af glykogen til glukose, hvilket øger blodsukkerniveauet.
- Muskler: Forbedrer blodgennemstrømningen til skeletmuskulaturen, hvilket øger muskelstyrken og ydeevnen.
- Øjne: Udvider pupillerne for at forbedre synet under stressede situationer.
- Fordøjelsessystemet: Reducerer blodgennemstrømningen til mave-tarm-kanalen, hvilket nedsætter fordøjelsesaktiviteten.

Adrenalinens funktion er at forberede kroppen til en "kæmp, flugt, frys eller gem" reaktion, hvilket hjælper med at håndtere pludseligt opståede farer. Dette sker automatisk uden mulighed for bevidst styring eller kontrol. Når adrenalin frigives i kroppen, kan det ikke stoppes, men det forlader heldigvis kroppen hurtigt, og alt vender tilbage til normalt.

**Irrationel angst føles ubehageligt, fordi så mange organer påvirkes samtidig.** Det opleves som et stort ubehag på grund af de forskellige fysiske fornemmelser, der opstår: hjertebanken, vejrtrækningsproblemer, ændret synsfelt osv. Disse symptomer opstår hurtigt og er skræmmende, især når der ikke er nogen åbenlys årsag til adrenalinfrigivelsen.

Ved rationel angst lægges der sjældent mærke til disse symptomer, da der findes en identificerbar årsag, som personen skal handle på. Angstkemi medfører en markant ændring i kroppens tilstand, hvilket omtales som en **angsttilstand**. Der findes mange sådanne kropstilstande, såsom "sur" eller "vred"-tilstanden, hvor kroppen kan ryste af arrighed, og "forelskelses"-tilstanden, hvor kroppen kan dirre af glæde. Alle disse tilstande (følelser) skabes af kroppens kemi. Man kan ikke føle noget uden en kemi frigivelse først.

**Angst er en speciel ubehagelig følelse og den eneste følelse, der også kan opstå irrationelt, hvilket er hvad der gør den problematisk.**

### **Angst for angsten: En forklaring.**

Den nuværende forståelse af angst er baseret på faglige definitioner, men ny viden kan ændre denne opfattelse. En udfordring opstår, når man behandler den første og efterfølgende angst ens. Behandlinger, der fokuserer på genetiske, sociale eller biokemiske årsager til den første angst, anvendes også på senere angst oplevelser selvom årsagerne er ændret. Fejlen ligger i at behandle efterfølgende angst som om den har samme årsag som den første oplevelse. Nutidens behandlinger fokuserer på genetik, sociale forhold, hjerneubalance eller traumer, selvom fortsat angst skyldes frygt for mere angst. Derfor kræves der nye terapier og behandlinger, hvis den efterfølgende angst skal stoppes.

### **En væsentlig pointe.**

<b>Vi frygter kun angstsymptomer, fordi vi ved, hvad det er via vores hukommelse.</b>
---

Angst kan være udmattende, da det indebærer en kamp mod kroppens egne kemiske reaktioner. Vi står overfor to systemer: angsten, som er designet til at være ubehagelig, og ønsket om at undgå dette ubehag.

Et typisk angstanfald varer mellem 2-5 minutter, hvilket er den tid, det tager for adrenalinen at blive nedbrudt i kroppen. Den fulde ro indtræffer dog først efter cirka en halv time på grund af andre stoffer som kortisol, der tager længere tid at forbrænde. Heldigvis er den ubehagelige følelse fra adrenalinen hurtigt overstået. Det er vigtigt at huske, at angst er en midlertidig tilstand, som vi kun oplever, mens de kemiske stoffer er til stede i kroppen.

### **Hvordan angst opstår**

Den første oplevelse af angst er en naturlig reaktion på en ukendt situation, kropslige fornemmelser eller udfordringer i vores livssituation. Hvis denne første oplevelse fejltolkes som farlig eller ukontrollerbar, vil den danne et dybt aftryk i hukommelsen. Dette aftryk lagrer både frygten og reaktionen, som senere aktiveres gentagne gange gennem minder om ubehaget. Uden disse lagrede minder ville der ikke opstå efterfølgende angst.

Hvis det første hukommelsesminde blev lagret eller fortolket neutralt, kunne det reducere efterfølgende angst.

### **Modargumenter og deres forklaring**

Professionelle antager, at angst skyldes biologiske faktorer som genetik, hjernens kemi eller livsstress. Men selv disse faktorer kræver en første angst oplevelse, der bliver fejlfortolket, som hjernen så tolker og gemmer. Uanset om årsagen er en fysisk reaktion, en ydre stressfaktor eller

en konkret situation, spiller hukommelsens lagring og fortolkning af denne første oplevelse en central rolle. **Det er de lagrede angst minder, der er kilden til angstens vedholdenhed.**

### **En løsning uden sygeliggørelse**

I stedet for diagnoser og medicin bør vi fokusere på at forstå og bearbejde de første angstopplevelser. Ved at ændre vores forståelse af irrationel angst kan vi bryde cyklussen ved at "fjerne" de første angst minder.

### **Resume:**

Den første gang vi oplever irrationel angst, fejlfortolker hjernen alle symptomerne, fordi den ikke er forberedt. Angst eksisterer kun som en følge af tidligere minder. Efterfølgende angst er umulig uden disse minder.

Hvis den første oplevelse af irrationel angst kan ignoreres, gemmes der ikke noget farligt, og man fortsætter livet uden problemer. Hvis den første angst fejltolkes, opfattes den som farlig, og man fastholdes i en angstfuld tilstand bagefter. Ved at adressere roden til fortsat angst – de første minder og vores fortolkning af dem – kan man begynde at bryde cyklussen. **Dette kræver en ny forståelse, mod og vilje til at udfordre antagelser om sygdom og lidelser, som ikke har løst angstproblematikken.**

Angst kan reduceres ved at bearbejde minderne, uanset hvor længe man har haft dem, og hvilken diagnose man har eller får. Efter at angstminderne er bearbejdet, kan man naturligvis godt opleve angst igen. I så fald opleves det som den første angst igen, da der ingen lagrede angstminder er.

**For at forstå og håndtere irrationel angst skal man begynde med den første angstoplevelse, der blev fejltolket. Det er her, problemet oprindeligt opstår.**

Vi vil derfor fokusere på at fjerne den lagrede angsthukommelse.

Uanset hvad dine angstsymptomer eller diagnose er, har det rod i hukommelsen. Dette kan konkluderes, fordi disse udfordringer ikke eksisterede før din første angstoplevelse.

Dette er ikke blot teori – erfaringer fra mere end **20.000 downloads og 4.500 selvrapporterede tilbagemeldinger** viser, at metoden fungerer i praksis. **Den høje succesrate bekræfter, at angstfrihed er en realistisk mulighed for de fleste, der anvender metoden konsekvent.**

## Kapitel 3: Angst info og vigtigt viden om angst

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad har forårsaget din irrationelle angst?
- Hvorfor oplever du konstant nye symptomer?

Vi behandler brækkede ben, tandpine og kræft, fordi de er livstruende eller smertefulde.

Så hvorfor behandle irrationel angst, når den "kun" er ubehagelig? Hvad gør angst så alvorlig, at den kræver behandling? Tænk over det.

At fastlægge, hvilke emner der bør inkluderes i en bog om angst, kan være udfordrende, da angst opleves individuelt. Derfor er denne bog udarbejdet med fokus på de emner, der ifølge mange års erfaring har haft størst betydning for forståelsen og håndteringen af angst. Alle emner relaterer sig til, hvorfor og hvordan angsten vedligeholdes efter de første irrationelle angstoplevelser.

Har du tænkt over, hvorfor vi ikke blot oplever Irrationel angst én gang og så er det ovre ligesom ved rationel angst? Det er et af de svar du får her i bogen.

Denne bog fremhæver behovet for en obligatorisk angstundervisning i skoler, da tidlig og korrekt information vil reducere de unges fremtidige angst.

#### **Årsagen til fortsat Irrationel angst er bl.a.:**

- Vores hukommelse om fortidens ubehagelige angst.
- Vores reaktion på angst følelser.
- Vores tanker om fortidens ubehagelige angst oplevelser.
- og specielt vores overbevisning og "selvsnak" om, at være syg, når vi oplever angst.

Da angst teori kan være kompleks, kan nogle kapitler forekomme "tekniske", og det kan være nødvendigt at genlæse dem. Måske vil du ikke være enig i alt, hvad der beskrives, da det kan være nyt for dig eller går imod din egen opfattelse af angst. Det betyder dog ikke, at det er ukorrekt, blot at du har en anden mening. Al tekst er dobbelt tjekket for korrekthed.

Generation-anxiety.com arbejder for, at fremtidige generationer bliver informeret om angst, så de kan undgå den gennem rationel tænkning, hvis de oplever det. Målet er at forberede alle på, hvordan man kan tackle angst, så det ikke bliver et problem fremadrettet. Ved at reducere behovet for behandling kunne ressourcer omdirigeres til forebyggelse og uddannelse, hvilket igen ville hjælpe med at forhindre udviklingen af angstlidelser fra starten.

Angst opstår, når hjernen vurderer noget eller en situation som farlig. Angst kommer ikke ud af det blå, som nogle fagpersoner påstår ved tilfælde af f.eks. panikangst. Selv panikangst har en rationel årsag og trigger.

#### **Angst uden åbenlys årsag. Er det muligt?**

Angstsymptomer kan ikke udløses uden en grund selvom det kan føles sådan. Man bliver heller ikke sur eller glad uden en bagvedliggende årsag, selvom det også kan synes sådan.

Alle vores følelser og symptomer udløses af en årsag. Årsagen kan være ubevidst og dermed virke som om, den kommer ud af det blå. Disse ubevidste årsager er individuelle og mangeartede, så de vil ikke blive behandlet her.

Blot vær opmærksom på, at angst symptomer aldrig mærkes uden en årsag.

Denne viden kan anvendes fremadrettet til at analysere symptomerne. Hvad gjorde jeg, hvad tænkte jeg, og hvilken situation befandt jeg mig i, da det skete? Generelt: Under hvilke omstændigheder oplever jeg symptomer?

Hjernens vurdering af fare kan omfatte det, som hjernen har lært at betragte som farligt baseret på tidligere reaktioner på specifikke situationer eller objekter. Det, der blev fejltolket i fortiden, kan medføre problemer i nutiden og fremtiden. Eksempler inkluderer fejltolkning af bilkørsel, buskørsel, sociale sammenkomster, at holde foredrag, stå i kø eller at handle ind. Listen er lang.

Vi arbejder med tre typer af angst hos Generation-Anxiety.:

- **Rationel angst** opstår, når man står i reel livsfare, hvilket typisk udløser en instinktiv kamp-eller-flugt-reaktion.
- **Irrationel angst** opleves i udfordrende situationer, uden en direkte, fysisk trussel.
- **Angst-lignende angst** refererer til symptomer, der forekommer mellem episoder af Irrationel angst. Dette er tilstanden, hvor man "føler sig angst" eller siger "jeg har angst," selvom der ikke nødvendigvis er en ægte angstreaktion i gang. Forskellen her ligger i kroppens kemiske sammensætning: Ved rationel og Irrationel angst frigives bl.a. adrenalin, mens det primært er kortisol, der dominerer i angst-lignende angst.

### **Hvordan ville man definere angst, hvis det ikke blev betragtet som en sygdom?**

Dette spørgsmål er imidlertid aldrig blevet grundigt undersøgt, da de nuværende behandlingsmetoder primært er baseret på fagfolks sygdoms antagelser om angst.

Hvad kunne angst være, hvis vi antog, at det ikke skyldes genetiske faktorer, ubalancer i hjernen, traumer, sociale forhold, psykiske forhold eller andre anerkendte årsager?

Lad os undersøge denne hypotese.

#### **Overvej følgende udsagn:**

Angst er ikke en sygdom.

Dette er et provokerende udsagn. Lad os udforske og teste hypotesen om, at irrationel angst ikke nødvendigvis er en sygdom.

Når jeg tillader mig at fremsætte sådan en påstand, er det jo fordi, jeg har levet med angsten i alt for mange år. Jeg har prøvet alt inden for angst. Jeg ved hvad det er. Jeg har levet med det, mærket det, følt det, hadet det og forbandet det.



I dag er jeg bevidst om, at jeg aldrig har været syg på grund af angst. Vi opfatter kun angst som sygdom, fordi de kemiske reaktioner i kroppen skaber sygdomslignende ubehagelige symptomer, som vi reagerer irrationelt på.

Dette kan virke barskt for nogle, men irrationel angst opstår, fordi vi gentagne gange genkalder os minderne om angsten, bl.a. hver gang vi tænker, taler, læser, hører eller skriver om den. Det skaber en selvforstærkende spiral, da symptomerne ville være mindre fremtrædende, hvis vi ikke fokuserede så meget på angsten. Det er dog helt normalt, at vi tænker og taler om angst.

Blot vær opmærksomt på, at du kan reducere symptomerne markant, hvis du ikke tænker, taler, læser, hører eller skriver om angsten.

Lad os antage, ud fra et ikke-medicinsk synspunkt, at irrationel angst ikke nødvendigvis er en sygdom eller lidelse, men snarere en reaktion på vores livssituation.

For at forstå, hvorfor vi oplever gentagne angst, er vi nødt til at opdele angsttriggerne i to kategorier. **Første gangs angst trigger** og alle de **efterfølgende angst triggere**.

Den første angst oplevelse har ofte en ekstern udløser, såsom en stressende eller udfordrende livssituation. Efterfølgende angstilfælde udløses typisk af interne psykologiske faktorer, som negative tanker, minder om tidligere angstanfald eller frygt for at opleve mere angst. Efter den første angstoplevelse skifter fokuset til frygten for gentagelse. Angsten for mere angst bliver det dominerende problem.

De første angstsymptomer eller angstanfald, kan vi ikke forhindre. Den første angst kommer uventet, og vi er ikke forberedte på den. Vi ser det ikke komme. **Det adskiller sig markant fra den efterfølgende angst, som vi forventer hele tiden.**

Det kan være udfordrende at forblive rationel og ignorere den første angst, især hvis man allerede står over for andre livsudfordringer.

Det er ikke et tegn på svaghed at få diagnosticeret angst. Ofte kan det skyldes en mindre fejlfortolkning, et øjeblik svækkelse, manglende koncentration eller livsomstændigheder. Der er mange mulige årsager til, at angst kan blive fejlfortolket første gang. Det er også muligt for intelligente personer at misforstå angst ved første møde, hvilket viser, at det ikke er relateret til IQ.

Det er vigtigt at forstå, at det er helt normalt at modtage en angstdiagnose.

Når man betragter angst fra et ikke-medicinsk perspektiv, kan man forestille sig en generel behandlingsmetode ved at anvende rationel og logisk tænkning om problemet.

En læge og en lægmand har forskellige tilgange til angst. Læger er uddannede til at identificere symptomer i overensstemmelse med etablerede diagnoser.

En lægmand vil muligvis søge efter ikke-medicinske årsager og reflektere over spørgsmål som: Hvad oplevede jeg? Hvor kom det fra? Hvorfor opstod det? Hvad kan den logiske forklaring være? Hvorfor var det så ubehageligt? Hvorfor blev jeg bange for mine følelser? Hvorfor reagerede jeg, som jeg gjorde? Hvorfor kredsede mine tanker om det bagefter? Hvorfor kan jeg ikke tænke rationelt om angstsymptomerne? Hvorfor gik jeg i panik?

Vores research og analyse af angstprocessen indikerer, at gentagen angst bl.a. skyldes vores naturlige reaktion på en iboende frygt for ubehag.

Da medicin og de kognitive terapier blev udviklet, blev det ikke undersøgt, om der kunne være en naturlig, ikke medicinsk, forklaring på den gentagne irrationelle angst. Hvilket er naturligt, hvis man er læge.

Lægerne undrede sig over de reaktioner og den adfærd, patienterne udviste, når de oplevede angstsymptomer og specielt deres adfærd bagefter. Og det kan let forveksles med rigtige sygdomssymptomer.

### **Ubehaget.**

Mange er ikke opmærksomme på det, men vi har en indkodet mekanisme, der hjælper os med at undgå ubehag. Dette gælder alt ubehag, ikke kun angstrelateret ubehag. Det er denne mekanisme, der bliver aktiveret efter en første angstoptræden og får dig til at søge lægehjælp, da kroppen ønsker at undgå yderligere ubehag.

Så egentlig er det signaler fra denne funktion, der får dig til at opsøge lægen og ikke selve ubehaget, men ønsket om at undgå mere ubehag.

Det er usandsynligt, at man opsøger lægen, hvis angst ikke var ubehagelig. Hvis man ikke følte ubehag, hvorfor skulle man så gøre det?

**Angst er en følelse, der er forbundet med kemisk ubehag. Dette kan ses ved, at hvis den kemiske reaktion fjernes, er der ingen angst tilbage.**

Kort sagt opstår fremtidig angst, fordi den første angstoplevelse fejlfortolkes, hvilket får hjernen til at lagre oplevelsen som negativ og ubehagelig, noget der bør undgås i fremtiden.

Den oprindelige og nu lagrede angstoplevelse aktiverer vores tanker i et forsøg på at finde en løsning for at undgå yderligere ubehag. Disse tanker er hvad der ofte skaber nye symptomer.

Angst kan skabe mange symptomer, som kan ses som bivirkninger ved at leve med angst. Vedvarende negative tanker fremkalder symptomer på sygdomme, da man konstant overvåger sig selv for tegn på symptomer for at undgå yderligere ubehag.

### **Angsten digter.**

De historier, som angst skaber gennem dine tanker om selv samme angst, er væsentligt mere skræmmende end virkeligheden. Angst har en tendens til at overdrive symptomerne som en beskyttelsesmekanisme, hvilket bevirker, at man bemærker dem konstant. Uanset hvilke symptomer du oplever, tænker du straks: **Er det angsten?** Denne tanke opstår, fordi du ønsker at undgå ubehaget igen. Hele din tankegang er fokuseret på, hvordan du kan undgå yderligere angstopplevelser.

### **Resume.**

Det hele handler om følgende:

For at overvinde angst er det nødvendigt at ændre vores frygt for at opleve angsten igen.

Faktum er, at man ikke lever med angst, men med tankerne og frygten for at opleve angstsymptomer igen. Det er de tanker, man mener, når man taler om lidelse. Alle de oplevelser, der er forbundet med angst, skyldes de følelser, som vores kropskemi skaber.

## Kapitel 4: Efterfølgende Irrationel angst: De fem årsager

### **1. Vores overbevisning**

Opfattelsen af angst og sygdom spiller en central rolle i vedligeholdelsen af irrationel angst. Når angstsymptomer tolkes som tegn på sygdom, kan frygt og bekymring forstærkes. Denne opfattelse kan skabe en cyklus, hvor angsten vedligeholder sig selv. For eksempel kan hjertebanken, et almindeligt angstsymptom, fortolkes som et muligt hjerteanfald, hvilket kan øge angsten og bekræfte frygten for, at noget er galt.

### **2. Vores hukommelse om angst**

Hukommelsen spiller en væsentlig rolle i gentagne oplevelser af angst samt måden, hvorpå angst opleves. Efter en angstoplevelse lagres selve oplevelsen, samt reaktionen og adfærden på denne, i hukommelsen. Fremtidige situationer, der ligner den oprindelige angstudløser, kan udløse en tilsvarende angstrespons.

### **3. Ubehaget ved angst**

Angstsymptomer er ofte ekstremt ubehagelige. Dette fysiske ubehag kan være så intenst, at det medfører en frygt for selve symptomerne. Denne frygt øger vores opmærksomhed på kroppens signaler, hvilket resulterer i en konstant overvågning af tegn på symptomer. Denne proces skaber en selvforstærkende cyklus, hvor øget opmærksomhed på symptomerne fører til yderligere angst.

#### 4. Frygten for angst

**VIGTIGT: Frygten for angst, også kendt som angst for angsten, opstår, når vi begynder at tænke på at opleve angst igen.**

Denne frygt manifesterer sig umiddelbart efter det første angstanfald. Den kan være så gennemgribende, at den alene ved tanken om angst kan fremkalde angstsymptomer, hvilket bekræfter frygten og skaber en selvforstærkende cyklus. Dette medfører ofte en automatisk undgåelse af situationer, steder og aktiviteter, der tidligere har udløst angst, hvilket i sidste ende begrænser vores daglige liv. Denne adfærd betegnes som undgåelsesadfærd.

#### 5. Vores ordvalg om angst

Ord og sprog har en betydelig indvirkning på vores tanker, følelser og handlinger. Anvendelse af negative termer til at beskrive angst eller egen person kan fastholde og forstærke angsten. Udsagn som "Jeg har angst", "Min angst" eller "Jeg er angst" vil resultere i en forværring af den angstfølelse, man oplever. Ved at justere vores ordvalg og anvende mere positive eller neutrale formuleringer kan vi ændre vores tankemønstre og dermed reducere irrationel angst væsentligt. Negativ selvtale har en større effekt på os, end man umiddelbart skulle tro, og det bidrager væsentligt til vedvarende angst. Det er udfordrende at opnå angstfrihed, hvis man konstant benytter udsagn som "jeg har" eller "er angst".

#### Sammenfatning

For at håndtere irrationel angst skal vi ændre vores overbevisninger om angst. Hvis vi forstår og justerer blot én eller to faktorer som hukommelse, ubehag, frygt eller ordvalg, kan vi bryde den onde cirkel af angst.

#### At tage ejerskab over angsten

Angst er ikke en fast del af ens identitet. I stedet for at se det som noget man har eller er, bør det ses som en videnskabeligt set midlertidig kemisk reaktion i kroppen. Symptomernes tilstedeværelse beskrives ofte som angst.

Mange mennesker refererer til "deres" angst med udsagn som "jeg har angst" eller "min angst." Denne tilknytning kan gøre det vanskeligt at adskille sig fra angsten, da den bliver opfattet som en integreret del af ens selvbillede og skaber en overbevisning om, at tilstanden er permanent.

## At vente på en effekt af medicin

Den tid, der bruges på at vente på virkningen af medicin, kunne anvendes mere effektivt. Hvordan kan vi optimere ventetiden på effekten af angstdæmpende medicin? Dette kan til tider tage flere måneder. Mellemrum mellem terapisesioner kunne også bruges mere konstruktivt.

Ventetiden på medicinens virkning bør bruges til at informere patienten om, at angstsymptomer eller anfald ikke nødvendigvis indikerer sygdom. Problemet er dog, at en diagnose er nødvendig for, at lægen kan udskrive medicin, hvilket per definition klassificerer patienten som syg. Her opstår en modsætning ved brugen af vores metode sammen med diagnoser: Patienten får beskeden 'Jeg er ikke syg', mens en diagnose fra lægen antyder det modsatte. Ideelt set ville det være hensigtsmæssigt at undgå at stille en diagnose i den indledende fase.

## Sandheden om angstfølelsen

Når det siges, at hver persons oplevelse af angst er unik, betyder det, at vores reaktion på angstfølelsen er unik. Dette indebærer ikke nødvendigvis, at alle individer skal behandles forskelligt for angst, som nogle behandlere hævder. Igen. Følelsen af angst er ens for alle mennesker, uanset årsag eller diagnose.

Det er på grund af angstfølelsen, at vi alle oplever frygt for gentagelse, undgåelsesadfærd og fastholdelse i angsten. **Man kan ikke have irrationel angst uden også at udvikle en form for angst for angsten**, da angst for angsten drives af frygten for yderligere irrationel angst.

Derfor giver det heller ikke mening at opdele angst i forskellige diagnoser. Det vil altid være frygten for mere angst, der skal behandles, ikke årsagen til angstopplevelsen. Man konsulterer heller ikke en læge på grund af årsagen, men på grund af det ubehag, angsten har skabt.

Hvor stammer frygten for at opleve mere angst fra?

Angst for angsten kan teoretisk set stoppes, hvis vi kan identificere dens placering. Angst for angsten opstår i hukommelsen, hvor den lagres efter det første angstanfald som en reaktion på de ubehagelige følelser af angst. Nu, hvor det er klart, at denne frygt er forankret i hukommelsen, kan vi undersøge, hvordan den fjernes for at undgå angst for angsten.

Angst for angsten påvirker hukommelsen, så længe den er aktiv. Dette kan observeres ved at sammenligne med personer, der ikke oplever angst.

Angst for angsten kan reduceres ved at ændre hukommelsen til at indeholde en mere rationel og positiv opfattelse af situationen. Det kan dog være udfordrende, da angst er en vedholdende følelse.

Hukommelsen lagrer mange forskellige overbevisninger og antagelser. "Overbevisning" anvendes her, fordi det beskriver, hvad angst for angsten indebærer. Denne form for angst får os til at tro, at noget vil ske, selvom det aldrig sker. Den skaber også forventningen om, at vi vil opleve angst igen i

situationer eller steder, hvor vi tidligere har haft angst. Derfor undgår man disse steder, ikke fordi de er farlige, men fordi hukommelsen signalerer, at de kunne være det.

Forestil dig nu, at du ikke havde oplevelser af angst fra fortiden gemt i hukommelsen. Ville det så være muligt at færdes der? Ja, det ville det. Uden minder om et bestemt sted ville det være muligt at færdes der som alle andre mennesker. Dette gælder for alle situationer og steder: supermarkeder, busser, biler, åbne pladser, foredrag, skole osv. Derfor kan vi konkludere, at minder om tidligere angst er problemet.

### **Angst bor i hukommelsen, og man har den med sig hele tiden og overalt.**

Det er ikke situationen i sig selv, der udgør problemet. Problemet opstår på grund af frygten for at opleve angstfølelsen i situationen.

Angstens funktion er at beskytte os. For eksempel kan angsten føre til, at man bliver hjemme, da det anses for sikrere. Angst for angsten kan binde en derhjemme, som en beskyttelsesmekanisme. Denne adfærd kan spores tilbage til reaktionen under det første angstanfald: panik. Panik er en almindelig reaktion, men fra et rationelt perspektiv er den mindre hensigtsmæssig.

**VIGTIGT: En tanke kan ikke direkte ændre en overbevisning.** Hvis tanker kunne det, ville folk sandsynligvis være angstfri nu. Når en tanke først er opstået, kan man ikke umiddelbart tænke anderledes om den eller ændre den. Tanker skabes ubevidst, så de kan ikke reduceres eller omstruktureres bevidst. Da man kun kender sine tanker, når de allerede er der, er det vanskeligt at ændre dem. Det er heller ikke muligt at have to tanker samtidig. Dokumentation af tanker eller indre dialoger i løbet af dagen ændrer heller ikke tankerne næste gang de opstår.

**En overbevisning kan ændre en anden overbevisning,** da overbevisninger er faste hukommelsesbilleder, indtil de bliver ændret. Uanset hvad man er overbevist om, ligger det i hukommelsen. Eksempler herpå inkluderer troen på en gud eller politiske overbevisninger, som typisk er svære at ændre, modsat negative overbevisninger, der kan være lettere at ændre.

### **Ændring af overbevisninger.**

Negative overbevisninger kan lettere ændres til positive end omvendt, fordi mennesker ofte opsøger information, der bekræfter deres eksisterende overbevisninger, og undgår eller afviser information, der modsiger dem. Dette fænomen kaldes **bekræftelsesskævhed** og gør det vanskeligere at ændre en positiv overbevisning, som folk aktivt har valgt og søger at bekræfte, for eksempel gennem bøn eller kirkegang.

Angst er forbundet med ubehag og lidelse, hvilket motiverer os til at ændre eller fjerne denne opfattelse, i modsætning til positive overbevisninger, der skaber trøst, håb og mening, og derfor er sværere at ændre. Positive overbevisninger, såsom troen på en gud, er dybt forankret i individets identitet og livserfaringer. Disse overbevisninger er tæt knyttet til positive følelser og oplevelser,

hvilket gør dem vanskelige at ændre eller opgive. Derudover findes der eksterne faktorer, som trosfæller, der bekræfter og styrker troen.

Negative overbevisninger såsom "Jeg er syg" eller "Jeg har angst" er irrationelle og kan ændre sig over tid. Alligevel kan processen være udfordrende og kræver vedholdenhed. Angst udløses af den limbiske hjerne, som ikke kan tænke, men kun registrere og reagere. Dermed aktiveres rationel (ægte) angst, når en fare registreres af strukturer som amygdala. Dette forklarer, hvorfor angst altid har en udløser.

**Ved irrationel angst er det dine tanker, der udløser angsten. Når tankerne om angst stoppes, forsvinder den. Smerter fungerer på samme måde – vi glemmer det, når de er væk.**

Uanset hvilken behandling du vælger, hjælper den ikke, medmindre du også ændrer din overbevisning om at være syg og angst.

Når vi først har oplevet irrationel angst, påvirker det vores overbevisninger. **Selvom angst ikke er farligt, tolker hjernen det anderledes på grund af vores reaktioner som panik og frygt.**

Når angst opstår igen, vil hukommelsen fastholde tidligere reaktioner som den korrekte måde at håndtere situationen på.

Din første oplevelse af angst bliver en skabelon for dine fremtidige reaktioner og handlinger ved lignende angsttilfælde eller symptomer.

### **Tanker om angst**

En negativ fortolkning af angst medfører, at hjernen automatisk genererer tanker om situationen for at beskytte mod yderligere angst. Dette resulterer i, at fokus rettes mod måder at undgå mere angst på. Desværre medfører dette, at tankerne skaber nye symptomer ved at aktivere den tidligere lagrede angstfortolkning. Hver gang der opstår tanker om angst, som fører til nye symptomer, bliver denne fortolkning styrket, hvilket igen bekræfter overbevisningen om at lide af angst.

Dette sker, fordi hjernen ikke differentierer mellem rationel og irrationel angst. For hjernen er angst blot angst, uanset årsagen. Derfor, når der tænkes på angsten, tror hjernen, at der er en reel fare, og begynder at frembringe symptomer, så der kan handles.

### **Eksempel:**

Forestil dig en person, der for første gang oplever angst under en eksamen. Panikken og frygten i forbindelse med denne oplevelse bliver lagret som en negativ fortolkning i hukommelsen. Ved næste eksamenssituation vil hukommelsen automatisk fremkalde den tidligere reaktion af panik og frygt, idet hjernen har lært, at dette er den passende reaktion i den givne situation. Faktisk kan blot tanken om en eksamen fremover udløse lignende symptomer.

## Tips til håndtering

**Visualiseringsøvelse:** Til næste eksamen kan et A-4 ark med teksten: "Jeg er ikke syg" hjælpe med at flytte dit fokus og minde dig om, at du er rask, når du skal til eksamen. Det anbefales at have A4-arket i nærheden af dig, helst sammen med eksamenspapirerne og gerne tage det med ind til eksamen, så det forbliver synligt for dig. Du kan eventuelt holde A4-arket i den ene hånd, mens du fremlægger.

**Forberedelse:** Begynd at bruge arket nogle måneder inden eksamen, så du gradvist bliver bevidst om, at du ikke fejler andet end at have tankemylder om angsten ved sidste eksamen. Mange vil nok tvivle på denne metode. Det er præcis derfor, man skal afprøve den, så man ved selvsyn kan opleve effekten.

**Eksponering:** Hav altid en seddel med dig, når du skal noget, der kan være angstprovokerende. Brug den som baggrundsbillede på din tablet eller mobil. Inden du går hjemmefra, læs A-4 arket højt et par gange: "Jeg er ikke syg." Behold arket i hånden. På gaden læs det hurtigt igen: "Jeg er ikke syg." Når du ankommer til supermarkedet eller en anden destination, læs arket nogle gange igen: "Jeg er ikke syg." Gå ind gennem hoveddøren med arket i hånden og sig: "Jeg er ikke syg." Gå nu en tur i supermarkedet, mens du kigger på sedlen i hånden. Du kan vælge at fortsætte eller gå hjem.

## Overbevisningens kraft

**Pointen er:** Hvor mange gange skal du lave denne øvelse, før du selv tror på, at du kan handle uden angstsymptomer? Det kan være nyttigt at have plakater i hjemmet, der siger "Jeg er ikke syg."

Formålet er alene at skifte dit fokus væk fra angsten de steder du normalt oplever den. Sætningen er ikke så vigtig her, men at du flytter fokus er. Den tid der bruges på sætningen bruges ikke til at skanne efter symptomer som vi plejer. Og det var formålet.

**Bemærk:** Denne metode arbejder ikke med dine tanker, men med din tro på, at du har angst. "Jeg er ikke syg" skal minde dig om, at du ikke er syg og flytte fokus fra de normale angsttanker til sedlen i hånden.

Ved at fortælle sig selv, at man ikke er syg, signalerer man indirekte, at man ikke har angst, da angst anses som en sygdom. Det vigtigste er, at fjerne fokus fra angsten ved at sige *jeg er ikke syg* til sig selv. Derfor er det effektivt. Hvad foretrækker du at sige til dig selv, *Jeg er ikke syg* eller *Jeg har angst*?

Begge påstande kan umiddelbart virke modstridende. Men er det muligt? Kan man både opleve irrationel angst og samtidig ikke være syg? Ja, det er fuldt ud muligt. Forskellen ligger i, at angsten vil føles helt anderledes uden den medfølgende sygdomsfølelse og dermed være langt lettere at håndtere.



Den beskrevne metode, vi kommer til senere, indeholder også eksponering, ligesom KAT og MCT, men adskiller sig ved, at man ikke behøver at styre alle sine angsttanker og symptomer samtidigt. Metoden fokuserer på at ændre opfattelsen af angst eller sygdom. **Metoden lægger vægt på, at tanker ikke har betydning.** Når denne holdning accepteres, vil tankerne ofte mindskes, hvilket vil reducere symptomerne og dermed også angst for angsten. Det hele hænger sammen. Når hovedproblemet håndteres, vil de øvrige problemer følge med.

Hvad der adskiller vores metode fra andre kognitive metoder er, at vores metode også anvendes uden for hjemmet samt i alle døgnets timer. Det er en helt ny måde at tænke angstbehandling.

Vi lærer ofte teori derhjemme, men glemmer det udenfor, hvor angst kan dukke op. Denne metode hjælper med at holde fokus. Hav altid en seddel med teksten "jeg er ikke syg," med dig, når du forlader dit hjem. Sedlen hjælper med at skifte fokus, hvis angsttanker opstår. At have noget i hånden øger bevidstheden og gør det sværere for angsten at trigge. Mobilten kan også hjælpe, hvis der sættes, *jeg er ikke syg*, som baggrundsbillede. Prøv næste gang du går ud at tage en seddel med i din ene hånd.

## Del 2: Analyse af Behandlingsmetoder

### Kapitel 5: Angstudredning

Angst kan i visse situationer føles overvældende, særligt når den opstår pludseligt og uden en åbenlys årsag. For at forstå potentielle udløser af disse følelser før kontakt til læge, kan følgende spørgsmål være nyttige at stille sig selv:

- Hvilke nylige begivenheder i mit liv kunne have bidraget til de pludselige angstsymptomer?
- Hvilke faktorer har været så belastende, at de har udløst angstsymptomerne?
- Har jeg oplevet nogen pludselig sygdom?
- Kan dette være en naturlig beskyttelsesmekanisme fra sindet?
- Er det et resultat af længere tids negative spekulationer?
- Hvorfor føler jeg behov for at konsultere en læge bagefter?
- Hvad er mine egne tanker om situationen?

Disse refleksioner kan hjælpe med at identificere mulige årsager og dermed lette kommunikationen med en sundhedsprofessionel.

**Hvordan tanker skaber angst:**

Negative tanker har tendens til at generere flere negative tanker. Dette skyldes, at hjernen ofte søger bekræftelse på den aktuelle følelsesmæssige tilstand. Når en person føler angst eller bekymring, vil hjernen typisk finde yderligere bekymringer for at bekræfte denne følelse.

Dette forklarer, hvorfor det kan være vanskeligt at tænke positivt, når man oplever angst. Hjernen er fanget i en ond spiral af negative tanker og fysiske reaktioner.

**Angst bliver således en selvopfyldende profeti, da gentagne angsttanker fremkalder de samme ubehagelige kemiske reaktioner igen og igen.**

For at skabe forandring i dit liv bør du være åben for at udfordre dine eksisterende overbevisninger om angst som en sygdom. Ligesom negative tanker kan fastholde dig i en angstilstand, kan positive tanker hjælpe dig med at skabe en mere positiv fremtid. Vores metode er designet til at støtte denne proces.

Angst er blevet betragtet af filosoffer som Kierkegaard og Freud som en naturlig del af livet, der kan opleves af alle mennesker. De så det ikke som en sygdom, men som en integreret del af menneskets eksistens. Dette perspektiv foreslår, at den angst, vi oplever, nogle gange kan være en reaktion på interne eller eksterne forhold, der kræver opmærksomhed og forståelse.

Bør irrationel angst altid behandles, eller kan den nogle gange blot forstås og accepteres? Dermed opstår spørgsmålet: Hvilket perspektiv er mest berettiget, det filosofiske eller det psykiatriske? Eller måske et mere moderne og helt andet.

Kunne det være, at angst repræsenterer noget helt andet, som vi undlader at erkende eller acceptere på grund af vores professionelle sygdomsorienterede tilgang?

## Kapitel 6: Angstens overbevisning og Frygt for mere angst

Overbevisningen om, at du har angst, skaber symptomerne.
--

Der findes både positive og negative overbevisninger. Angst er en negativ overbevisning, mens politik og religion ofte betragtes som positive. Mange mennesker har en angstoverbevisning, hvilket jeg også havde i mange år. Dette betyder dog ikke nødvendigvis, at denne overbevisning er korrekt.

**Angst vil ofte være knyttet til vores egen opfattelse af, at vi lider af angst.** Og denne opfattelse kan være vanskelig at ændre.

Mens anerkendte angstbehandlingsmetoder fokuserer på vores tanker og hvordan man kan eller skal ændre og omstrukturere dem, har jeg erfaret, at løsningen ligger i at ændre vores angstoverbevisninger.

De har en markant indflydelse på vores mentale og fysiske tilstand. De kan fremkalde følelser af sygdom, hvilket komplicerer processen med at opnå angstfrihed. Hvordan kan man overvinde angst, når man næsten konstant føler sig ængstelig og utilpas?

Selv de mest faste overbevisninger kan rokkes ved nye informationer eller ny viden, som fuldstændig ændrer ens perspektiv. Mange har oplevet at søge lægelig hjælp for symptomer, der syntes at indikere alvorlige tilstande som halsbetændelse, blot for at få at vide, at det ikke var tilfældet. Ofte forsvinder symptomerne kort efter bekræftelsen fra lægen. Dette rejser spørgsmål om den menneskelige psykes kompleksitet og dens indvirkning på vores helbredstilstand.

Jo længere tid man investerer i at skabe en ny positiv overbevisning, desto mindre tid bruges der på at fokusere på angsten. Hjernen lader sig dog ikke nemt overbevise om fraværet af angst. Derfor kræver det tid at etablere nye, positive overbevisninger om ens helbredstilstand.

Uanset hvad man tror på, er det muligt at blive overbevist om det modsatte. Dette afhænger blot af den tid, der investeres, og effektiviteten af den anvendte teknik. En væsentlig egenskab ved overbevisninger er, at de ikke behøver at være objektivt sande for at påvirke vores tro. Vores egen opfattelse skaber overbevisninger og bestemmer deres gyldighed.

### **Angstoverbevisninger.**

Jeg har defineret to angstoverbevisninger herunder.

#### **Overbevisning om Angst Nr. 1**

- Angst anses som en sygdom.
- Man opfatter sig selv som syg og tror, at der er noget galt.
- Man mener at have eller være angst.
- Symptomerne på angst er et resultat af en sygdom.
- Angst betragtes som en lidelse.

#### **Overbevisning om Angst Nr. 2**

- Angst er en følelse og ikke en reel sygdom.
- Man anser sig ikke som syg og finder ikke noget galt.
- Angst opfattes som en følelse og tilstand fremfor noget, man har eller er.
- Symptomerne på angst betragtes som skabt af egne irrationelle tanker om angsten.
- Angst ses som en midlertidig udfordring med irrationelle tanker.

Hvilken overbevisning du vælger at tro på, påvirker din opfattelse af angst. Ingen af dem er videnskabeligt bevist, selvom nogle mener den ene er. Angstbehandlinger og diagnoser bygger på antagelser, ikke videnskab.

Nu skal du vælge: Vil du tro på, at du har angst eller ej? Dine egne meninger om at have angst eller ej er ikke relevante her. Valget vil påvirke vores videre arbejde.

Hvis du tror på overbevisning Nr. 1, kan det være svært at blive angstfri snart. Men du kan vælge overbevisning Nr. 2, selvom du nu tror på Nr. 1.

Angstens overbevisninger sniger sig ind i vores bevidsthed som en stille sandhed skabt over tid. Får du en diagnose, medicin, går til psykolog eller oplever angstsymptomer, bidrager alt dette til at overbevise dig ubevidst om, at du er syg.

Mange mennesker undrer sig over, hvorfor de skal modtage behandling, og hvorfor lægen ordinerer medicin, hvis der ikke er en sygdom til stede. Dette kan lede til konklusionen om, at man må være syg.

Angst betragtes ikke som en specifik sygdom, selvom den behandles og omtales som sådan. Der findes ingen diagnose med navnet angstsygdom eller angstlidelse. **Diagnosen kaldes angstilstand.** Dette skyldes, at angst er en følelse, der skaber en fysiologisk tilstand i kroppen.

Angst skaber hverken sygdom eller lidelser, dine tanker og overbevisninger gør.
---

Angstens ubehag kombineret med symptomerne fører ofte til min overbevisning om, at der må være noget galt, at jeg dør eller bliver sindssyg, fordi alt føles så uvirkeligt.

Men jeg døde ikke, og jeg blev ikke sindssyg. Jeg mærkede det i kroppen og hovedet og var overbevist om, at jeg var syg. Efter hvert angstanfald kom jeg i tvivl: Hvordan kan jeg ikke være syg med alle de symptomer, jeg føler hele tiden? Jeg vidste jo rationel, at jeg ikke fejlede noget, så hvorfor følte jeg mig alligevel syg når jeg oplevede symptomer?

Disse oplevelser har jeg haft mange gange. Det skete, fordi jeg ikke handlede på angsten. Jeg stod stille eller sad ned og lod den overvælde mig. Hvis jeg havde handlet, ville angsten hurtigt forsvinde.

### **Lad os teste det.**

Angst skal få dig til at handle her og nu. Manglende handling ved irrationel angst fører til ubehag og misforståelser, der fører til panik.

Næste gang du oplever angstsymptomer, skal du handle.

### **Hvad er en handling?**

Angst fører til bestemte handlinger, som f.eks. flugt eller kamp. Disse reaktioner er velkendte. Når jeg oplevede symptomer sidst i min angstperiode, udførte jeg ofte aktiviteter som at hoppe på stedet, lave englehop, tage armbøjninger eller mavebøjninger, eller dyrke hård fysisk træning både ude og hjemme.

Disse aktiviteter hjælper med hurtigt at forbrænde adrenalinen i kroppen, da de er naturlige reaktioner.

Det vigtigste er at udføre noget fysisk for at forhindre, at tanker om symptomerne udvikler sig og skaber ubehag. Fakta viser, at man hverken dør, bliver syg eller sindssyg af angst. Problemet opstår, når vi mangler passende reaktioner og adfærd overfor symptomerne og angstfølelsen.

### **Når man først tror, at man har angst, føles det som sandheden.**

Derfor kan det være udfordrende at ændre denne opfattelse, men det er ikke umuligt.

**Opsummering:** Hvad skaber en overbevisning? Den første stærke overbevisning kommer fra angstens ubehag. Dernæst kommer den fra lægen, som diagnosticerer og tilbyder behandling, der indikerer, at man har en sygdom.

Vidste du, at under et egentligt angstanfald er det svært at læse og skrive? Hvis du f.eks. poster online om, at du har angst, vil dette indikere, at du ikke oplever et angstanfald på det tidspunkt.

**Under et angstanfald er amygdala aktiv og blokerer for vores cortex' evne til at tænke klart. Under et angstanfald skal der ikke tænkes men handles fra naturens side.**

Det, du oplever i disse situationer hvor du poster online, er sandsynligvis kortisolstresshormon, ikke adrenalin, og dermed ikke angst.

Fakta: Eksponeringsterapi er vanskelig, fordi den går imod vores naturlige ønske om at undgå ubehag.
--

Hver positiv oplevelse skaber en ny neural forbindelse i hjernen. Anvendelse af distraktionsteknikker, såsom at skifte fokus til "jeg er ikke syg", kan øjeblikkeligt reducere angst i en specifik situation.

## Kapitel 7: Angst for angsten (Agorafobi)

Frygt for angst, eller angst for angsten, refererer til den bekymring, der opstår ved tanken om at opleve angst igen. Agorafobi defineres som en ekstrem eller irrationel frygt for åbne eller offentlige steder. I virkeligheden er angst for angsten en stærk frygt for at opleve angstsymptomer eller panikanfald udenfor hjemmet.

**Angst kan beskrives som en nutidig frygt for at opleve fremtidige angstsymptomer baseret på tidligere ubehagelige oplevelser.**

En præcis definition af angst for angsten er, når frygten for at møde angsten er vanskeligere at overvinde end selve angstoplevelsen.

**Det betyder, at det primære problem ikke ligger i angsten selv, men snarere i tanker om at skulle gennemgå denne angst igen.** Disse tanker og de tilhørende følelser hæmmer individet i at konfrontere angst i situationer, hvor den tidligere har været oplevet.

Dette fænomen gør det særdeles udfordrende for mange at udsætte sig selv for angstudløsende situationer som led i kognitiv adfærdsterapi. Kun dem med særlig styrke formår at overvinde eksponerings terapi.

Angst for angsten repræsenterer således en væsentlig barriere. Agorafobi indebærer specifik angst for situationer, hvor flugt kan være vanskeligt, eller hvor hjælp ikke er umiddelbart tilgængelig i tilfælde af paniksymptomer, såsom under offentlig transport, i biler, butikker eller store åbne områder.

Angst for angsten opstår, når individer bliver bekymrede og ængstelige over at opleve angst igen på steder, hvor de tidligere har haft sådanne episoder. Denne frygt vil føre til, at man undgår disse steder helt. Blot tanken om at skulle besøge sådanne steder igen kan medføre angstsymptomer. For at undgå angstreaktioner vælger man at undgå disse steder eller benytte alternative muligheder. Dette gør, at angst for angsten udvikler sig til en undgåelsesadfærd, som i betydelig grad vil begrænse individets liv og bevægelsesfrihed. Over tid kan dette resultere i næsten total social isolation.

Angst for angsten forekommer på tværs af alle angstlidelser. Alle, der har oplevet et angstanfald og har misfortolket denne oplevelse, vil opleve angst for angsten efterfølgende. Når amygdala aktiveres uden en åbenlys grund, gemmes oplevelsen som en potentiel fare.

Angst for angsten er en væsentlig faktor, der bidrager til gentagne angstsymptomer.

Angst for angsten fastholder således individer i en ond cirkel af angstrelaterede tanker, symptomer, reaktioner og adfærd. Hele ens liv bliver påvirket og styret af denne vedvarende frygt.

Forestil dig, hvis angstsymptomer ikke var ubehagelige. Ville du så frygte dem? Dette er en hypotetisk tanke.

**Opsummering:** Angst for angst er en overbevisning om, at angsten vil komme igen på steder, hvor man før har haft angstsymptomer. Disse tanker starter ofte derhjemme og fører til undgåelsesadfærd. Da det er en overbevisning, kan den ændres.

Angst for angsten skaber forventningsangst, fordi vi tror, den vil ske igen. Ved at tænke på angsten håber vi, den forsvinder, men vi forværrer den ved at forvente den.

## Test af overbevisninger om angst

Lad os udføre en test af dine overbevisninger om angst. Formålet er at undersøge, hvor stærke disse overbevisninger er. Læs og gentag følgende udsagn flere gange:

- Jeg er ikke syg.
- Jeg fejler ikke noget.
- Jeg har ikke angst, men udfordringer.
- Jeg føler mig rask, men udfordret af irrationelle angsttanker.

Hvis det er muligt for dig at sige det og mene det helt og holdent, vil det reducere angst over tid. Hvis det ikke er muligt at sige det højt, kan det indikere, at stærke overbevisninger om angst er til stede.

Erfaring viser, at mange symptomer kan mindskes, når man accepterer, at man ikke er syg. Hvis man ikke er syg, kan man betragtes som rask. Ved gentagne gange at signalere til hjernen, at man er rask, kan de overbevisninger, der skaber negative angstsymptomer, blive mindre fremtrædende.

Se frygten eller angst for angsten som det egentlige problem – ikke angsten selv.

## Kapitel 8: Vores tanker og følelser

**Definition af følelser:** Følelser er komplekse psykofysiologiske oplevelser, der opstår gennem interaktioner med omgivelserne. **Der findes fire primære overlevelsesfølelser:** nervøsitet, frygt, angst og bange følelse. Disse følelser har forskellige funktioner: nervøsitet og frygt fungerer som advarsler, mens angst og bange følelser får os til at reagere. Derudover findes der mange andre følelser, herunder glæde, vrede, had og sorg. Følelser opstår ved frigivelse af kemiske stoffer i kroppen, såsom dopamin, kortisol og adrenalin. Uden disse kemiske stoffer ville vi ikke kunne opleve følelser, da de udgør grundlaget for følelsesmæssige reaktioner.

**Selektiv opmærksomhed og angst:** Mennesker er biologisk disponeret for selektiv opmærksomhed, hvilket kan intensivere angst ved at fokusere på angstsymptomer, mens andre stimuli ignoreres. Dette giver anledning til uhæmmet udvikling af angsttanker.

**Tankers påvirkning:** Tanker fremkalder følelser. For eksempel kan tanker om at kaste op medføre nervøsitet, som kan eskalere til frygt og derefter angst. At sige "jeg har **angst** for at kaste op" forstærker følelsen af, at noget er galt. En mere præcis beskrivelse ville være "jeg er **nervøs** for at kaste op." Man oplever kun angst ved de ting, der trigger angstfølelsen. Se om du kan liste de årsager.

**Hjernens følelsetyper:** Hjernen opererer gennem tre primære følelsetyper: **fornufts-, følelses- og instinktfølelser**. Fornuftfølelser bidrager til at regulere følelsesfølelser som vrede og sorg. Instinktfølelser som angst er automatiske reaktioner og kan ikke kontrolleres af fornuftfølelser.

Det er blevet observeret, at mænd generelt viser færre følelser på grund af genetiske dispositioner, mens kvinder i højere grad reagerer på deres følelser. Dette kan delvis forklare den højere forekomst af irrationel angst blandt kvinder.

**Opsummering:** Uanset hvilke følelser du oplever, skyldes det frigivelse af kemi i kroppen. Både milde hverdagsfølelser og intense angstsymptomer. Følelser eksisterer udelukkende på grund af denne kropskemikemi. Derfor forekommer angstsymptomer heller ikke uden at der først er udløst kemi i kroppen. Symptomer opstår således ikke uden en underliggende årsag, da kropskemikemi altid frigives som respons på en stimulus.

### **Vores tanker**

Tanker er abstrakte og komplekse kemiske processer i hjernen. De opstår ubevidst og kan forsvinde hurtigt, hvilket gør dem vanskelige at huske. Vores tanker er unikke på grund af vores forskellige bevidsthed om verden.

Vi har både bevidste og ubevidste tanker. Bevidste tanker kan hjælpe med at forhindre angsttanker i at dukke op, men de fleste af vores tanker forbliver ubevidste.

Mange af os oplever perioder, hvor vi ikke har angstrelaterede tanker, fordi vi er dybt engageret i andre aktiviteter. For eksempel kan man prøve at tælle fra hundrede til nul eller bevæge begge lilletæer samtidigt. Dette viser, at det er vanskeligt at have angsttanker samtidig med, at man udfører disse handlinger. Dette beviser, at vi kun oplever angsttanker, når vi giver dem plads, hvilket desværre sker alt for ofte.

Tankemønstre har en tendens til at bygge oven på hinanden. Når man tænker på én ting, følger flere tanker om det samme emne hurtigt efter. Dette er en af udfordringerne ved angst. Når man først begynder at tænke på angst, fortsætter tankerne i denne retning. Denne rumination accelererer, da negative tanker, der fremkalder frygt, har en hurtigere cyklus end normale tanker.

### **Tanker er abstrakte.**

De eksisterer ikke i fysisk form, men vi kan alligevel fornemme dem. Selv mens du læser dette, formes der tanker om indholdet. Hjernen vurderer konstant det, du læser, for at se, om det er i overensstemmelse med din overbevisning.

Dette er grunden til, at du enten føler dig enig eller uenig i det, du læser. Hvis du er meget uenig i det, jeg skriver, kan du få lyst til at afslutte læsningen. Denne reaktion er helt normal. Problemet er blot, at man derved går glip af muligheden for at lære noget nyt. Det kan være udfordrende at læse om noget, man ikke er enig i. Dette sker som en proces i hjernen, der søger at beskytte os mod det, den opfatter som "fake news". For eksempel hvis man siger: *Jeg har ikke angst*. Hjernen vil helst



ikke acceptere dette udsagn, da den har mange beviser på det modsatte. Derfor bliver, *jeg har ikke angst*, opfattet som “fake news” og forsøgt blokeret, fordi hjernen er overbevist om noget andet.

Vi oplever tanker som virkelige, og derfor tror vi på dem og reagerer på dem. Indholdet af alle tanker afhænger af, hvad vi tænker på i forvejen og vores aktuelle følelsesmæssige tilstand. Er man glad, sur, vred, forelsket, negativ osv. Tankerne er kontekstafhængige.

Der er flere typer tanker. Tanker, som vi bevidst skaber (rationelle tanker), og ubevidste tanker, der udgør ca. 90 % af alle vores tanker. Vi skaber ca. 60.000 tanker dagligt, hvilket svarer til ca. én tanke pr. sekund i vores vågne tid.

Tanker dannes ud fra hukommelse, følelser, fantasi, reaktioner og tidligere tanker. Måden, vi har tænkt på i tidligere situationer, påvirker, hvordan vi tænker i fremtiden, indtil problemet er løst.

Tanker kan opdeles i fornuftige, følelsesmæssige og instinktive tanker.

**Når man oplever angst eller frygt, opstår der flere angstrelaterede tanker, som igen kan forårsage flere angstfølelser.** Dette kan skabe en spiral. At kunne stoppe negative angsttanker vil ende angsten, mindske depression eller lette stress. Dette kræver dog øvelse.

### **Tanker og Følelser**

Dine tanker skaber dine følelser, hvilket resulterer i en tilstand, der udløser en reaktion. Når du tænker på din partner eller dine børn, oplever du glæde. Hvis du tænker på nogen, du har mistet, føler du sorg. Tænker du på nogen, der har irriteret dig, føler du vrede. Disse følelser kan kontrolleres.

Når du tænker på angst, skaber det frygt, som automatisk udløser en reaktion. Frygtfølelsen kan ikke kontrolleres, når den først mærkes. Du kan ikke tænke dig ud af angst eller bange følelsen. Hvis man er bange, så er man bange.

Det er umuligt at fastholde kun én tanke i længere tid. Tanker er også meget situationsbestemte. Skal du på ferie, tænker du meget på det. Har du fået en ny kæreste, tænker du meget på det. Er du vred på nogen, tænker du meget på det.

Når du tænker på angst, kommer der flere og flere tanker om det. Små korte tanker bliver til en langvarig tankestrøm på grund af alle de tanker, der pludselig dukker op.

Hver ny angsttanke er således en fortsættelse af den forrige.

### **Det at tænke**

Når man oplever angstsymptomer, skyldes det tidligere oplevelser, der manifesterer sig i nutiden. Disse minder har potentiale til at påvirke fremtiden og kan dukke op gentagne gange. For eksempel kan en negativ oplevelse på arbejdspladsen medføre, at negative tanker opstår hver morgen, hvilket kan påvirke ens dag negativt. Dette kan føre til stress og senere angst for at gå på arbejde.

Alle situationer har potentiale til at blive påvirket af angst, da vores følelser styres af en lyst/ulyst mekanisme. Tidligere oplevelser kan således skabe en ubehagelig følelse ved tanken om at gå på arbejde i nutiden, hvilket mærkes fysisk i kroppen.

Tanker starter som ubevidste og kan efterfølgende blive bevidste. I starten er man måske ikke klar over, at man tænker på angst, men efterhånden tager de bevidste tanker over, og symptomer kan begynde at mærkes.

Med tiden og ved brug af forskellige metoder kan man opleve færre angsttanker, fordi der ikke længere er så mange ubevidste tanker om angst. **Hvis man ikke tænker på angst, skabes der heller ikke ubevidste tanker om det.**

### **Hvad er en tanke**

Bemærk, hvor ofte dine tanker opstår og forsvinder, især før du falder i søvn. På dette tidspunkt bearbejder hjernen dagens oplevelser og beslutter, hvilke der skal gemmes i hukommelsen. Denne proces sker, mens du sover.

Når vi reflekterer over fremtiden, benytter vi vores minder fra fortiden som reference. Tanker består af mentale billeder, lugte og lyde af ting, der ikke er fysisk til stede, men alligevel kan visualiseres og føles. Hvis tankerne bliver for intense, hjælper storhjernen med at sortere dem og vurdere deres validitet, hvilket er en funktion af vores rationelle hjerne. Denne evne gør os i stand til at kontrollere vores handlinger og følelser.

Hvis alle handlede impulsivt på hæventanker, ville det få alvorlige konsekvenser, såsom farlige situationer i trafikken. Trafik udgør en reel fare, som hjernen ikke fuldt ud forstår, da den ikke er optimeret til at håndtere hastighedskoncepter.

I urtiden eksisterede høj hastighed ikke, hvilket betyder, at vi ikke har en indkodet frygt for det og derfor ikke instinktivt forstår risikoen for død som følge af det. Denne forståelse udvikler vi først rationelt, når vi er omkring 20-25 år gamle. Dette forklarer, hvorfor så mange unge er involveret i bilulykker. De mangler en tilstrækkelig vurdering af farerne ved høj hastighed.

Det samme gælder for soldater. Det er langt lettere at rekruttere en 18-årig til at deltage i krig end en 35-årig på grund af den manglende evne til at vurdere konsekvenserne af fare.

### **Negative tanker**

At opleve negative tanker er en normal del af den menneskelige oplevelse. Som tidligere nævnt, tænker hjernen negativt som en beskyttelsesmekanisme. Forestil dig, hvis hjernen kun registrerede positive tanker, man ville overse mange faresignaler.

Tag en forelskelse som et eksempel. I denne situation er man overdrevent positiv og ser kun de bedste sider, uden at bemærke fejlene. Ofte bliver man først opmærksom på de negative

aspekter, når det er for sent, fordi ens syn var for positivt. Derfor er negative minder lagret i hukommelsen, de fungerer som en mekanisme til at beskytte os fra at gentage fortidens fejl.

### **Ubevidste angsttanker**

Grunden til, at vi oplever angsttanker, er, at vi oprindeligt har skabt ubevidste tanker om angsten. Havde vi været i stand til at ignorere angsten fra begyndelsen, ville vi aldrig have dannet disse ubevidste tanker. Derfor ville vi heller ikke have haft bevidste tanker om angsten.

### **Resume.**

Man kan ikke stoppe med at tænke, da det sker ubevist hele tiden. Men vi kan guide vores bevidste tanker i en bestemt retning og dermed påvirke vores ubevidste tanker. Det er det vi gør med angsten i et forsøg på at undgå mere ubehag. Vi guider tankerne, når vi taler, skriver, lytter og læser om angsten.

Mange af vores tanker er baseret på vores hukommelse om de ting vi har oplevet. Så når vi oplever angstsymptomer tænkes der automatisk på dem, fordi de var negative oplevelser.

Ved at guide vores tanker kan man vælge eller lære ikke at tænke på angsten mere. Det er naturligvis ikke let. Derfor skal der hjælp til via verbale og visuelle overbevisninger. Vi kan kalde det en kognitiv overbevisnings teknik.

Forstil dig at du aldrig tænke på angsten mere. Ja det er muligt med den rigtige teknik.

## Kapitel 9: Undgåelsesadfærd: Vejen i fængslet

Når jeg siger "fængsel," mener jeg isolation derhjemme på grund af angst. Angst skaber undgåelsesadfærd. En af de værste ting ved Irrationel angst er opbyggelsen af denne adfærd. Jeg levede med det i mange år uden at være klar over det. Angst og undgåelsesadfærd hænger sammen - man kan ikke have det ene uden det andet.

**Hvorfor opbygger vi en undgåelsesadfærd?** Kroppen vil beskytte os. Når vi oplever angst et sted, vi færdes, lagrer hjernen det som farligt og advarer os. Det kan ske alle steder. Hvis du for eksempel har haft symptomer i en forsamling eller et varehus, vil du begynde at undgå de steder på grund af ubehaget.

**Problemet er, at når vi begynder på undgåelsesadfærd, bekræfter vi hjernen i, at disse steder er farlige.** Til sidst undgår vi næsten alt. Jeg levede sådan i næsten 40 år, til jeg blev hjemme hele tiden. Undgåelsesadfærd er meget problematisk og svær at undgå, når man lever med Irrationel angst.

### Fastholdelse i angstens greb

Fastholdelse i angsten er en overset konsekvens af vores angstadfærd.

Den første fastholdelse sker ofte, når lægen udskriver medicin i stedet for at informere om angsttilstanden. Dette fører til frygt for at glemme medicinen, hvilket skaber et medicinfængsel.

Fastholdelsen skyldes manglende forståelse af, hvad der sker med os. Husk, det er en tilstand, ikke en sygdom. Kun du kan fjerne denne fastholdelse. Psykologisk fastholdelse kan kun stoppes med rationelle tanker.

Fastholdelse nævnes sjældent af fagpersoner, men det er en vigtig del af angstproblematikken.

**Overvej dette:** Hvor ofte vælger man at blive hjemme for at undgå at trigge sine symptomer? Hvor hurtigt vender man om, hvis man opdager, at man har glemt at tage sin medicin?

## Kapitel 10: Angst – det forbudte ord

Der findes næppe et mere negativt ord end angst. Derfor kan det være udfordrende at bevare en positiv indstilling, når man oplever angst. Selve ordet angst fremkalder negative associationer. Denne negativitet er skabt af os selv ved at forbinde angst med forskellige ikke-relaterede problemer.

En væsentlig fejltagelse opstår, når vi henviser til irrationel angst som angst. Angst bør signalere, at der er tale om rationel angst. Desværre er dette ikke længere tilfældet. En væsentlig årsag til, at vi oplever angst gentagne gange, er den måde, hvorpå vi omtaler angst og os selv. Det er derfor afgørende, at vi altid taler positivt til os selv og undgår at bruge negative ord og sætninger, da dette ubevidst vil forstærke angsten.

Det er unødvendigt at planlægge fremtidig angst ved at anvende ordet angst. Hvis det er nødvendigt at bruge sætninger med ordet angst, kan det formuleres således:

"Den irrationelle angst, jeg oplever lige nu" (som kun gælder i dette øjeblik).

"Den irrationelle angst, jeg oplever i øjeblikket" (i denne specifikke periode).

### **Undgå at anvende udsagn som "Jeg er angst" eller "Jeg har angst" uden en tidsangivelse.**

Der er en væsentlig forskel mellem at sige "Jeg har angst" og "Jeg oplever irrationel angst lige nu" eller "Jeg er angst" og "Jeg oplever irrationel angst i øjeblikket".

Ved at inkludere udtryk som "lige nu" eller "i øjeblikket" begrænser du angsten til en midlertidig oplevelse, snarere end en permanent tilstand.

<p><b>VIGTIGT: Angst er ikke en identitet. Man føler angst. Man oplever angst. Man sanser angst. Man fornemmer angst. Man mærker angst.</b></p>
---

Generelt skal man undgå at tale om angsten, undtagen når det er strengt nødvendigt, f.eks. hos lægen, da det vækker angsten til live at tale og tænke på den. Forestil dig, at du aldrig tænkte eller talte om angsten.

Jeg håber, du kan se problemet med sætningerne "Jeg har angst" og "Jeg er angst", hvis du gerne vil være angstfri. Det bedste ville være, hvis du helt kunne undgå at bruge ordet angst. Brug ordet **udfordringer** i stedet for.

### **Jeg har ikke angst.**

Man kunne umiddelbart tro, at sætningen "jeg har ikke angst" kunne bruges til positiv overbevisning. Men i starten er det svært at tro på sætningen "jeg har ikke angst".

Uanset hvor mange gange man siger "jeg har ikke angst", kan det være svært at blive overbevist, fordi kroppen og tankerne ofte fortæller noget andet. Tankerne kan indikere, at man har angst, og gentagelse af sådanne sætninger kan forstærke denne opfattelse.

Hvis man siger "jeg har ikke angst", vil underbevidstheden straks tvivle. Hjernens vil forsøge at modbevise det. Alene tvivlen kan overbevise en om, at det ikke passer, og at man har angst. Dette sker, fordi alle tidligere oplevelser med angst hurtigt dukker op i bevidstheden og modbeviser udsagnet. Man tænker nu mere på angst, fordi man tænkte eller sagde sætningen "jeg har ikke angst".

Hjernen reagerer bedre på spørgsmål end benægtelser, så prøv i stedet: "Hvad er angst?", "Hvorfor har jeg angst?" eller "Hvornår forsvinder angsten?" Hjernen reagerer bedre på spørgsmål, da det får den til at tænke og forsøge at finde en løsning. Hjernens kender dog ikke ordet angst, fordi det er et begreb. Hjernens ved ikke, at vi kalder en af vores følelser angst. Det ved kun vores bevidsthed.

Hjernen opfatter angst som en følelse, selvom det er en autonom reaktion fra krybdyrhjernen. Storhjernen og krybdyrhjernen kommunikerer ikke direkte med hinanden. Storhjernen bliver først opmærksom på angsten, når der reageres på den. Den undrer sig over oprindelsen af denne følelse, men får ingen svar, da det er en instinktiv reaktion. Derfor er hjernen ikke i stand til at definere angst eller give en rationel forklaring på det. Hjernens kan kun besvare spørgsmål baseret på indlærte oplysninger, såsom "Hvad er klokken?", "Hvad er 5 + 5?" og "Hvem er Thomas?".

Vil man tale om angsten, kan følgende sætninger bruges:

"Jeg er udfordret af mine tanker."

"Jeg har udfordringer med mine tanker, da de skaber ubehagelige følelser."

Det kan være nyttigt at overveje, hvordan ordet angst bruges fremover. Angst bliver lettere at håndtere, når vi ser den som en midlertidig reaktion, vi kan lære at styre.

## **Konklusion**

Undgå at bruge ordet angst. Brug i stedet ord som 'ubehag' eller 'reaktion' – det gør angsten mindre skræmmende. Hvordan man taler om og betegner angst, kan have stor indflydelse på ens mentale tilstand og oplevelse af angst. Ved at anvende et mere neutralt sprog kan man reducere de negative effekter på selvbilledet. Denne ændring i perspektiv kan være et vigtigt skridt mod at håndtere angst bedre.

## **Amygdalas rolle**

Amygdala er en del af hjernen, der ikke forholder sig til psykologi, psykiatri, medicin eller terapi. Den findes i den evolutionært ældre del af hjernen og er ældre end den rationelle storhjerne.

Amygdala reagerer kun baseret på sine egne signaler og har ingen forståelse af tanker. Den registrerer fare gennem vores handlinger, reaktioner og adfærd i forhold til omgivelserne. Amygdala overvåger konstant vores omgivelser for potentielle trusler.

Vi kan ikke ændre vores umiddelbare reaktion på angst. Angst fremkalder en automatisk frygtreaktion, som skal motivere os til at handle. Når vi oplever angst, udløser det en ensartet reaktion: Vi oplever frygt og forventer negative udfald, hvilket vi er biologisk programmeret til.

Angst er designet til at fremme overlevelse. Når man ikke reagerer med en flugt- eller kampreaktion, føles ubehaget endnu værre. Ved irrationel angst udebliver denne reaktion, fordi der ikke er nogen reel fare. Det forvirrer kroppen, som så bliver endnu mere angstfuld, fordi den ikke forstår, hvorfor vi ikke reagerer på angsten som forventet.

Angstfølelsen er så ubehagelig, at man automatisk ønsker at undgå den.

**Man bliver mere bange for sin egen angstfølelse end for selve den fare, der har udløst den.**

Hjælp dig selv i fremtiden. Undgå at tale om "at have eller være angst" – tal om at vi oplever en kemisk følelse vi kalder irrationel angst. Brug sætningen: *Jeg oplever en kemisk følelse.*

## Kapitel 11: Hos Lægen

Det er almindeligt for lægerne at begynde en behandling af angsten, selv om angsten er en bivirkning af det underliggende problem, der triggede angsten. Det underliggende problem bliver for det meste overset i starten til fordel for behandlingen af angstens ubehag.

Det ses utilstrækkeligt at diagnosticere personer med noget, som vi ikke har en umiddelbar løsning på.

Fagfolk vil altid lede efter sygdomstegn ved angsten, fordi det er, hvad de er uddannet til.

Patienter derimod leder efter en forklaring og løsning til at undgå flere symptomer.

"Hvorfor oplevede jeg angst første gang, hvorfor har jeg efterfølgende angst, hvorfor føler jeg mig syg, hvorfor er det så ubehageligt, hvorfor er jeg bange for at opleve det igen." etc.

Det er disse patientspørgsmål der burde danne grundlag for en behandling. Ikke hvilken diagnose eller om angst er genetisk, en lidelse, kemisk ubalance osv. Det er uden betydning, da det altid vil være ubehageligheden, der er problemet og ikke årsagen.

**Ændrer det ved din situation, her og nu, at få udskrevet medicin, der måske virker om 8 uger?  
Eller vil det ændre din situation her og nu, at blive beroliget via konkret angst information.**

Det er ikke effektivt at ordinere medicin, som muligvis virker om 6-8 uger, når patienter har behov for øjeblikkelig hjælp ved første lægebesøg med angstsymptomer.

### **En normal konsultation hos lægen, kan typisk foregå sådan her.**

Du kommer til lægen efter at have oplevet angstsymptomer eller anfald.

Efter en grundig undersøgelse og snak om dine symptomer samt en angst test, får du stillet en angst diagnose og evt. udskrevet medicin eller tilbudt anden behandling.

### **En hypotetisk ønskekonsultation kunne se sådan her ud.**

Forestil dig, at du kommer til lægen. Lægen undersøger dig grundig og du udfylder en angst test. Bagefter siger lægen, ” Ja der er ingen tvivl, du har oplevet irrationelle angstsymptomer. Det er dog ikke noget at være bekymret for. Du er ikke syg. Det var vores egen krops kemi du mærkede som ubehageligt. Den ubehagelige følelse er, hvad vi kalder angst. Vi kan derfor udelukke, at du er syg, men blot mærkede naturlig, men ja, meget ubehagelig irrationel angst kemi. Angstkemien kaldes bl.a. adrenalin og er meget ubehagelig at opleve, når der ingen årsag er til frigivelsen i kroppen. Som der ikke var i dit tilfælde. Du var jo ikke i rigtig fare.

Problemet er nu, at den ubehagelige angst oplevelse er gemt i din hukommelse, netop fordi den var ubehagelig. Det er det ubehag, der gør at du nu sidder her hos mig. Men der er ikke noget at være nervøs for. Uanset hvad du mærkede, var det ikke spor farligt, blot ubehageligt. Det gemte minde om angstopplevelsen er, hvad der får dig til, ubevist, at tænke så meget over angstens ubehag at du besluttede dig til at opsøge mig, fordi du ønsker at undgå mere af ubehaget. Nu er det vigtigt at vi får dine angsttanker stoppet inden de bliver et problem for dig.

Lad os se om vi kan gøre noget ved dit angstminde, så det forsvinder igen ligesom, hvis det havde værre rationel angst. Husk det blev kun gemt fordi du reagerede uhensigtsmæssigt på den angstilstand, der blev skabt af adrenalinen og de andre stoffer. Det opfattede hjernen som en negativ reaktion, som den er kodet til at gemme for at lære af.

Jeg håber jeg har beroliget dig? Godt.

Først skal du blive bevidst om, at du ikke er syg eller fejler noget andet. Du har mit ord på det. Angst mindet må ikke få plads til at overtage dine tanker. Derfor skal du nu fokuserer på det positive, f.eks. at du ikke er syg som du måske troede inden du kom her. Derfor er det vigtigt at fortælle dig selv, at du ikke er syg. At det blot var angst kemi. Prøv nu at sige følgende efter mig nogle gange, *jeg er ikke syg, Det var blot angst kemi der snød mig pga. ubehaget.* Det er helt okay at sige sådan, da du jo netop ikke er syg, men udfordret af angstens ubehag.

Hvordan føles det at sige det? Var det svært? Ja det kan være svært i starten at tro på, at man ikke er syg. Jeg kender det selv alt for godt. Men du har mit ord på, at du ikke er syg, men udfordret af angstubehaget ligesom alle andre der oplever angstsymptomer, også bliver det. Vi reagerer nemlig alle ens på angsten. Med frygt for at det skal gentage sig. Det er helt normalt.



Tror du først på at du er syg fra angsten, bliver det meget svær at overbevise dig om det modsatte senere. Derfor er det afgørende at du bliver bevidst om, at du ikke er syg, men var følelsesmæssig udfordret af det kemiske ubehag angsten skabte.

Vi er oppe imod stærke følelser, derfor skal der lidt overbevisning til, før angsttanker helt slipper dig. Men det kommer hvis du følger det jeg fortæller dig her.

Når du kommer hjem, kan du prøve at lave nogle plakater med teksten, *jeg er ikke syg*, og hænge dem op synlige steder i dit hjem. Så vil jeg garantere dig, at du vil tænke meget mindre på angsten i fremtiden. Ved du hvorfor? Fordi du skubber angsttanker i baggrunden hver gang du ser plakaterne og fortæller dig selv højt, at du ikke er syg. På den måde giver du dem ikke plads, når du fokuserer på noget andet. Og det er det vigtigste. For fremtiden skal du kun have én tanke i hovedet når du går ud herfra, *Jeg er ikke syg. Det var blot angst kemi, der snød mig pga. ubehaget*. Kan du sige det, vil du opleve, at angsten forsvinder over kort tid, bl.a. fordi du kom her så tidligt i forløbet.

Lægen fortsætter: Dette er ikke en anerkendt metode, da jeg selv har udviklet den, fordi jeg selv oplevede en manglende effekt fra de anerkendte behandlingsmetoder, i min egen periode med irrationel angst. Ja, selv os læger kan opleve den irrationelle angst.

Er du usikker på, om hvad jeg har fortalt dig vil virke, vil jeg godt udskrive medicin i en begrænset periode som du nok har hørt, er normalen og havde håbet på, så du kan føle dig mere tryk. Blot værd opmærksom på at medicinen kan tage op til 2 måneder om at vise en effekt. Medicin er dog aldrig garanteret at vise en effekt. Samtidig er der også spørgsmålet om bivirkninger og hvor mange man er villige til at accepterer. Derfor syntes jeg at du skal bruge de 2 måneder på at overbevise dig selv om, at du ikke er syg, som jeg har forklaret dig her. Igen. Jeg vil anbefale, at du laver de omtalte plakater, sideløbende med indtagelsen af medicin, og hænge dem op derhjemme, hvor du kan se dem hele tiden samt indføre verbal brug af sætningen *jeg er ikke syg* i din hverdag. Over kort tid vil dine angsttanker forsvinde fra din bevidsthed, fordi du ikke trigger dem mere, hvis du følger disse enkelte råd.

Har plakaterne og sætningen ingen effekt efter de 2 måneder, fortsætter du blot med medicinen indtil vi aftaler nærmere. Jeg håber så at medicinen har en effekt på dig senest efter de 2 måneder.

Viser det sig senere, at ingen af de to her nævnte metoder har den ønskede effekt, kan du overveje en af de anerkendte kognitive metoder. De er dog selvbetaling og der kan forekomme lange vente tider specielt ved psykologer og private psykiater, så der skal du overveje hvor slem du tænker dine angst udfordringer er.

Ring til mig en gang om ugen, så jeg kan følge med i, hvordan det går med dig. Har du brug for det kan vi tage en snak mere om angsten og dens udfordringer. Du kan bestille en ny tid på vej ud eller vi kan tage den Online.

Inden du går, har jeg denne nye informations angst brochure, der indeholder alt den viden du har brug for som jeg har forklaret lidt om her. Det vil hjælpe dig meget, hvis du læser den nogle gange.”

**Denne tekst var naturligvis hypotetisk ment, da en sådan konsultation nok aldrig kommer til at finde sted. Desværre.**

**Fakta:** Irrationel angst bliver kun et problem, fordi vi ikke handler på den frigivne kemi, som vi naturligt ville gøre ved rationel angst. Handles der ikke på angsthølelsen vil den ophobede kemi blive misfortolket som sygdomssymptomer eller fejl i kroppen, hvilket intensiverer ubehaget. Sandheden er, at angstens fysiske reaktion kun kræver én ting: handling, der kan forbrænde kemien. Det er ikke nødvendigt at forstå komplekse teorier om genetik, traumer eller hjerne kemi for at slippe fri af angsten. Det eneste, der kræves, er at forstå at ubehaget skyldes krops kemi i stedet for at forsøge at analysere eller tolke den.

Bedst er det naturligvis helt at undgå at trigge angsten.

## Kapitel 12: Medicin og Lægebehandling

Angst betragtes som en sygdom, men sygdomsfølelsen opstår på grund af en fejltolkning af adrenalinfølelserne, altså symptomerne. Det er således fejltolkningen eller reaktionen, der udvikler sig til en sygdom. Denne reaktion skal dog ses som en rationel respons på irrationelle symptomer, eftersom symptomerne skaber et ubehag, som vi naturligt søger at undgå.

### Angstens magt

**Det første skridt til at overvinde angst er, at have viljen til det.** Man bør ikke blot acceptere angsten som en permanent tilstand, som nogle fagfolk mener. Hvorfor skulle man det? Du havde et liv før angsten, så naturligvis kan du leve det liv igen. Det kræver dog en indsats fra din side.

Ligesom vi selv udvikler angsten gennem vores evige fejltolkninger af den, skal vi også selv omfortolke fejlfortolkningerne for at overvinde den. Dette er en opnåelig opgave, om end det tager tid.

Løsningen ligger i dig selv, og det er afgørende, at du har viljen til at ændre situationen. Jeg understreger dette, fordi jeg ofte ser mennesker, der mener at, de skal leve med angst for altid. Men det er ikke tilfældet. Angst er altid en midlertidig tilstand drevet af kropskemi, selvom tilstanden kan dukke op gentagne gange.

Man lever med frygten for angstanfald og symptomer, ikke selve angsten. De to ting er forskellige.

### Alternative diagnoser

Diagnoser bør defineres ud fra graden af ubehag, fastholdelse og undgåelser fremfor antallet af symptomer. **Det vil sige, hvor meget angsten påvirker individet, snarere end hvor mange symptomer der opleves.** Symptomtilgangen er en arv fra en tid, hvor angst blev betragtet som en tilstand, der krævede medicinsk behandling. I dag har vi en dybere forståelse.

Det er altid frygten for mere angstubehag, der ønskes behandles, ikke symptomerne. Symptomer kan forsvinde over tid, men frygten for tilbagevendende angst vedvarer, så længe der er hukommelses erindringer om tidligere angstoplevelser.

Udfordringen var at udvikle en metode til at bryde denne angst for ubehag cyklus, hvilket lykkedes i 2018 med den beskrevne metode i sidste del af bogen.

Kognitiv adfærdsterapi (KAT) blev udviklet i 1960'erne, da der var langt færre diagnoser. Derfor er denne "one to one" terapiformer mindre relevante for moderne angstbehandling. Online KAT og Metakognitiv Terapi (MCT) kunne være alternativer, men teorien bag virker dog forældet. Nye metoder er nødvendige for effektivt at adressere de omkring 350 millioner diagnoser på verdensplan.

## Kapitel 13: SSRI-Medicin og Traditionelle Terapiformer

Medicin er som bekendt symptombehandling.

Når du indtager medicin, prøver medicinen at omplacere og forlænge virkningen af serotonin i hjernen så du burde tænke mere rationelt. Det lykkes dog ikke hver gang, da man ikke kan være sikker på om de nævnte virkestoffer "rammer" i det rigtige område i hjernen, da det er en kompleks proces.

Det var medicinalindustrien og deres psykiatere, der definerede angstdiagnoser som sygdomme og lidelser, hvilket førte til deres optagelse i DSM III. Dette gjorde det muligt for psykiatere og andre læger at ordinere psykofarmaka til behandling af alle angstdiagnoser. Uden diagnoser ville denne praksis ikke have været muligt.

I 1988 blev den første SSRI-medicin, Prozac, introduceret og overtog markedet for angstdiagnoser. Siden da er der blevet udviklet hundreder af andre præparater.

Patienterne er generelt de mest kvalificerede til at vurdere, om et lægemiddel har den ønskede virkning. Det faktum, at medicinalindustrien hævder, at et lægemiddel virker, har begrænset værdi, da testdataene ikke er offentligt tilgængelige. Lægerne har heller ikke adgang til disse data og derfor ved de heller aldrig med sikkerhed, om et ordineret lægemiddel vil være effektivt for den

enkelte patient. Derfor bør patienterne selv være kritiske og spørge deres læge om, hvordan, hvornår og hvorfor de kan forvente at mærke en effekt af behandlingen. Det er vigtigt at sikre sig, at lægen kender svarene på disse tre spørgsmål for det ordinerede præparat.

Tre faktorer kan få en patient til at føle sig bedre efter behandling: lægemiddeleffekten, placeboeffekten og sygdommens naturlige forløb. Vi kalder det spontan remission.

Patienter, der tager angstmedicin, lærer ikke at håndtere deres angst alene. Medicin kan få os til at føle os bedre, men vi ved godt, at problemet ikke er løst.

Serotoninen i hjernen kan ikke fjerne hukommelsen om fortidens angstopplevelser, som jo er det, der skaber tankerne. SSRI medicin prøver blot at få dig i bedre humør, så du ikke tænker så meget på angsten.

Jeg brugte medicin i 12 år, fra SSRI til Benzoer, uden effekt andet end mange bivirkninger. Angsten fortsatte uændret, indtil jeg besluttede at tage kontrol og stoppe med medicinen. Efter 12 års ineffektiv behandling indså jeg, at yderligere 10 år næppe ville gøre en forskel.

SSRI forlænger virkningen af serotonin ved at hæmme genoptagelsen i synapsespalten. Dette medfører, at serotonin, som allerede er frigivet, forbliver aktivt længere og stimulerer receptorerne mere intensivt.

For at tilpasse sig den længerevarende stimulering af serotoninreceptorer justerer hjernen antallet af serotoninreceptorer eller deres følsomhed. Denne tilpasning kaldes **downregulation**.

Når behandlingen afsluttes, vender hjernen tilbage til sine naturlige processer. Denne overgang kan føre til midlertidige ubalancer og symptomer, da hjernen skal genoprette receptorfølsomhed og normalisere serotoninproduktion og -aktivitet efter SSRI-brug.

Teorien bag SSRI'er er, at de hjælper med at reducere negative tankemønstre, da serotonin har en humørløftende effekt. Online kan man finde udsagn som: Hvis grundårsagen til en persons angst ikke er relateret til serotoninproblemer, er disse medikamenter muligvis ikke effektive.

Da de fleste menneskers serotonin-niveau ikke er den primære årsag til angst, vil en ændring i serotoninhåndteringen ikke forbedre deres tilstand. Serotonin-niveauet kan testes hos lægen. Dette kan forklare, hvorfor angst ikke relaterer sig til serotonin. Serotonin forsøger blot at begrænse vores tanker om angsten ved at løfte humøret, uden at adressere selve angstproblemet. Medicin ændrer ikke ens opfattelse og overbevisninger om angsten, man vil stadig frygte at opleve den igen.

Serotonin er en neurotransmitter, et kemisk stof, der blandt andet regulerer humør. Serotonin er ofte forbundet med følelser af velvære og lykke. Det antages, at serotonin bidrager til at stabilisere og reducere angst.

For nogle personer er der forbedringer, men disse er ofte utilstrækkelige til fuldstændigt at eliminere angsttankerne. Dette skyldes, at der er andre faktorer på spil end blot angsttankerne – nemlig det ubehag, som angsten medfører. Derfor anvendes ofte udtrykket, at det virker for nogle, men ikke for alle.

Hvis antidepressive virkede ensartet, ville de virke for alle, da vores hjerne kemi er ens. Ligesom smertestillende medicin og benzodiazepiner virker for alle. Dette indikerer, at virkestofferne i antidepressive muligvis ikke er tilstrækkeligt effektive. Fokussen kan være rettet mod den forkerte mekanisme, når man adresserer serotonin-niveauer, hvilket kan forklare den begrænsede effekt for mange patienter.

**Måske er virkeligheden, at man ikke kan humørløfte sig ud af angsten, da frygten for ubehaget er en meget stærkere "følelse" end noget et bedre humør kan ophæve.**

Ordet evidens anvendes, når man ønsker at dokumentere SSRI-effekt, i stedet for videnskabelig dokumentation, da den videnskabelige effekt ikke kan bevises entydigt. Ved søgning på SSRI-effekt vil der findes både evidens for og imod effektiviteten af SSRI. Der nævnes ofte placebo i forbindelse med årsagen til SSRI-virkning.

Placeboeffekt: Flere undersøgelser viser, at placeboeffekten er betydelig ved antidepressive midler. Patienter oplever forbedring baseret på forventningen om bedring.

Derudover giver online angstfora et godt indblik i den virkelige virkning af SSRI-medicin ved angst, hvilket ikke er positivt læsning.

Der eksisterer ikke noget som en ubalance i hjernen, det er en myte skabt af medicinalindustrien for at øge medicinsalget til depression.

SSRI'er øger ikke serotoninmængden, men forlænger blot dens aktivitet ved at forhindre genoptagelse i nervecellerne.

**Hvorfor tilføjer vi ikke blot serotonin til hjernen?**

Blod-hjerne-barrieren (BHB) er en selektiv permeabilitetsbarriere, der beskytter hjernen mod potentielt skadelige stoffer i blodbanen. Serotonin kan ikke krydse BHB effektivt, så oral eller anden indtag af serotonin ville ikke øge dets niveauer i hjernen.

Serotonin spiller også en rolle i forskellige kropsfunktioner uden for hjernen, herunder regulering af mave-tarmsystemet, blodpropper og kardiovaskulær funktion. Tilsætning af serotonin systemisk (gennem blodbanen) kan derfor føre til utilsigtede bivirkninger i disse systemer.

Den effekt, der opnås ved SSRI-medicin, hvis nogen, er ofte ikke proportional med de bivirkninger, der opleves. Antallet af bivirkninger er betydeligt for et præparat, der har sådan begrænset virkning.

Aktiv placebo bruges ikke længere, da det viser begrænsningerne ved SSRI-medicin. SSRI-medicin har primært bivirkninger og begrænset effekt for nogle brugere. Hvis 1000 personer tager SSRI, vil kun omkring 200 opleve en vis effekt, ([se bilag 2](#)) mens en placebo kunne have lignende resultater med færre bivirkninger.

### **Hvad er placeboeffekten af at tage SSRI-medicin?**

Den samlede effekt af SSRI'er viser: Med og uden inaktiv placeboeffekt:

Samlet forbedring (med placeboeffekt): 50-60 %

Farmakologisk forbedring (uden placeboeffekt): 20-30 %

Dette indikerer, at farmakologiske virkninger af SSRI-medicin påvirker 20-30 % af brugerne. Samlet set opnår 50-60 % forbedring, når placeboeffekten inkluderes.

Ved anvendelse af **aktiv** placebo er virkningen reduceret til kun 5%. Når **inaktiv** placebo anvendes, fremstår en effekt på 20%, hvilket præsenterer medicinen i et mere fordelagtigt lys. **Aktiv** placebo bruges derfor ikke mere.

Det er velkendt, at medicinalindustrien kan have tendens til at præsentere tests på en måde, der fremhæver positive resultater, da de ofte selv udfører disse tests. Offentlige tests er blevet sjældnere, hvilket kan være bekymrende.

Derudover er det rapporteret, at tre SSRI-præparater (Fluoxetin, paroxetin og sertralin) er blandt de 30 mest afhængighedsskabende lægemidler ifølge eksisterende data.

Der er synspunkter, som hævder, at SSRI ikke korrigerer for en kemisk ubalance, men snarere kan bidrage til at skabe en, hvilket muligvis er årsagen til, at det kan være vanskeligt at ophøre med medicinen uden udtrappings symptomer.

Der findes dokumentation for disse synspunkter, selvom de ikke anerkendes bredt i medicinalindustrien.

Hos en del patienter ses SSRI-medicinens virkning at aftage over tid. Inden for et år. Det ses heller ikke anerkendt bredt i medicinalindustrien. Aftagning af virkning ses dog ved meget medicin.

### **Dokumentation.**

I modsætning til medicin, som kun virker for en mindre procentdel af patienter, viser **selvrapporterede data fra over 4.500 personer**, at denne metode har en dokumenteret effekt. **Op mod 95% af brugerne oplever, at deres angst forsvinder helt inden for 1 til 18 måneder.** Dette indikerer, at metoden behandler selve årsagen til angsten – ikke blot symptomerne.

# Kapitel 14: Kognitiv behandling

## Intro til kognitive behandlinger.

Kognitive behandlinger og medicin anvendes i dag primært, fordi der mangler bedre alternativer.

Udvikling af ny og moderne angst behandling ses desværre at være gået i stå med fremkomsten af medicin. Statistikken viser, at dagens anerkendte metoder kun har en dokumenteret effekt for omkring 20 % af de behandlede (se Bilag 2). Det må så efterlade ca. 80 % uden den ønskede effekt. Hvis evidensen viser, at behandlingen virker for 20 %, må vi også anerkende, at den ikke virker for de resterende 80 %. Jeg håber, at denne bog kan hjælpe nogle af de 80%.

Måske bør vi rette mere fokus på denne store gruppe, der ikke oplever en forbedring. Hvad sker der med dem? Mange af dem bliver efterladt uden løsninger og ender ofte med at være afhængige af forskellig medicin som også kun viser en effekt for mellem 12 og 20% af patienterne. (se Bilag 2) Dette rejser et vigtigt spørgsmål: Hvad kan vi gøre for bedre at hjælpe de 80 %, som i dag ikke får den hjælp, de har brug for?

Ved også at flytte vores opmærksomhed til denne gruppe kan vi potentielt udvikle nye og mere effektive behandlingsformer, der kan udfylde det hul, de nuværende metoder ikke dækker. Det er ikke nok at fokusere på dem, der får gavn af behandlingerne – vi må også tage ansvar for dem, der ikke gør, da de udgør den langt største gruppe.

For at gøre det må man også kigge på vores antagelser om angsten. Er den korrekt med så lave en effekt at behandlingerne? Bliver noget misforstået, misfortolket eller overset ved den anerkendte angstforståelse.

Det største problem er naturligvis at alt for mange patienter selvbetaler for professionelle behandler og behandling, der ikke har den ønskede effekt, hvilket jeg, desværre, selv har oplevet flere gange i mine mange år med angstsymptomer.

Denne bog er et forsøg på at afdække disse udfordringer og vise en alternativ og ikke medicinsk angst forståelse.

## Kognitiv Adfærdsterapi (KAT)

Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) beskrives som en af de mest udbredte og velundersøgte metoder til behandling af angst. Terapien fokuserer på forbindelsen mellem tanker, følelser og adfærd og tilbyder praktiske værktøjer til at ændre negative mønstre.

## **Grundprincipper i KAT**

KAT bygger på ideen om, at vores tanker har stor indflydelse på vores følelser og adfærd. Når vi oplever angst, skyldes det ofte negative eller forvrængede tanker om os selv, verden eller fremtiden. Terapien hjælper med at identificere og udfordre disse tanker for at skabe mere konstruktive og realistiske måder at tænke på. Teorien er sikkert god, men når det kommer til praktisk anvendelse, er det alt for svært at forstå, at det skal være så omstændigt. Tankerne mellem angstsymptomerne som forsøges udfordret, ændre ikke ved, at det ikke kan lade sig gøre at ændre tankerne, når symptomerne først er der. Angst tankerne vil altid være stærkere end de realistiske tanker man måtte have opnået ved at udfordre tankerne mellem symptomerne.

### **Hvordan virker KAT? Dette er hvad vi typisk hører.**

KAT består typisk af følgende trin:

Identifikation af tankemønstre: Klienten lærer at genkende de tanker, der udløser angst.

Udfordring af negative tanker: Terapien arbejder med at stille spørgsmål ved tankernes validitet og finde alternative perspektiver.

Adfærdsændringer: Klienten introduceres til nye måder at handle og reagere på, der reducerer angst og undgåelse.

Eksponering: Gennem gradvis eksponering for angstfremkaldende situationer lærer klienten at bryde undgåelsesmønstre og opbygge tillid til sin evne til at håndtere angsten.

### **Fordele ved KAT**

KAT er evidensbaseret og har vist sig effektiv til behandling af en bred vifte af angstlidelser. Terapien giver konkrete værktøjer, der kan anvendes i hverdagen, og hjælper klienten med at tage kontrol over sine reaktioner på angst.

### **Begrænsninger ved KAT**

Selvom KAT er effektiv for mange, kan den være udfordrende for personer, der har svært ved at arbejde med deres tanker eller engagere sig i eksponeringsøvelser. Terapien adresserer heller ikke de dybere hukommelsesmæssige aspekter af angst, som kan kræve en mere målrettet tilgang.

### **Integration med andre metoder**

KAT kan kombineres med vores metode, der arbejder med de underliggende minder og overbevisninger, som opretholder angsten. Ved at kombinere de to tilgange kan man skabe en mere helhedsorienteret behandlingsplan.

### **Praktiske anvendelser**



Mange af de teknikker, der bruges i KAT, kan anvendes uden for terapirummet. For eksempel kan øvelser i at udfordre negative tanker og praktisere gradvis eksponering være nyttige redskaber i din egen proces mod at overvinde angst.

### **Konklusion**

Kognitiv Adfærdsterapi er en velafprøvet metode, der hjælper med at bryde angstens cyklus ved at ændre tankemønstre og adfærd. Når den kombineres med andre metoder, kan KAT bidrage til en mere omfattende og effektiv behandling af angst.

## Kapitel 15: Metakognitiv terapi (MCT)

Metakognitiv terapi (MCT) er en såkaldt moderne tilgang til angstbehandling, der fokuserer på, hvordan vi tænker, frem for hvad vi tænker. Men stadig omhandler tanker. Metoden hjælper med at reducere vedvarende bekymringer og overtænkning, som ofte er kernen i angstens cyklus.

*(I virkeligheden er det frygten for mere ubehag, der skaber bekymringer og overtænkning om at opleve angsten igen.)*

### **Hvad er metakognition?**

Metakognition refererer til vores bevidsthed om og kontrol over vores egne tankeprocesser. MCT bygger på ideen om, at det ikke er selve tankerne, der skaber angst, men snarere måden, vi reagerer på dem. For eksempel kan en tilfældig bekymring eskalere til vedvarende angst, hvis vi bruger meget tid på at analysere og bekymre os om den.

*(I virkeligheden er det den lagret fortids angst hukommelse, der skaber tankerne.)*

### **Hvordan virker MCT?**

MCT arbejder med at ændre vores forhold til tanker. I stedet for at forsøge at kontrollere eller ændre selve tankerne, lærer vi at se dem som midlertidige og ufarlige. Terapien hjælper med at bryde vanen med overtænkning ved at fokusere på strategier som:

Adskillelse fra tanker: At forstå, at tanker ikke nødvendigvis er sande eller relevante.

Reducering af tankeprocesser: At lære at afbryde unødvendige bekymringer og grublerier.

Øget opmærksomhedskontrol: At flytte fokus fra angstsymptomer og bekymringer til mere konstruktive aktiviteter.

### **Fordele ved MCT**

MCT er en effektiv metode til at reducere overdreven bekymring og grublerier. Det er især nyttigt for personer, der føler sig fanget i en spiral af negative tanker. Terapien er relativt kortvarig og fokuserer på konkrete strategier, som kan implementeres hurtigt.

### **Begrænsninger ved MCT**

Selvom MCT er nyttigt for mange, arbejder det primært med tankeprocesser og adresserer ikke direkte de dybere hukommelsesmæssige aspekter af angst, som vores metode målretter. For personer med vedvarende angst kan det være nødvendigt at kombinere MCT med andre tilgange.

### **Sammenhæng med andre metoder**

MCT kan med fordel bruges sammen med vores metode, der arbejder med de underliggende minder og overbevisninger, der driver angsten. Mens MCT fokuserer på at reducere overtænkning, kan vores metode hjælpe med at bryde forbindelsen mellem minder og angstsymptomer.

### **Konklusion**

Metakognitiv terapi er en tilgang til at reducere overtænkning og bekymringer, som ofte opretholder angst. Ved at kombinere MCT med andre metoder kan du få en mere helhedsorienteret løsning, der ikke kun reducerer symptomer, men også adresserer de dybere årsager til angsten.

## **Kapitel 16: Eksponeringsterapi**

Eksponeringsterapi er en evidensbaseret behandlingsmetode, der fokuserer på gradvist at konfrontere de situationer, der udløser angst. Metoden hjælper med at bryde undgåelsesmønstre og opbygge tolerance over for angsten ved at lære, at den ikke er farlig.

*(Det er dog svært grundet vores indkodede ønske om at undgå ubehag som netop er det eksponering skaber.)*

### **Hvad er eksponeringsterapi?**

Eksponeringsterapi indebærer systematisk at udsætte sig selv for de situationer, steder eller tanker, der skaber angst, uden at undgå eller flygte fra dem. Gennem gentagen eksponering lærer hjernen, at angsten aftager af sig selv, og at situationerne ikke udgør en reel trussel.

### **Hvordan virker det?**

Eksponeringsterapi fungerer ved at ændre hjernens reaktion på angstfremkaldende stimuli. Når vi undgår en situation, styrker vi vores overbevisning om, at den er farlig. Eksponering bryder denne cyklus ved at vise hjernen, at angstreaktionen er unødvendig og midlertidig.

### **Typer af eksponering**

Gradueret eksponering: Start med mindre angstfremkaldende situationer og arbejd dig gradvist op til mere udfordrende scenarier.

Flooding: Udsæt dig selv direkte for en intens angstfremkaldende situation for hurtigt at nedbryde frygten. Dette kræver ofte støtte fra en terapeut.

Interoceptiv eksponering: Fokuser på kroppens reaktioner ved angst, som hjertebanken eller svimmelhed, for at reducere frygten for disse symptomer.

### **Fordele ved eksponeringsterapi**

Eksponeringsterapi er en effektiv metode til at reducere angst på lang sigt. Den lærer dig at håndtere og tolerere angsten i stedet for at undgå den. Mange oplever en betydelig reduktion i deres angstsymptomer efter gentagen eksponering.

### **Begrænsninger og udfordringer**

Eksponeringsterapi kan føles skræmmende, især i starten, da det kræver, at man konfronterer sine frygtede situationer. *Altså det ubehag en angst situation skaber.* Det er vigtigt at tage processen i et tempo, der føles håndterbart, og at have støtte, hvis nødvendigt. Terapien arbejder primært med adfærd og adresserer ikke altid de bagvedliggende minder og overbevisninger, som opretholder angsten.

### **Integration med andre metoder**

Eksponeringsterapi kan kombineres med andre metoder som Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) eller vores metode for at skabe en mere omfattende behandling. Mens eksponering fokuserer på adfærden, kan vores metode hjælpe med at adressere de underliggende hukommelsesmønstre.

### **Praktiske råd til eksponering**

Lav en angsthierarki-liste: Identificer situationer, der skaber angst, og rangér dem fra mindst til mest skræmmende.

Tag små skridt: Start med den mindst angstprovokerende situation, og arbejd dig gradvist op.

Gentag eksponeringen: Jo oftere du konfronterer situationerne, jo mere vil angsten aftage.

Vær tålmodig: Eksponering er en proces, der tager tid, men resultaterne er langvarige.

### **Konklusion**

Eksposeringsterapi er en effektiv metode til at bryde undgåelsesmønstre og reducere angst. Ved systematisk at konfrontere frygtede situationer lærer du, at angsten ikke behøver at styre dit liv. Når denne metode kombineres med andre tilgange som bl.a. KAT, kan du skabe en helhedsorienteret tilgang til at reducere angst.

Sammenfattende, mens KAT og MCT primært fokuserer på kognitive og adfærdsmæssige aspekter af angst, anerkender de begge indflydelsen af genetiske, neuro-biologiske og sociale faktorer. Disse faktorer kan skabe en disposition for angst, men terapierne fokuserer på at modificere individets tankeprocesser og adfærd for at håndtere og reducere angstsymptomer.

Hverken Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) eller Metakognitiv Terapi (MCT) er dog designet til at håndtere de 350-400 millioner angstdiagnoser på verdensplan. Derfor er den hjælp, de tilbyder, desværre som en dråbe i havet. For at kunne tackle angst globalt kræves der helt andre metoder.

KAT er kompliceret og blev udviklet i en periode, hvor forståelsen af irrationel angst var relativt ny, og antallet af diagnoser var langt færre, nemlig i 1960'erne. Det var før vores moderne og teknologiske samfund for alvor tog fart i år 2000. Samtidig har ny viden om angst ført til endnu flere diagnoser uden tilsvarende udvikling af nye og bedre behandlingsmetoder. Det er vigtigt at huske, at medicin kun behandler symptomerne, når det virker, og at MCT bygger videre på KAT.

For at kognitiv adfærdsterapi (KAT) kan gøre en betydelig forskel, skal der uddannes mellem 10-20 millioner behandlere globalt. Desuden skal metoden gøres frit tilgængelig. Dette scenarie er dog usandsynligt. Derfor bør andre løsninger overvejes, som ikke involverer dyre individuelle behandlinger i lange forløb. Vores metode repræsenterer et forslag til en sådan løsning, men der eksisterer sandsynligvis også andre.

**Bemærk venligst, at hvis KAT eller metakognitiv terapi (MCT) ikke viser sig effektive, er det ikke nødvendigvis din skyld. Det kan skyldes, at metoderne blev udviklet i en tid med en anden forståelse af angstens årsager.**

### **Angst og dens konsekvenser**

Overvej, hvordan angst ville opleves, hvis den ikke var forbundet med ubehag. Ville du opsøge en læge, tage medicin eller gå i terapi, hvis du ikke følte noget ubehag ved angst? Sandsynligvis ikke. Dette hypotetiske scenarie illustrerer, at angst kun betragtes som et problem, fordi den medfører ubehag som er det vi reagerer på og vil undgå. Hvad kan vi gøre, hvis vi ikke kan eliminere selve ubehaget ved angsten?

Erfaring viser, at den mest effektive tilgang ikke handler om at undertrykke symptomer og tanker, men snarere om at bearbejde de ubehagelige minder, som angsten har efterladt i vores hukommelse.

Hvorfor husker vi <b>irrationel</b> angst så tydeligt, mens vi glemmer <b>rational</b> angst?
---

Problemet ligger ikke i selve angsten, men i erindringen om den. Derfor, hvis det ikke er muligt at eliminere angstens ubehag, bør fokus være på at slette minder om dette ubehag.

Det er irrelevant, hvilken diagnose en person får eller hvilken udløsende faktor, der startede angsten. Uanset om man lider af social angst, helbredsangst, generaliseret angst eller panikangst, er frygten for tilbagevendende angst forbundet med tidligere oplevet ubehag og ikke selve diagnosen eller sygdom.

Når patienter med angst får at vide, at de kun kan reducere deres symptomer, antyder man indirekte, at de aldrig kan blive helt angstfri. Dette kan fastholde dem yderligere i deres tilstand. Samtidig er det ikke korrekt.

Den dag, hvor man begynder at adressere det ubehag, der følger med angst efter de første oplevelser af angst, i stedet for kun at fokusere på symptomer og tanker, vil vi opleve en betydelig ændring i patienternes behandlingsforløb. Dette kan potentielt forkorte behandlingsperioden fra år til måneder eller endda uger for visse patienter.

## Del 3: Hukommelse og Angstens Cyklus

### Kapitel 17: Hukommelse. Vejen til friheden.

#### Hukommelsens Normale Funktion

Hukommelsen er en af hjernens vigtigste funktioner og spiller en afgørende rolle i vores dagligdag. Den hjælper os med at:

- **Lære nye ting:** Hukommelsen gemmer informationer, vi lærer, så vi kan bruge dem senere.
- **Huske oplevelser:** Minder om tidligere begivenheder giver os mulighed for at lære af vores erfaringer.
- **Navigere i verdenen:** Hukommelsen hjælper os med at genkende ansigter, steder og situationer, så vi føler os trygge og ved, hvordan vi skal reagere.

Normalt fungerer hukommelsen som en hjælpemekanisme, der giver os mulighed for at trække på tidligere erfaringer og tilpasse vores adfærd efter dem.

#### Hukommelsens Funktion ved Angst

Ved angst opfører hukommelsen sig anderledes. I stedet for at hjælpe med at tilpasse os, forstærker den angsten gennem fortidens gemte angst oplevelser som skaber den onde spiral af negative tanker og deraf reaktioner.

**Lagring af Ubehag:** Når vi oplever angst første gang, bliver oplevelsen gemt som et negativt og ubehageligt minde.

**Automatisk Aktivering:** Hver gang vi står over for en situation, der minder os om den første angstoplevelse, aktiveres hukommelsen automatisk og minder os om det tidligere ubehag.

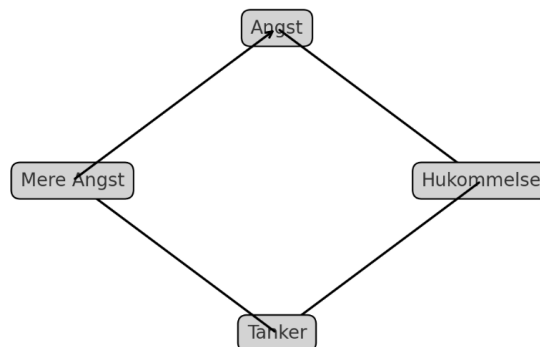
**Skabelse af Negative Tanker:** Minderne skaber tanker, der fokuserer på at undgå ubehaget, hvilket igen skaber frygt og bekymringer.

**Vedligeholdelse af Angst:** Disse tanker forstærker angsten og aktiverer kroppens stressrespons, hvilket starter cyklussen forfra.

For at gøre dette koncept mere klart, har jeg lavet en simpel diagrammodel, som viser cyklussen:

**Angst → Hukommelse → Tanker → Mere Angst**

**Angst-Hukommelses Cyklus**



Diagrammet gør det tydeligt, hvordan hukommelsen spiller en central rolle i at vedligeholde angst, og hvordan denne onde cirkel kan opstå.

Når man taler om at slette eller fjerne hukommelsen, er det teoretisk ment, da hukommelse ikke kan slettes direkte. **Men man kan glemme.**

Glemsel er en naturlig proces, der hjælper med at prioritere og håndtere information ved at lade mindre relevante minder falme over tid. Mindre relevante minder er dem, som bruges sjældnere.

Ved ikke at fokusere på minder relateret til angst, vil disse minder falme over tid og dermed blive mindre fremtrædende.

For at minder skal forblive aktive, skal de gentages eller genkaldes ofte.

**Derfor er det vigtigt at minimere fokus på angst, så den ikke genkaldes regelmæssigt.**

Din første angstepisode kan udløse nye episoder, fordi minderne skaber negative tanker, som igen udløser symptomerne. Dette gentager angstprocessen. Din reaktion og adfærd forbliver den samme, fordi de samme tanker udløser den samme kemi der skaber de samme ubehagelige symptomer. Derfor reagerer du igen med panik.

Det er nødvendigt at arbejde med de lagrede angstopplevelser i hukommelsen. Jo længere tid man har haft angst, desto mere indgroet bliver angst hukommelsen. Dette betyder, at hukommelsen bliver stærkere, og det kan være mere udfordrende at ændre denne hukommelse.

**Hukommelse fungerer blandt andet sådan her:** Når du læser en artikel, har du glemt det meste efter endt læsning. Men hvis du læser artiklen igen og igen, gemmes mere information i langtidshukommelsen, da gentagelser signalerer, at informationen er vigtig. Denne proces kaldes indlæring. Al vores viden er tilegnet gennem gentagelser: at kunne gå, cykle, sprog, grammatik, regning, binde snørebånd, tage tøj på, specialviden osv.

Derfor vil det være en god ide at genlæse denne bog nogle gange så alt informationen gemmes i langtidshukommelsen og ikke blot forsvinder eller glemmes når du lukker bogen.

På samme måde bliver angst indlært gennem vores gentagne reaktioner og adfærd på symptomer. Det betyder så også, at angst kan aflæres igen gennem gentagelser.

Vi har en hukommelsesforsvarsmekanisme, der beskytter os mod at ændre vores indlærte negative hukommelse. For eksempel at slanger og løver er farlige, at en bestemt sti er farlig at følge, eller at det er farligt at gå over for rødt lys. Denne forsvarsmekanisme gør det udfordrende at ændre indlærte negative minder, såsom at opleve angst et bestemt sted.

Efter lang tid med angst, kan det synes vanskeligt at forestille sig, at man nogensinde kan blive angstfri igen på grund af de mange minder om angstopplevelser.

## De tre hukommelsestyper

### Den sensoriske hukommelse.

Den sensoriske hukommelse er, hvor indtryk fra omverdenen først registreres og opbevares via vores sanser. Disse indtryk opbevares kun i kort tid, omkring et sekund. Eksempler på sensorisk hukommelse inkluderer visuel hukommelse, der opbevarer synsindtryk, og auditiv hukommelse, der opbevarer lydindtryk.

De syv sanser er: høre, føle, syn, lugt, smag, balance og bevægelse. Alle disse sanser har en hukommelsesplads. Kun en lille del af sanseindtrykkene bliver registreret, afhængig af hvad opmærksomheden fokuserer på. De sanseindtryk, der fokuseres på, overføres fra den sensoriske hukommelse til korttidshukommelsen.

### **Korttidshukommelsen.**

Korttidshukommelsen fungerer som en midlertidig lagerenhed for information. Denne information kan hurtigt gå tabt eller erstattes, hvis ny information kræver opmærksomhed. Information, der gentages og tillægges mening, vil blive overført til langtidshukommelsen, som det sker ved indlæring.

**Arbejdshukommelsen** er en del af korttidshukommelsen, hvor ny information bearbejdes med hjælp fra langtidshukommelsen.

### **Langtidshukommelsen.**

Langtidshukommelsen er stedet, hvor informationer kan opbevares i timevis eller hele livet. Den indeholder viden, erindringer, færdigheder osv. Informationer i korttidshukommelsen aktiverer typisk viden i langtidshukommelsen, hvis denne viden allerede er kendt. Langtidshukommelsen har en ubegrænset kapacitet.

Dette var blot en kort gennemgang af hukommelsen. I virkeligheden er det kompliceret.

### **En gennemgang af hukommelsen ved begyndelsen af en angstepisode.**

Den sensoriske hukommelse registrerer de første angstfølelser og muskelbevægelser, som derefter gemmes i korttidshukommelsen. Arbejdshukommelsen undersøger, om der findes en lignende hukommelse i langtidshukommelsen. Ofte gør der, fordi tidligere oplevelser af angst er blevet gemt. Denne nye angstoplevelse bliver derfor også gemt i langtidshukommelsen. Gentagne angstopplevelser fører til, at disse minder lagres i langtidshukommelsen.

Dette forløb kan være kompleks. Langtidshukommelsen bidrager til frygten for gentagelse, hvilket gør angsten svær at slippe af med. Hukommelsen gennemgås for at finde ud af, om en lignende situation er blevet oplevet tidligere. Når dette er tilfældet, hentes denne hukommelse frem og danner grundlag for de aktuelle tanker.

Hvis angst kun blev gemt i korttidshukommelsen, ville det muligvis være mindre belastende. Men på grund af kroppens reaktion med panik, opfattes det som en fare og lagres derfor i langtidshukommelsen.



## **Igen. Hukommelsen spiller en afgørende rolle i oplevelsen af angst i forskellige situationer.**

Uden erindringen om tidligere angst ville vi ikke opleve angst, da der ikke ville være noget minde om angsten til at udløse den.

### **Hukommelsen er upålidelig**

Angstfølelsen aktiveres af amygdala, når vi står overfor en potentiel fare. I sådanne situationer aktiveres også andre dele af hjernen for at afgøre, hvordan vi skal reagere på denne trussel, og hvilke aspekter af oplevelsen der skal lagres. Elementer af angstopplevelsen lagres både i amygdala og hippocampus.

Vores hukommelse registrerer aldrig 100% af vores oplevelser, da den konstant er under forandring. Hukommelse består af små netværk af celler, som hele tiden ændrer sig. Når nye minder dannes, skabes nye nervebaner og forbindelser i hjernen. Disse nervebaner og forbindelser ændrer sig kontinuerligt, hvilket medfører, at vores hukommelse ændrer sig over tid.

Derfor er hukommelsen ikke statisk som et fotografi, der altid viser det samme billede. Når vi forsøger at genkalde os noget, hentes informationerne fra forskellige områder i hjernen. Men eftersom nervebanerne og forbindelserne har ændret sig over tid, har vi ikke en nøjagtig gengivelse af begivenhederne. Hjernen foretager en kvalificeret gætning baseret på tilgængelige oplysninger ved at danne nye nervebaner og forbindelser.

Hjernens struktur ændrer sig konstant på grund af den kontinuerlige dannelse af nye nervebaner og forbindelser, hvilket gør hjernen plastisk (foranderlig). Oplevelses- og indlæringshukommelse er lokaliseret i forskellige områder af hjernen, hvilket sikrer, at det indlærte materiale bevares. Ved genkaldelse af en oplevelse modificeres hukommelsen let som følge af de nydannede nervebaner og forbindelser, hvilket medfører, at oprindelige oplevelser gradvist ændres og til sidst kan blive delvist eller helt glemt. Vi rekonstruerer vores erindringer af hændelser, inklusive angstopplevelser, hvor denne konstruerede version erstatter den oprindelige hukommelse. Dette fænomen gælder for næsten alle erfaringer. Negative tanker om angsten skaber vedvarende falske minder, der fortrænger den faktiske oplevelse. Desuden gemmer hjernen flere negative end positive oplevelser som en beskyttelsesmekanisme. Ved systematisk at ændre erindringen af angstfyldte minder kan vi reducere niveauet af oplevet angst.

### **Angst og hukommelse**

Hukommelsen gemmes som små elektriske impulser i hjernen. Det er ikke noget fysisk, men føles som et indre billede skabt af elektriske celforbindelser. Når vi tænker, aktiveres disse netværk og danner vores bevidsthed om tanken eller hukommelsen.

Når tanken forsvinder, er det fordi forbindelserne slukkes igen. Derfor eksisterer tanker og hukommelse kun kortvarigt. Vi har plads til mange cellenetværk, ligesom en elektronisk enhed med RAM, men mennesker har næsten ubegrænset lagerplads.

Vi kan huske hele livet uden at skulle opgradere hukommelsen. Men hvis hukommelsesområdet skades, forsvinder hukommelsen helt. Dette gælder også for andre hjernefunktioner som tale, syn, lugtesans og bevægelse.

Vores livserfaringer er også påvirket af hukommelsens foranderlighed, hvilket resulterer i, at vi kun kan erindre fragmenter af vores oplevelser gennem livet. Således ”glemmer” vi mange ting gennem årene.

Evnen til at danne nye hukommelsesnetværk er årsagen til, at mennesker ofte har mange tanker og minder om angst. Hver gang der opstår en ny tanke om angst, dannes et nyt hukommelsesbillede, hvilket kan føre til flere tanker om samme emne. Disse tanker bliver også lagret i hukommelsen. Derfor er det nødvendigt at stoppe dannelsen af tanker om angst helt, i stedet for blot at ændre eller omstrukturere dem.

## Kapitel 18: Den moderne angst

Blot ved at kalde angst irrationel angst, som det vitterligt hedder, mister angstens greb noget af sin magt.

I dag opstår størstedelen af angst som en reaktion på vores livssituation og de udfordringer, som det moderne samfund stiller os overfor. Det er ikke længere primært tidligere traumer, der udløser angst, men snarere den stress, som vores teknologiske og sociale samfund skaber. Før år 2000 var de fleste angsttriggere ofte relateret til traumer fra barndommen, som forfatteren selv oplevede tilbage i 1979.

Det virker usandsynligt, at cirka 350 millioner mennesker verden over pludselig skulle blive ramt af angst inden for 25 år, hvis angst udelukkende betragtes som en sygdom. Det er langt mere sandsynligt, at samfundsændringer, bl.a. teknologiens udbredelse, har skabt nye udfordringer, som vores psyke ikke var forberedt på.

### **Faglige misforståelser**

En udfordring ved studier af angst er, at det primært udføres af fagfolk, der baserer deres forskning på overbevisninger og antagelser om, at angst er en sygdom. Der findes ingen studier, hvor sygdom ikke er en grundlæggende præmis. Dette resulterer i manglende fremskridt i forståelsen af angst. Hvis vi bygger angstbehandling på en forkert forståelse af angst, hvordan kan vi så forvente, at behandlingerne virker? Den gængse angst forståelse har endnu ikke løst angstproblematikken, da

den fortsat bygger på antagelser fra 1960'erne og dermed opretholder en kompliceret metode, som ikke nødvendigvis er effektiv.

## Kapitel 19: Er Angst en sygdom

Videnskabeligt set er angst ikke klassificeret som en sygdom, da følelsen fremkaldes af kroppens kemi, og derfor ikke skyldes en sygdom, uanset hvor ubehagelige eller intense symptomerne måtte være. Det, som fagfolk betegner som sygdom, er vores irrationelle reaktion på angsten, hvilket dog heller ikke er en sygdom, men en normal og rationel reaktion på ubehag, der er indkodet som en forsvarsmekanisme mod sådanne følelser.

Efter vores opfattelse burde irrationel angst sandsynligvis aldrig have været kategoriseret som et psykiatrisk eller medicinsk problem. Faktisk er det snarere et psykologisk fænomen, der udfordrer os mentalt. Det drejer sig om følelser, der skræmmer os, og som vi ikke kan kontrollere med vores tanker på den måde, vi ønsker. Dette er grunden til, at mange søger hjælp.

Angst skal ikke behandles som en sygdom, fordi det ikke opstår af en fysisk eller psykisk defekt, men af vores egen fejlfortolkning af symptomer.

Selv hvis man mener, at angst er en sygdom, så må man stadig acceptere, at den kun bliver et problem, fordi symptomerne fejlfortolkes som farlige.

Uanset hvad der udløser de første symptomer, er det fejlfortolkningen, der gør, at angsten udvikler sig til en vedvarende tilstand.

Historisk set blev angst betragtet som en psykisk lidelse, fordi den er ubehagelig, og fordi folk—ligesom i dag—føler sig syge, når de oplever den og derfor opsøgte lægehjælp.

Irrationel angst er et relativt nyt fænomen i menneskets historie, så nyt, at vi endnu ikke har udviklet rationelle metoder til at håndtere det. Derfor er det ikke overraskende, at vi stadig har udfordringer med at tackle de negative konsekvenser af denne tilstand.

Irrationel angst indikerer ikke nødvendigvis, at der er noget galt med os. Det signalerer snarere, at der er udfordringer eller konflikter i vores liv, som kræver vores opmærksomhed. Ignorering af disse udfordringer kan føre til oplevelsen af irrationel angst.

Det paradoksale ved irrationel angst er, at den både udspringer fra vores tanker og samtidig vedligeholdes af dem.
--

### **Kroppen skaber tilstanden**

Det er essentielt at forstå, at angst er en kemisk skabt tilstand, hvor kroppen reagerer med en beskyttelsesmekanisme mod ubehaget. Angstdiagnoser klassificeres derfor ikke som sygdoms-

eller lidelsesdiagnoser, men som tilstandsdiagnoser. En tilstand er midlertidig og kan ikke opretholdes konstant. Man kan ikke være angst hele tiden, ligesom man heller ikke konstant kan være vred eller glad. Angst er blot én af disse fysiske tilstande, der også vil fortage sig over tid.

### **Hukommelsens rolle**

Manglende evne til at huske den første angstoplevelse ville sandsynligvis betyde fravær af angst i dag. Grunden er, at det er erindringen om den oprindelige angstoplevelses ubehag, der skaber frygten for dens gentagelse. Denne hukommelse danner en forventning om fremtidig angst, hvilket bliver selve kilden til aktuel angst.

### **Behandlingsmyter**

En stor udfordring i den moderne forståelse af angst er antagelsen om, at medicin og terapi er de eneste effektive behandlingsmetoder. Det er imidlertid ikke videnskabeligt bevist, at medicin er effektiv mod angst, der findes kun evidens for, at det hjælper visse individer. Det samme gælder mange former for terapi. Disse metoder er baseret på evidens frem for videnskab. Forskellen ligger i, at evidens blot indikerer, at noget har været effektivt for nogle mennesker under visse omstændigheder, uden nødvendigvis at forklare hvorfor. Videnskab forklarer hvorfor.

### **Angstdæmpende strategier ved kilden**

Den mest effektive metode til at håndtere angst er at afbryde de konstante fejlfortolkninger. Det er essentielt at træne hjernen til at forstå, at de symptomer, man oplever, ikke er farlige. Dette kræver en vedvarende indsats og er ikke en hurtig løsning, men det vil resultere i en betydelig forbedring af livskvaliteten. I stedet for at vente i uger eller måneder på, at medicin eventuelt virker, burde vi med det samme begynde at omfortolke den gemte angsthukommelse.

### **Sundhedsvæsenets rolle**

#### **Irrationel angst skal stoppes så hurtigt som muligt efter de første oplevelser.**

Den bedste indsats kommer umiddelbart efter det første anfald, da angsten så ikke er så "sat" endnu af alle ens overbevisninger om sygdom. Derfor er det afgørende, at der udarbejdes et fælles materiale med korrekte informationer vedr. de første angstsymptomer og anfald og hvordan mere angst undgås bagefter samt information om, hvad der sker i deres krop, for dermed at undgå at fejltolke evt. nye symptomer som sygdom. Dette fælles materiale skal være tilgængeligt hos sundhedsvæsenet, især hos lægerne, som ofte er de første, der har kontakt med patienter, der oplever irrationel angst. Materialet kan rekvireres hos [Generation-anxiety.com](http://Generation-anxiety.com) for gennemgang.

### **Sandheden om angst**

Den realitet, vi må erkende, er, at angst ikke bør betragtes som en sygdom, hvis man ønsker at overvinde den. Løsningen kan ikke udelukkende overlades til læger, terapeuter eller medicin, da disse metoder ofte ikke adresserer selve kernen af problemet: ens egen misforståelse og

opfattelse af, hvad angst er, og hvordan det fungerer. Det kræver en aktiv indsats fra individets side at ændre denne forståelse. Hvis de etablerede behandlingsmetoder for angst, havde været fuldt ud effektive, ville problemer med irrationel angst have været langt mindre udbredt end det er i dag.

### **Omfortolk dine symptomer**

**For at slippe af med angsten skal man lære at omfortolke de fejlfortolkninger, der holder angsten ved lige.**

Det er vigtigt at forstå, at angstsymptomer ikke er farlige. **Angstsymptomer er blot midlertidige kemiske krops reaktioner.** Ikke sygdom. Med den rette viden vil man rationelt forstå, hvad der sker i kroppen, og hvorfor man reagerer på angsten, som man gør. Denne forståelse fjerner frygten for angst.

### **Afslutning**

Angst er ikke en sygdom, men en tilstand skabt af kropskemi og irrationelle tanker udløst af livsudfordringer. Ved at ændre din opfattelse af angst og dens funktion kan du begynde at overvinde den. Det kræver tro på og accept af ovenstående information.

Sagt på en anden måde. Angst er **ikke en rigtig psykisk sygdom**, da den ikke opfylder kriterierne, men en **kemisk reaktion**, der vedligeholdes af **hukommelse, tanker og frygt** grundet angstens kemiske ubehag.

## 20: Mit første angstanfald

Dette er en beretning om, hvor galt det kan gå, hvis man fejlfortolker angstsymptomer første gang de opleves.

Pludselig lå jeg på gulvet og råbte og skreg, mens alle kollegerne stod og kiggede på mig. To af dem holdt mig nede, og der blev ringet 112. Det var i 1979, og jeg var 19 år. Denne første oplevelse hænger meget nøje sammen med alt det efterfølgende, jeg har oplevet med angst i mit liv.

Hvis du har oplevet Irrationel angst, er jeg ret sikker på, at dit første angstanfald også gjorde dig bange. Måske fejlfortolkede du også, hvad du følte, og gik i panik, ligesom jeg gjorde. Det sker, når vi ikke kan gennemskue, hvad der sker med kroppen og vores følelser. Vi bliver bange, frygter det værste og panikker som regel til sidst.

Min reaktion på det, jeg mærkede, satte en kemisk reaktion i gang, som jeg mærkede i hele kroppen. Næmlig angsten. Det skete, fordi kroppen tolkede min reaktion som en stor fare. Kroppen ville kun hjælpe ved at sende mig i en angsttilstand, så jeg kunne komme væk fra den fare, der helt sikkert måtte have været der.

Men der var jo ingen fare i virkeligheden. Så hvorfor skete det alligevel? Jeg troede 100% på, at jeg skulle dø, og det satte sig dybt i mig. Fremover var mine tanker: "Åh nej, bare det ikke sker igen." Nu var angst for angsten plantet godt og grundigt i min hukommelse. Den fik lov til at dominere og ødelægge mit liv i mange år.

Jeg blev nu bange for at blive bange. Så jeg blev bange. For alt. Vi tænker på angst for at undgå det. Men når vi tænker på angst, så får vi det. Hvis man siger: "Jeg vil ikke have angst" eller "Jeg må ikke få angst," så får man det med stor sandsynlighed.

I dag har jeg ventet ca. 15.000 dage på, at noget skulle ske, som aldrig kan ske – nemlig at dø under et angstanfald. Jeg var overbevist om, at jeg ville dø i dag eller i morgen. Jeg kunne mærke det. Sådan var det i ca. 35 år. Men som du kan læse med denne tekst, døde jeg ikke. Og det kommer du heller ikke til af Irrationel angst.

Jeg blev "offer" for tilfældige sammenbrud, som hjernen misforstod som en årsagssammenhæng på grund af min reaktion på det, jeg mærkede. Første angstanfald er som regel en tilfældighed af forskellige omstændigheder og sammenfald. Bliver de første angstsymptomer fejlfortolket, bliver de efterfølgende symptomer det også. Det er en psykologisk forudbestemmelse.

Hvis jeg i dag kunne hoppe ind i en tidsmaskine og rejse tilbage til 1979 med den viden, jeg har i dag, havde jeg nok aldrig haft angst. Men det kan jeg ikke (endnu). Så havde jeg sagt til mig selv: "Hmm, nå det stikker lidt? Det er nok bare den forbandede brystmuskulatur eller nerve, der har generet mig før. Pyt med det – det er væk om et minut." For det er det altid. Sådan gør jeg i dag, fordi jeg ved, at det kun er følelser og ikke virkelighed.

I dag ved jeg godt, at hjertet sidder godt beskyttet bag ribbenene og ikke "bare" lige sådan stopper af sig selv. Og da slet ikke da jeg var ung. Nu er jeg blevet over 60 år med tusindvis af angstsymptomer bag mig og et hjerte, der har slået ca. 3 mia. (3.000.000.000) gange og sandsynligvis vil ikke upåklageligt de næste 1 mia. slag.

Og det er derfor, jeg ved, at der skal mere til end bare en tanke, symptom eller følelse for at stoppe hjertet. Hjertet er ren ingeniørkunst fra naturens side, ligesom alt andet i kroppen. Ikke til at stoppe.

Så nej, et hjerte går ikke i stå under et angstanfald. Det har vi ingen kontrol over. Det, der snyder os, er bl.a. adrenalinen. På grund af min manglende viden gik jeg i panik over den nervøse muskel eller nerve. Og det forandrede hele mit liv. Mit liv blev fra nu af levet i en "angsttilstand". Jeg kunne ingenting. Uanset hvad jeg foretog mig, var det i angsttilstand. Møder, til og fra job, hente/bringe børn, bilkørsel, handle, besøg – alt i angsttilstand. Det er et under, jeg fik min it-uddannelse. Jeg havde symptomer hver eneste dag under uddannelsen.

Værst var det, når jeg skulle fremlægge. For det meste styrtede jeg ud af lokalet. Det var vanvittigt. Her begyndte også min selvmedicinering med alkohol, som varede ca. 8 år. Denne angsttilstand fortsatte indtil 2017. Det vil være for omfattende at beskrive alt. Det ovenstående var en kort opsummering.

Prøv at tænke tilbage på dit første anfald eller angstsymptomer. Kunne du også have handlet anderledes? Det er jeg ret sikker på. Og hvis man så spørger: "Hvordan havde livet set ud, hvis jeg ikke havde fejlfortolket den dag?" Så er jeg sikker på, at mit liv havde været meget anderledes end det blev og er i dag.

I dag er det svært at forestille sig et liv uden begrænsninger efter så mange år. Jeg skal først til at opleve det nu. Det skræmmende er, at alle mine valg i livet efter det første angstanfald er taget ud fra, hvordan jeg følte, og ikke hvad jeg havde lyst til. Alt, hvad jeg havde lyst til, blev bremset af mine følelser og angst for angsten. Derfor har jeg altid "nøjes" og taget de nemme og lige for valg. Jeg kunne ikke andet. Jeg var blevet bange for alt.

Det har haft store konsekvenser for mange mennesker. Jeg kom til at leve et meget begrænset liv i mange år, helt uden frie valg.

Det hele blev tusinde gange nemmere, da jeg forstod, at jeg ikke var syg, hvad der trigger et angstanfald, og at det ikke er farligt, og at man ikke kan dø af det.

I 1979 vidste offentligheden ikke, hvad angst var. Enten var man paranoid, skizofren eller maniodepressiv. Jeg levede i total uvidenhed i 16 år (1979-1995) om mine symptomer. Jeg anede ikke, hvad der skete med mig. Ingen læge eller sundhedssystemet havde en forklaring på min tilstand i de mange år. Jeg fik altid at vide, at jeg ikke fejlede noget. Men jeg kunne jo mærke, at der var noget. Dengang i 1980'erne og 90'erne var der ikke noget internet, angstforeninger, Facebook osv. Og derfor talte man heller ikke om det. Der var ingen at tale med. Ingen vidste noget om angst.

Så jeg gik alene med det, hvilket nok ikke har været sundt. Jeg levede bare med alle anfald og symptomer så godt, jeg kunne, men med stor gene for min familie og mig selv.

Jeg hørte første gang ordet angst i 1995. Det var i forbindelse med en ny test, jeg tog hos min læge. Diagnose: panikangst, og jeg fik derefter udskrevet nogle af de første "lykke" piller i Danmark, Seroxat. De hjalp dog ikke på angsten. Jeg fik kun endnu flere "issues" på grund af bivirkningerne. Fra ikke at fejle noget fysisk fik jeg nu fysiske begrænsninger på grund af medicin for noget, lægen fortalte mig var psykisk.

Efter det første anfald på mit job i 1979 blev jeg i ambulance kørt på hospitalet. Efter 1 times undersøgelse fik jeg beskeden, at jeg ikke fejlede noget. Jeg var sygemeldt i 3 uger bagefter. Jeg kunne ikke noget. Jeg sad bare på mit værelse hele tiden. Jeg blev i samme periode henvist til en psykiater, hvor jeg fik udskrevet Stesolid på grund af dårlige nerver (som det jo ikke var). Det var den første af mange symptombehandlinger, jeg har modtaget i mit liv.

Sådan levede jeg, indtil nogle ubehagelige angstopplevelser i 2016 fik mig til at sige stop og undersøge sagen selv og kom derved endeligt ud af angsten.

Jeg har medtaget min historie, så den yngre del af læserne (måske er det dig?) kan lære af det og ikke ender i et liv som jeg gjorde. I fastholdelsen og uden selv at tage ansvar. Du får heldigvis al den viden, du skal bruge, med denne bog, som jeg selv manglede i så mange år. Jeg medtog også min historie for at fortælle, at det ikke er så længe siden, at vi gik alene med vores angst uden nogen form for hjælp fra nogen.

## Kapitel 21: Vores ønske om at undgå ubehag

Mennesker har et naturligt instinkt til at ville undgå ubehag, som beskytter os mod fare og hjælper os med at træffe beslutninger, der fremmer vores velbefindende. Dette ønske om at undgå ubehag er en intern proces i kroppen, der aktiveres igen og igen så længe vi har minder om tidligere angstopplevelser, da disse minder indeholder angst ubehag som processen vil have os til at undgå.

Ingen tanker, medicin eller kendte terapiformer kan ændre ved denne proces. Derfor fortsætter vi med at opleve angst. Den eneste løsning er at "slette" hukommelsen om de tidligere angstopplevelser, så fremtidig angst ubehag kan undgås.

For at forstå, hvorfor irrationel angst gentagne gange opstår, kan det forenkles som følger:

**Angstsymptomer og anfald forekommer igen og igen, fordi hukommelsen aktiverer tanker om tidligere ubehagelige angstopplevelser.**



Det er vigtigt at forstå, at vores naturlige tendens til at ville undgå ubehag reagerer på de lagrede minder om tidligere oplevelser med angst. Det er således klart, at hukommelsen om angsten er hovedproblemet, da denne hukommelse udløser yderligere angst gennem de af hukommelsen skabte tanker.

### **Resume:**

Angst opstår typisk første gang på grund af noget i ens livssituation og kommer ofte uventet. Efterfølgende angstreaktioner udløses af erindringen om den første oplevelse og ønsket om at undgå det ubehag, der var forbundet med den.

Hvis den første oplevelse af angst ikke havde været forbundet med ubehag, ville angsten sandsynligvis ikke blive trigget igen uden en klar årsag.

Den første oplevelse af angst er en akut, enkeltstående og ofte uklar hændelse, ligesom rationel angst også er, men med en klar årsag.

Ved at betragte al efterfølgende angst som en hukommelsesbaseret reaktion kan vi konkludere, at angst ikke nødvendigvis er en psykisk lidelse, men en naturlig respons på bl.a. vores frygt for ubehag.

### **Undersøgelse af vores ønske om at undgå ubehag.**

Det er muligt at forstå, hvor stærkt dette ønske er ved at se på de handlinger, vi udfører for at undgå ubehagelige følelser og oplevelser.

Mange mennesker vælger at tage forskellige former for medicin uden garanti for effekt og accepterer mulige bivirkninger. De ændrer deres daglige rutiner og undlade at deltage i sædvanlige aktiviteter. Nogle personer vælger også at opholde sig hjemme i længere perioder for at undgå ubehag.

### **Hvordan ved vi, at det er vores hukommelse, der udløser den efterfølgende angst?**

Hvis man forestiller sig, at alle minder om angsten er væk, kan man ikke huske nogensinde at have oplevet irrationel angst.

Hvis du bliver spurgt, hvad angst er, ved du ikke, hvad du skal svare, da du ikke længere kan huske følelsen af ubehaget. Dette svarer til at befinde sig i den situation, før man oplevede angst for første gang. Man ved derfor ikke, hvad angst er, fordi man ikke har hukommelse om ubehaget længere.

Derfor kan det konkluderes, at efterfølgende angst kun opstår, fordi vi har hukommelse om den første ubehagelige angstoplevelse.

**Der er ofte to udsagn, når det kommer til angstdiagnoser.**

*Det er vigtigt at bemærke, at der ikke findes en enkelt årsag til angst, hvorfor behandling bør individualiseres. Det er ligeledes væsentligt at erkende, at vi alle er forskellige, og at den behandlingsmetode, der fungerer for én person, muligvis ikke virker for en anden.*

Lad os undersøge nøjagtigheden af disse udsagn. Det hævdes ofte, at angst er en kompleks lidelse, som kræver individuel behandling, fordi "vi alle er forskellige". Mange argumenterer for, at der ikke findes en universel løsning på angstproblemer, og at individuelle forskelle nødvendiggør skræddersyede behandlingsplaner. Men er dette virkelig korrekt?

Nej, denne opfattelse er faktisk en stor misforståelse. Ved udelukkende at fokusere på individuel behandling af angst risikerer mange at forblive fanget i deres tilstand i årevis eller, i værste fald, resten af livet.

### **Lad mig forklare årsagen.**

Den traditionelle forståelse af angst er, at der er mange forskellige årsager, og at vi reagerer individuelt. Det første møde med irrationel angst kan skyldes en række faktorer som genetik, social baggrund, traumer eller andre omstændigheder. Efter denne første oplevelse er der imidlertid en fælles mekanisme: Frygten for at genopleve de ubehagelige symptomer fastholder angsten.

Efter den indledende angstoplevelse begynder man at undgå situationer, der kan udløse angst, og investerer meget tid i at overveje, hvordan man kan undgå gentagelse af symptomerne. **Det er dette fælles ønske om at undgå ubehag, der skaber den fortsatte angst, snarere end individuelle forskelle.**

Denne traditionelle opfattelse er udbredt, fordi den er bekvem og let at forstå. Når behandlere og terapeuter ikke kan forklare manglende effekt af en behandling, er det lettere at sige: "Det er fordi, vi alle er forskellige," fremfor at stille spørgsmål ved selve behandlingsmetoden.

Individuel behandling fokuserer ofte på at tilpasse behandlingen til personens specifikke symptomer og personlige historie. Dette overser imidlertid en vigtig pointe: Angst er ikke en tilstand med mange forskellige manifestationer, som kræver varierede behandlingsmetoder. Angst er en psykologisk tilstand, fremkaldt af én faktor: frygten for at genopleve ubehaget. Denne efterfølgende frygt for mere angst er universel og kan derfor behandles ens for alle patienter.

Når angstbehandlingen individualiseres, overses også en anden fælles årsag til angsten: Den fejlagtige tro på, at angst er farligt og skal undgås. Uanset formen for angst – generaliseret, socialfobi eller panikangst – skyldes det frygten for selve angsten. Vi skal bryde med idéen om, at angst kræver mange forskellige behandlinger, og erkende, at én metode burde kunne hjælpe de fleste.

I stedet for at lede efter "den rigtige" behandling, bør vi fokusere på at udvikle en effektiv løsning for alt irrationel angst.

## Alt angst skaber frygt for mere angst, ellers er det ikke angst.

Flere videnskabelige studier har påvist, at den efterfølgende angst opstår som følge af denne indkodet forsvarsmekanisme i hjernen, som aktiveres for at beskytte mod ubehag.

Det er næsten umuligt at undgå adrenalin-udløst ubehag på samme måde, som vi kan med fysiske årsager til ubehag som bl.a. smerte eller temperaturændringer. Det skaber en forvirring i kroppens ønske om at undgå ubehag, når det ikke lykkes, hvilket fører til de irrationelle reaktioner på angstsymptomerne.

Disse antagelser danner grundlaget for vores metode til angsthåndtering.

## Del 4: Metoden

**Løsningen:** Stop skabelsen af angsttanker – ikke selve tankerne.

Vi kan ikke kontrollere eller stoppe angsttanker direkte – **men vi kan stoppe den proces, der skaber dem.**

Hvis vi fjerner frygten for angst, fjerner vi også behovet for at tænke på den.

## Kapitel 22: Hvorfor Blev Metoden Udviklet?

Vores metode blev udviklet i 2018 af Generation-Anxiety.com som en reaktion på de manglende og ønskede effekter ved eksisterende angstbehandlingsmetoder, som både jeg, forfatteren, og mange andre har oplevet gennem årene.

Metoden er ikke en behandling eller videnskabeligt, men en livsstilsændring, der vil hjælpe med at genoprette den mentale tilstand efter oplevelsen eller et liv med irrationel angst. Den sigter mod at ændre den negative tænkning om angsten og sygdomsfølelsen til en mere positiv eller neutrale rationel tænkning om oplevelsen.

Metoden kræver hverken beviser eller retfærdiggørelse, da den ikke betragtes som en behandling, men snarere som en teknik, der skal læres.

Teknikken lærer en, hvordan angsttanker helt kan undgås efter en fejlfortolket irrationel angst oplevelse. Læres teknikken, vil fremtidig angst ikke opleves som et problem mere, da man lærer at ignorere tankerne, der normalt skaber problemerne bagefter.

Metoden kan benyttes af alle uden omkostninger eller indtagelse af medicin.

Metoden adresserer et fælles problem, vi alle oplever, efter de første oplevelser af irrationel angst, hvis det fejlfortolkes. Nemlig den skabte hukommelse om angst ubehaget. Derfor er metoden virksom for alle.

Metoden sigter mod at overgå fra negativ til positiv tænkning. Målet var at udvikle en enkel, praktisk og effektiv metode til alle angstramte, som kunne anvendes uden behov for terapeutisk eller medicinsk assistance. Det var essentielt, at metoden kunne implementeres i hjemmet, for at gøre den tilgængelig døgnet rundt.

Ved at gøre denne metode let forståelig og anvendelig, tilbyder den et alternativ til dem, der har opgivet de mere konventionelle behandlingsformer.

Vi anerkender, at både Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) og medicinsk behandling har ydet betydelige bidrag til reduktionen af symptomer og forbedringen af livskvaliteten for mange mennesker. Medicinsk behandling har dog den ulempe, at det kan tage mange uger før nogen effekt mærkes, hvilket betyder, at patienten overlades alene med sin angst i denne periode, hvilket er uhensigtsmæssigt.

Vores metode tilbyder en alternativ tilgang til at tackle dette problem. I stedet for at fokusere på symptomerne eller forsøge at ændre tanker direkte, retter metoden opmærksomheden mod hukommelsen om tidligere angstopplevelser og de overbevisninger, der opretholder følelsen af sygdom. Metoden bygger på antagelsen om, at det er vores overbevisninger om angsten og de minder, vi bærer med os, der fastholder os i en tilstand af vedvarende angst.

Med denne tilgang sigter metoden mod at omprogrammere hjernens respons på angstminderne. På den måde tilbyder metoden en ny måde at håndtere angst på, uden at erstatte de eksisterende metoder, men som et supplement eller alternativ for dem, der ikke har fundet tilstrækkelig lindring endnu.

Metoden blev udformet med det formål at give folk en metode, de kunne anvende i deres eget hjem og hverdag til at ændre deres overbevisning om, at de er syge af angst. Hvad man beviseligt ikke er af irrationel angst.

Metoden er en potentiel universel behandlingsmetode for angst, baseret på den videnskabelige erkendelse af, at vedvarende angst primært skyldes frygt for yderligere angst. Denne frygt fører til øget angst gennem minder om tidligere oplevelser samt vores naturlige tendens til at undgå ubehag. Derfor betragter vi ikke angst som en psykisk sygdom eller sygdom generelt, men som en psykologisk proces udløst af frygten for gentagen angst efter den eller de første angstopplevelser.

Vi behøver ikke at fokusere på symptomerne ved de forskellige angstdiagnoser for at forstå, at frygten for gentagelse spiller en afgørende rolle i alle tilfælde. Symptomerne er dermed uden betydning, da det altid er frygten for mere angst, der udgør kernen i alle angstlidelser. **Det er denne frygt, vi ønsker at behandle, ikke symptomerne. Symptomerne er blot en bivirkning af frygten for mere angst.**

Irrationel angst opretholdes således af en kombination af fejlagtige fortolkninger af symptomer, undgåelsesadfærd og overdreven opmærksomhed på trusler fra symptomer, som ikke eksisterer i virkeligheden.

At fokusere på at reducere angst for selve angsten er en yderst effektiv metode, da denne "Meta-angst" er den primære årsag til, at angsttilstande vedligeholdes. Ved at eliminere frygten for angsten i sig selv brydes den selvforstærkende cyklus, som opretholder angsten på tværs af forskellige diagnoser.

Det er vigtigt at anerkende, at forskellene mellem de forskellige angstdiagnoser hovedsageligt består af små variationer i symptomerne og udløsende faktorer. Disse variationer ændrer ikke ved kerneproblematikken bag alt angst, nemlig vores fejltolkninger af symptomerne, undgåelsesadfærd og frygt for gentagelse.

Årsagen til, at vi fejltolker angstsymptomer, ligger i neocortex' delvise eller fuldstændige nedlukning, når kemi relateret til angst frigives i kroppen. Dette sker, fordi vi er kodet til at handle i stedet for at tænke over angsten. Fejltolkningen opstår derfor, fordi vi ikke handler i overensstemmelse med vores indkodede instinkter på den frigivende kemi. Bl.a. adrenalin.

### **Fejltolkninger opstår ved alle angstdiagnoser.**

Udover mindre forskelle i symptomer og årsager er processen bag irrationel angst den samme for alle mennesker. Angst er angst, uanset hvilken betegnelse der anvendes.

Angstdiagnoser har mere til fælles end forskelligheder. Uanset hvilken angstdiagnose man får, vil frygten altid være rettet mod mere angst og ikke selve situationen. Situationen definerer blot triggeren, fx social angst, generaliseret angst, helbredsangst osv.

Derfor kan angst betragtes som en samlet diagnose. Diagnosen kunne passende betegnes: **Frygt for mere angst**, da denne frygt er til stede i alle diagnoser og det der ønskes behandlet på tværs af dem.

Alle angstdiagnoser manifesterer sig fysisk med de samme symptomer på grund af vores ens kropskemi.

Vores metode fokuserer på at forhindre selve skabelsesprocessen af tanker som fører til symptomerne, ikke behandle dem. <b>Hvis tanke og symptomdannelsen stoppes, stopper angsten også.</b>
--

### **Derfor er en One for All løsning mulig.**

Medicin, kognitiv adfærdsterapi (KAT) og metakognitiv terapi (MCT) kan hjælpe ved mange udfordringer, men ved angstdiagnoser kan det være problematisk. Kognitive behandlinger minder os konstant om angsten, da ordet "angst" bruges ofte. Dette fokus på angst vedligeholder problemet, hvilket også gælder for medicin, som minder os om angsten hver gang man tager den.

Ved bevidst at overveje, at man ikke fejler noget efter et angstanfald, selvom det var ubehageligt, kan man stoppe den negative tankespiral. Hvis man formår dette, kan man forhindre, at angsten udvikler sig til et vedvarende problem.

Når angst siges at udvikle sig til en lidelse, skyldes det primært, at vi ikke ændrer vores fejlagtige fortolkninger af de kemisk betingede symptomer. Jeg understreger "kemisk betingede symptomer" for at tydeliggøre, at angstsymptomer ikke skabes af sygdom, men af kroppens egen kemi.

Hvis disse fejltolkninger blev omfortolket efter de første angstoplevelser, f.eks. gennem information og oplysning, kunne mange angstdiagnoser undgås. Det er essentielt at informere patienter om, hvad de har oplevet og hvorfor, fremfor blot at diagnosticere og medicinere.

Irrationel angst har altid en rationel årsag, som lægen nemt kunne forklare på 5-10 minutter ved første konsultation med en patient, der har oplevet angstsymptomer.

Angstspiralen fortsætter kun, så længe den fodres med fejlfortolkninger af angstsymptomerne. Det er vigtigt at forstå, at angst kun lever, fordi vi selv fodrer den. Kun du kan stoppe med at fodre den. Medicin eller terapier kan hjælpe på andre måder.

#### **Resume:**

For at blive angstfri skal vi undgå at fejlfortolke vores symptomer og dermed stoppe dannelsen af flere ubehagelige angst minder og tanker. Uden fortidsminder om angst kan efterfølgende angst ikke triggere.

**Noter.** Angst minder bliver først skabt efter den første ubehagelige angstoplevelse.

## **Kapitel 23: Hvad siger forskningen om Metoden?**

Selvom denne metode er en ny tilgang, bygger den på flere veletablerede principper inden for psykologi og neurovidenskab, som er dokumenteret i forskellige studier:

#### **Effekten af Selvovertelling:**

Forskning inden for kognitiv psykologi indikerer, at selvovertelling kan ændre tankemønstre og overbevisninger. Studier publiceret i tidsskrifter som Journal of Cognitive Therapy and Research

viser, at gentagen selvovertøvisning kan reducere negative automatiske tanker, som ofte er forbundet med angstlidelser.

### **Hukommelsens Rolle i Angstreaktioner:**

Neurovidenskabelig studier har påvist, at hukommelsen spiller en central rolle i vedvarende angst. Forskning fra tidsskrifter som Nature Neuroscience har vist, at minder om tidligere angstoplevelser kan udløse nye angstreaktioner, selv i fraværet af reel fare. Dette understøtter metodens fokus på at ændre disse negative minder.

### **Undgåelse af Negative Labels:**

Forskning inden for psykologisk framing og labeling-effekten indikerer, at brugen af negative labels som "jeg har angst" forstærker følelsen af hjælpeløshed og fastholde angst. Studier fra American Psychological Association viser, at justering af vores sprogbrug vil have en positiv indvirkning på vores selvopfattelse og mentale sundhed.

### **Eksposering uden Reaktion:**

Eksposering anvendes bredt i behandlingen af angstlidelser og indebærer gentagen udsættelse for angstudløsende stimuli uden at engagere sig i undgåelsesadfærd. Ifølge studier fra Journal of Anxiety Disorders kan denne metode reducere angst over tid, idet hjernen lærer, at situationen ikke udgør en reel trussel.

Disse forskningsbaserede principper illustrerer, at alle aspekter af vores metode er forankret i veldokumenterede psykologiske mekanismer, hvilket forklarer metodens effektivitet.

Til disse principper har vi, Generation-Anxiety.com, selv tilføjet jeg er ikke syg, plakatmetoden, sedlerne til at have med på de små eksposeringsture og baggrunds billeder på alle Devices', mobil, tablets osv., da de omtalte principper ikke viste sig at være stærke nok i sig selv for at blive angstfri.

Kombinationen af visuel og verbal selv-overbevisning, samt de små sedler til eksposering, gjorde hele forskellen og gjorde metoden til den effektive, den er i dag.

Metoden har et bredt anvendelsesområde, ikke kun til angst.

Meget af vores sprogbrug beskriver ofte vores tilstand som negativ. Metoden vil ændre negativ selvsnak om ens tilstand til positiv.

## **Kapitel 24: Praktiske metoder til at overvinde angst**

Vores metode kan sammenlignes med kognitiv genstrukturerings-baseret terapi. Selvom vores metode ikke er helt identisk med denne terapiform, er det den mest videnskabelige parallel.

## **Indledning**

Vores metode er effektiv ved alle angstdiagnoser, da alle angstdiagnoser som nævnt har nogle fælles udfordringer. Metoden kan dog justeres til den enkelte diagnose. Kognitive terapier er ikke en løsning for alle, da de er bekostelige, langvarige og kræver en behandler og er derfor forbeholdt de få. KAT og MCT er som nævnt en-til-en løsning, hvilket ikke er optimal med over 350 millioner angstdiagnoser på verdensplan.

Vores metode til angsthåndtering er udviklet for at adressere dette behov. Metoden er baseret på enkle, men effektive principper, som har vist sig at være meget anvendelige i at hjælpe mennesker med at håndtere angst permanent.

## **Resultaterne bag metodens effektivitet.**

Vedvarende angstfrihed:

Enkelt og omkostningseffektivt:

Metoden kræver ingen medicin, dyre sessioner med terapeuter eller komplicerede programmer. Materialet kan downloades gratis af alle. Metodens enkelte principper, gør den let at følge i hverdagen. Metoden, som den eneste vi kender til, støtter patienten gennem hele døgnnet, hvilket er afgørende for succes.

## **Lav tilbagefaldsrate:**

Hvor andre metoder ofte fører til tilbagefald for op mod halvdelen af patienterne, har denne metode vist, ved en privatindsamlede tilbagefaldsrate på cirka 5% blandt dem, der fastholder teknikkerne fra metoden.

Metoden anvender visuelle og verbale gentagelser af positive udsagn, transformativ læring og fokus flyttende eksponering.

Dette betyder, at metoden ikke bare er en blandt mange andre metoder, men en metode, der er yderst effektiv, hvis den afprøves. For dem, der har prøvet traditionelle veje uden succes, vil denne metode tilbyde fornyet håb og en ny og overset mulighed for forbedring.

## **Forklaring af metoden og dens effektivitet**

Metoden blev udviklet på en utraditionel måde. Normalt bliver en metode først beskrevet teoretisk og derefter afprøvet, men denne metode blev først afprøvet og derefter beskrevet. Dette skete, fordi metoden blev afprøvet som en spontan, hvad nu hvis idé, uden en forudgående detaljeret plan. Vi ville vide: Hvad sker der, hvis man hænger plakater op i hele sit hjem.



Metoden bygger på antagelsen om, at hovedproblemet ved angst ikke er selve angsten, men det ubehag, angsten skaber. Vi ville undersøge hvad der sker hvis man kan undgå at trigge angstubehaget. Metoden er relativt enkel i sit koncept og søger ikke at analysere angsten i detaljer eller ændre ens tanker. I stedet fokuserer den på at hjælpe angstramte personer med at eliminere det ubehag angsten skaber i hukommelsen.

Metoden er så simpel, at den kan være vanskelig at beskrive udførligt. Der ligger ingen videnskabelig fundament bag metoden, som det er tilfældet med andre metoder. Det er primært en praktisk tilgang, der skal afprøves, fremfor en teoretisk. I stedet for at debattere metodens potentielle virkning, blev den afprøvet for at observere dens effekt.

Metoden eliminerer angsthukommelsen, i stedet for at forstå alle årsagerne. Årsagen er sjældent problemet, hukommelse om ubehaget er. Når vi oplever noget ubehageligt første gang, danner hjernen et stærkt hukommelsesspor. Dette spor er forbundet med tanker, følelser og kropslige reaktioner som en del af hjernens overlevelsesmekanisme. Det er disse angst hukommelses spor vi ønsker at adresserer.

En angstoplevelse lagres som en kraftig emotionel hukommelse, der hurtigt aktiveres. **Det er gemt hukommelse om angsten, der gentagne gange aktiverer tankerne.**

At "overskrive" angstrelaterede hukommelser bringer hjernen tilbage til en neutral, ikke-angstfuld tilstand. Dette kræver dog vedvarende og gentagende indsats. I stedet for at behandle symptomerne vil vi ændre kernen af, hvad der udløser angsten.

**VIGTIGT: Angst er problematisk på grund af dets ubehag. Hvis det ikke var ubehageligt, ville vi sandsynligvis ignorere det.** Ved at fjerne ubehaget vil du ikke længere frygte angsten. Det er svært at frygte noget, man ikke kender følelsen af.

Målet er derfor at eliminere ubehaget forbundet med angst fra din bevidsthed. Efter mange års forskning kan dette kun opnås på én måde: **Ved ikke at trigge flere angsttanker.**

**Metoden til at gøre det omfatter de før nævnet ting:** Visuel og verbal eksponering, psykoeducation, transformation, plakater samt positive bekræftelser.

Angst får os til at føle os syge på grund af ubehaget. **Denne overbevisning om sygdom er også lagret i hukommelsen.**

Så vi har to ting lagret i hukommelsen: 1. Tidligere angstoplevelser og 2. Din overbevisning om at du nok er syg, der er med til at trigge fremtidig angst.

Det er afgørende for angstfriheden at overbevise sig selv om, at man ikke er syg efter de første angstoplevelser. Hvis man ikke formår dette, vil angsten fortsætte, da overbevisningen om sygdom vil udløse nye symptomer igen og igen.

Hvis du ofte bruger meget tid, ligesom jeg gjorde i mange år, på at fortælle dig selv, med dine tanker og tale, at du har angst, kan det være en livsændring at fortælle dig selv, at du ikke har angst og er syg alligevel. Det er jo ikke en rigtig sygdom, der får os til at tænke og tale negativt om os selv, men vores skabte overbevisning om at angsten er sygdom samt frygten for ubehaget.

Sætningen **jeg er ikke syg**, har ét eneste formål. At flytte fokus væk fra opståede angsttanker og dermed at blive bevidst om, at man ikke er syg blot fordi man oplever angst tanker og symptomer. Problemet er, at det er svært at tænke på noget andet, når først angsttankerne eller symptomerne er der. Derfor skal sætningen indøves mellem angsttankerne og symptomerne, så den bliver en automatisk reaktion, når angst tanker og symptomer opstår.

Det er derfor det er så utrolig vigtigt at gentage sætningen hele tiden samt at have de visuelle plakater hængende som en evig påmindelse, så der ikke skabes plads til angsttanker mere i din bevidsthed. Og det virker virkelig godt.

Sætningen "Jeg er ikke syg" samt plakater med teksten "Jeg er ikke syg" vil udfordre dine negative overbevisninger om sygdom og påvirke din hukommelse om tidligere angstoplevelser. Hver gang du siger eller ser plakaten med teksten "Jeg er ikke syg", tilfører du hjernen en positiv overbevisning.

Det er ikke muligt at tænke "Jeg har angst" og "Jeg er ikke syg" samtidig, da dette skaber en kognitiv dissonans. Prøv at sige, "Jeg har angst, men jeg er ikke syg". Denne formulering føles paradoks, fordi den kombinerer et positiv og negativ udsagn. Hjernen kan kun acceptere én overbevisning ad gangen og vil typisk vælge den negative. Derfor bør den negative sætningen "jeg har angst" undgås og erstattes med den positive sætning "Jeg er ikke syg."

Når man hænger plakater op med teksten "Jeg er ikke syg", ændres ens fokus, og bevidstheden udfordres af de modstridende udsagn. Fordi "Jeg er ikke syg" nu er synlig i hele hjemmet, bliver det den dominerende overbevisning. Sætningen "Jeg har angst" vil herefter kun være til stede i hukommelsen og ikke udløse angsttanker, så længe der fokuseres på "Jeg er ikke syg." Det er på denne måde at sætningen "jeg har angst" glemmes over tid, fordi den ikke bruges mere.

Det er imidlertid ikke tilstrækkeligt blot at have plakater hængende, da angst er vedholdende og ikke let lader sig overbevise om dens fravær. Dette skyldes hjernens negative bias, som er designet til at beskytte os. Derfor skal der også indføres verbal positiv "selvsnak".

Hver gang man **ikke** fokuserer på plakaten eller sætningen "Jeg er ikke syg", opstår de gamle overbevisninger igen: "Jeg har angst", "Jeg er syg" etc., som følge af denne negative bias. En tommelfingerregel er, at det kræver mange positive overbevisninger - vi kan her sige 10.000 - for at fjerne én negativ overbevisning. Derfor er det en langsom proces.

Ved at fortælle sig selv, at man ikke er syg, fortæller man også sig selv, indirekte, at man ikke har angst, da angst jo beskrives som en sygdom. Den tidligere angsthukommelse bliver gradvist "overskrevet" takket være hjernens plasticitet. Hjernen danner efterhånden nye overbevisninger

om ikke at være syg, fordi denne overbevisning har været i fokus i længere tid og derfor nu opfattes som sandheden. Over tid bliver angsthukommelsen mindre fremtrædende, fordi den ikke længere aktiveres så ofte.

Hovedproblemet er adresseret, når vi er overbeviste om, at vi ikke længere har angst og derfor ikke betragter os som syge. I fremtiden kan der naturligvis opstå nye udfordringer og situationer i livet, hvor irrationel angst kan forekomme igen. På det tidspunkt vil du have redskaberne til at håndtere det.

Vi oplever mange, der tvivler på denne fremgangsmåde, da de ikke forstår virkningen af kombinationen af det verbale udsagn "Jeg er ikke syg" og de visuelle plakater med teksten "Jeg er ikke syg". Det bliver misforstået som blot positiv tænkning eller selvbekræftelse, hvilket det ikke er.

Det er en kombineret og effektiv overbevisningsteknik, der har vist sig at være meget virkningsfuld mod angst. Gentagelser udgør et centralt element i denne metode. Når man hører noget gentagne gange, begynder man at tro på det – dette er et psykologisk faktum. Metoden kan opfattes som en form for selvpåvirkning.

### **Oversigt over Metoden**

**Koncept:** Metoden anvender transformativ læring, hvilket betyder at ændre en overbevisning gennem nye læringserfaringer. For eksempel fra *Jeg har angst* til *Jeg har ikke angst*. I modsætning til andre metoder, der arbejder med at ændre **tankemønstre**, tager vores metode et skridt tilbage i angstprocessen til før angsttankerne opstår. Vi ønsker at behandle frygten for angsten som forårsager angsttankerne.

### **Formål**

Målet er ikke nødvendigvis at blive angstfri, men at overbevise sig selv om, at man ikke er syg blot fordi man oplever angstsymptomer. Det handler om at ophøre med at fejltolke alle symptomer som tegn på sygdom, hvilket over tid reducere symptomerne, hvilket er vores ønskede resultat. Det er essentielt at være bevidst om, at det primært er de vedvarende fejltolkninger af angstsymptomer som sygdom, der opretholder angsten. Derfor skal disse fejltolkninger stoppes.

**Ansvarsfraskrivelse:** Udsagnet "Jeg er ikke syg" bør udelukkende anvendes ved angstdiagnoser og aldrig ved andre diagnosticerede sygdomme.

### **Hvorfor virker metoden?**

Metoden ændrer måden, hvorpå man tænker og taler om angst, hvilket påvirker hjernens overbevisninger om angst. Når man holder op med at fokusere på det negative, mister hjernen interessen og vurderer, at det måske ikke var så vigtigt alligevel. Det er vanskeligt at glemme angsten, fordi vi konstant minder os selv om den gennem blandt andet vores tanker og adfærd.

Hvis man kan undgå at fokusere på de negative episoder (angsten), vil hjernen til sidst gøre plads til andre ting. Hjernen vil tænke: *Hvorfor gemme en oplevelse, jeg ikke aktivt bruger mere?*

Hvad sker der, hvis man fremover kun siger: "Jeg er ikke syg" og dermed reducerer angsttankerne? Eller begynder at undlade sætninger som *Jeg har angst, Jeg er angst* eller *Min angst*?

Du ved også nu, at du ikke behøver at undersøge dine symptomer mere. Du ved nu at alle dine symptomer skabes af din egen indre krops kemi. Derfor kan du nu fokusere på ikke at være syg alligevel.

I starten kan man nok ikke helt undgå angsttanker, men man kan reducere dem ved at sige: "Jeg er ikke syg." Jo længere tid og jo oftere man siger det, jo mindre vil man opleve angsttanker og symptomer. Hvis man undgår at bruge ordet "angst" i fremtiden, vil det føre til en hurtig og positiv ændring i ens livssituation.

### **Hvordan virker metoden?**

**Ændring af overbevisninger:** Ved at gentage positive udsagn over en periode, begynder hjernen at tro på disse udsagn. Dette hjælper med at ændre negative overbevisninger om angst til mere positive og realistiske. Brug af positive udsagn mindsker samtidig fokus på de negative angsttanker. Hver gang du bruger et positivt udsagn, har du ikke brugt et negativt som du måske plejede. Hvilket er godt for din angstfrihed.

**Transformativ læring:** Metoden anvender langvarig og gentagen positiv læring for at omprogrammere hjernen, så den ikke længere husker tidligere angstopplevelser.

**Reduktion af selvskanning:** Fokus på positive udsagn og plakaterne mindsker tendensen til selvskanning efter symptomer, hvilket reducerer angstens indflydelse.

**Fjernelse af angst-erindringer:** Da metoden sigter mod at reducere de negative erindringer om tidligere angstopplevelser vil det med tiden blive sværere for hjernen at genskabe angstsymptomer, da de triggende angst-erindringer mindskes.

Vi ved fra forskning i reklamer og propaganda, at gentagelse er en af de mest effektive metoder til at skabe en ny overbevisning.

Hører vi en påstand nok gange, vil vi ubevidst begynde at tro på den – uanset om den er sand eller ej.

På samme måde fungerer sætningen "Jeg er ikke syg".

Når den gentages ofte nok, vil hjernen begynde at acceptere den som sandhed – og den tidligere overbevisning om at have angst som sygdom vil begynde at forsvinde.

### **Praktisk anvendelse af metoden**

**Daglig gentagelse:** Gentag positive udsagn som "Jeg er ikke syg" rigtig mange gange dagligt.

**Synliggørelse af positiv tænkning:** Ophæng plakater med ”Jeg er ikke syg” udsagnet, de steder, du opholder dig mest i hjemmet.

**Konklusion:**

Overbevisninger dannes af ens bevidsthed om begivenheder. Når angst opfattes som ubehagelig, kan det føre til en opfattelse af sygdom. Bevidstheden fortolker symptomerne som tegn på sygdom, hvilket skaber en potentiel fareopfattelse. Dette er begyndelsen på de tankemønstre, der opstår. Det er derfor nødvendigt at ændre overbevisningen om sygdom fremfor blot at fokusere på tankerne.

Metoden er effektiv, fordi den systematisk ændrer de negative overbevisninger og tankemønstre, der vedligeholder angst. Ved at erstatte dem med positive og realistiske overbevisninger, reduceres angstsymptomer hurtigt og elimineres fuldstændigt over tid.

Når vores overbevisning ændres, tilpasses vores tanker tilsvarende. Derfor kan angsttanker elimineres ved at ændre angstoverbevisningen.

**Forståelse af patientens behov.** Vores erfaring viser, at mennesker med angst har brug for enkle og klare instruktioner. De behøver ikke diagnoser, medicin eller langvarig behandling. De har brug for beroligelse, information og bevidsthed om, at deres symptomer skyldes fejlfortolkning af kemiske reaktioner. Med simple strategier kan de slippe deres angsttanker.

Metoden er yderst effektiv, da man fra det øjeblik, den anvendes, ikke længere er alene med sine negative tanker, medmindre dette ønskes.

Ved andre anerkendte metoder kan man ofte føle sig alene med sine negative tanker, hvilket vi tænker er problematisk.

**Det er vores klare overbevisning, efter 6 års test, at en angst behandling skal være aktiv og til rådighed i alle døgnets timer for at være mest effektiv. Sker det ikke, er vi alt for meget tid alene med vores angsttanker, bl.a. mellem terapisesionerne eller medicin indtaget, som igen vil skabe flere angstspekulationer, fordi der gives plads.**

**Den eneste måde at opnå det på, er ved at indføre en aktiv metode i hjemmet og på ens Devices'. Samtidig skal det være muligt at ”medbringe” sin angstbehandling, når man forlader hjemmet, specielt til de steder, objekter eller situationer der udfordrer en. Det er hvad vores metode tilbyder. Angstbehandling 24/7/365. Denne konstante fokus på angstfrihed kan ikke undervurderes.**

Bemærk venligst, at denne metode ikke indeholder en egentlig behandlingsplan, fordi der ikke er noget at behandle, men derimod noget, der skal ændres. **Metoden fokuserer på at ændre fejlopfattelser om angst i stedet for at helbrede en sygdom.**

**Lad os kort undersøge, hvorfor det ofte er vanskeligt for mange at overvinde angst.**

De kendte behandlingsmetoder nævner følgende årsager, hvis en behandling ikke viser effekt: **hjernebiologi og kemi, genetik og behandlingsresistens**. Disse faktorer er en del af individets fysiologiske sammensætning og kan påvirke responsen på behandlinger.

Det er problematisk at lægge ansvaret for manglende effekt af en behandling over på patienten. Det er afgørende at forstå, at det ikke nødvendigvis er patientens skyld, hvis en behandling ikke virker. Angstbehandlinger kan som alt andet være utilstrækkelig i designet og udviklingen.

Metoden har hjulpet tusindvis af mennesker til at overvinde deres angst. **Over 95% af de personer, der fulgte metoden konsekvent, rapporterer, at de blev angstfri inden for 1 til 18 måneder.** Dette understøttes af mere end **20.000 downloads fra platforme som Facebook, Instagram, LinkedIn, Reddit, YouTube og vores egen webside siden 2018.** De mange positive tilbagemeldinger viser, at metoden ikke kun er teori – men en dokumenteret tilgang til varig angstfrihed. Udfordringen med en metode, der viser så høj recovery rate er, at den møder modstand og skepsis uanset hvor man henvender sig og hvor mange data der fremlægges.

## Kapitel 25: Hvad er transformativ indlæring?

Hjernen er indrettet til at beskytte os mod nye informationer, som vi ikke kan lide eller er uenige i. Derfor skal nye informationer gentages mange gange for at ændre vores opfattelse. Dette fænomen kaldes **transformativ indlæring**, hvilket betyder at ændre en overbevisning gennem indlæring. Hjernen har svært ved at acceptere nye oplysninger, der strider mod vores eksisterende overbevisninger. For at ændre disse overbevisninger er det nødvendigt at anvende transformativ indlæring, men denne proces kan være udfordrende, da den kræver en ændring af vores tidligere lærte overbevisninger. For eksempel overbevisningen, *Jeg har angst*.

**Angstoverbevisninger er særligt problematiske, da de er meget stærke overbevisninger.**

At acceptere, at angst ikke er en sygdom, kræver derfor en omfattende og vedholdende overbevisning om det modsatte.

Accepten af, at angst ikke er en sygdom, vil også påvirke din selvopfattelse i forhold til at have angst. Spørgsmål som "Hvem er jeg uden angst?", "Hvilken person bliver jeg?" og "Hvordan vil mit liv være uden angst?" kan opstå.

For at ændre en angstoverbevisning skal man udfordre alle tidligere antagelser om angsten. At lære den faktuelle proces af angst kan være udfordrende for mange, da det ændrer på tidligere opfattelser såsom at angst er en sygdom eller en personlig defekt. Selvom denne proces ikke er let, vil vedholdenhed føre til succes over tid.

Uanset hvor mange beviser der kan fremvises for, at angst ikke er en sygdom, kan det være vanskeligt at overbevise en person, der er fast overbevist om at have angst, om noget andet.

Hvis du er en af dem, vil det være en betydelig udfordring at hjælpe dig, fordi din egen overbevisning om angst så vil forhindre dig i at acceptere denne hjælp.

Det er vigtigt at bemærke, at der nok findes mange metoder til at blive angstfri. Denne metode er blot én blandt flere.

### **Jeg er ikke syg**

Det kan vække undren, hvorfor udsagnet "Jeg er ikke syg" er relevant. Angst og de tilhørende symptomer kan medføre en konstant følelse af sygdom. Når man føler sig syg, har man en tendens til at tænke på det uafbrudt. Dette er helt normalt, dog kan kontinuerlige tanker om sygdom forstærke disse følelser.

Udsagnet "Jeg er ikke syg" er kraftfuldt, da det modsiger de negative overbevisninger, der ofte forekommer sammen med udsagn som "Jeg har angst," "Min angst," eller "Jeg er angst." Derfor kan det være svært at sige i starten. Andre positive udsagn såsom "Jeg er stærk," "Jeg er ok," eller

"Jeg kan klare det" er også opmuntrende, men de adresserer ikke den specifikke følelse af at være syg eller have angst, som "jeg er ikke syg" gør.

*Jeg er ikke syg* fortæller dig direkte, at du ikke har angst, netop fordi du ikke er syg. Stærkere bliver det ikke.

### **Hensigten med udsagnet "Jeg er ikke syg" er:**

At hjælpe med at reducere fokus på angst.

At mindske anvendelsen af negative udtryk som "Jeg har angst" eller "Jeg er angst," hvilket bliver nemmere, når man ikke føler sig syg.

At minde om, at angst ikke nødvendigvis betyder, at man er syg. Angst er en naturlig følelse og udgør i sig selv ikke en sygdom. Derfor er det hensigtsmæssigt at sige "Jeg er ikke syg." i forbindelse med angst.

Forskellige tanker opstår afhængigt af, om man siger "Jeg har angst" eller "Jeg er ikke syg." Førstnævnte fremmer negative, angstforstærkende tanker, mens sidstnævnte skaber positive tanker. Ved at sige "Jeg er ikke syg," vil man over tid tvivle på de negative overbevisninger og derved reducere deres magt.

Forestil dig, hvad der kunne ske, hvis du over en længere periode fokuserede på at sige "Jeg er ikke syg" i stedet for "Jeg har angst." Hvilken sætning ville være mere hensigtsmæssig at gentage: "Jeg har angst" eller "Jeg er ikke syg"? Hvilken tilgang ville mest sandsynligt reducere angsten?

Plakater med udsagnet "Jeg er ikke syg" vil fungere som en konstant påmindelse om denne positive tanke. Gentagelse af sådanne udsagn kan støtte en mere positiv tankegang på samme måde, som gentagelse af negative udsagn vil påvirke os negativt.

Det er imidlertid vigtigt at forstå, at positiv tænkning ikke fungerer isoleret. Den skal understøttes af konkrete handlinger og påmindelser, såsom plakater, for at kunne gøre en reel forskel. At omgive sig med positive udsagn vil bidrage til at skabe en ændring i ens tankegang.

Metoden er ikke ment som en forenkling af angstlidelser. Den bør betragtes som et supplement til den eksisterende værktøjskasse, særligt hvis andre metoder endnu ikke har vist sig effektive.

### **Resume.**

Når vi gentager udsagnet "**Jeg er ikke syg**", skaber vi en konflikt med vores tidligere overbevisning om at have angst som en sygdom.

Dette gør det gradvist sværere at sige "**Jeg har angst**", "**Min angst**" eller "**Jeg er angst**", fordi hjernen ikke kan opretholde modstridende overbevisninger samtidig.

Over tid vil gentagelsen af "**Jeg er ikke syg**" svække den gamle overbevisning, og man vil begynde at acceptere, at angst kun er en oplevelse – ikke en sygdom. Denne praksis er veldokumenteret.



## Kapitel 26: Hvem er Metoden for?

Metoden er for alle, der oplever irrationelle angstsymptomer eller anfald uanset diagnose. Nuværende angstbehandlingsmetoder, såsom medicin, kognitiv adfærdsterapi (KAT), metakognitiv terapi (MCT) og accept- og commitment-terapi (ACT), er rettet mod individuelle behov. Disse tilgange kan derfor ikke alene løse det globale angstproblem. Derfor er der behov for at udvikle nye, omfattende behandlingsmetoder, der kan adressere angst på en bredere og mere effektiv måde for alle.

Metoden er ikke nødvendigvis en universalløsning, men den har potentiale. En fordel er, at behandlingen foregår hjemme og kan integreres i dagligdagen, hvilket som nævnt gør den tilgængelig hele tiden. Dette kan revolutionere angstbehandling. Succesen afhænger af brugerens villighed til at anvende metoden. Vi fandt ingen grunde til ikke at prøve metoden under vores research periode.

Hvis man vælger ikke at afprøve den foreslåede metode, kan det indikere, at angsten muligvis ikke opleves som værende så alvorlig.

## Kapitel 27: Hvordan afprøves Metoden?

Baseret på alt det du har lært og læst nu, kommer her løsningen til at blive angst fri, for over 95% af dem der afprøver metoden. Jeg præsenterer værktøjerne, resten er op til dig.

**Noter venligst: Plakaten “Jeg er ikke syg” er alene designet til brug ved angstdiagnoser, der medfører angst for angsten bagefter. Således ikke ved PTSD, OCD eller angst som led i andre lidelser.**

Med teorien på plads, er det tid til at undersøge og indføre nogle enkle ændringer og tiltag i hverdagen, som kan hjælpe med at håndtere angst.

Sætningen, *Jeg er ikke syg*, gør noget specielt. Når du siger den, tager den fokus og tiden fra dig, som du ellers ville bruge på at tænke på angsten. Over tid sætter den spørgsmålstegn ved din overbevisning om, at du er syg af angst.

Når du siger den højt, konflikter den med din overbevisning. Derfor kan sætningen være svær at sige for nogle mennesker. Derfor skal der være plakater til at assistere som indirekte hjælpere med

at bekræfte sætningen. Det vil ikke være nok blot at sige sætningen som en positiv konfirmation. Man skal så at sige bombardere sig selv med sætningen, den skal være synlig uanset hvor du er i hjemmet.

## Indledning

Som bekendt opstår angstsymptomer ofte, når der gives opmærksomhed til angsten. Sætningen "*Jeg er ikke syg*" er designet til at aflede opmærksomheden fra angsten samt styrke overbevisningen om, at der ikke foreligger en sygdom.

Sætningen har to vigtige funktioner:

- Den skal minde en om, at angst ikke er en sygdom, hvilket vil berolige sindet.
- Den flytter fokus væk fra angsten. Ved gentagelsen af "*Jeg er ikke syg*" undgås tanker om angsten, da hjernen kun kan fokusere på én tanke ad gangen.

Fremover bør du som nævnt undgå at anvende ordet "angst", da brugen af det blot fastholder dig i en unødvendig og irrationel angstspiral. Det er derfor essentielt, for din fremtidige trivsel, at du fra nu af skifter dit mentale fokus fra "Jeg har angst" til "Jeg er ikke syg." også selv om du mener lige nu at du har angst og er syg.

En trin-for-trin-guide er ikke nødvendigvis påkrævet. Følg blot disse tre trin, når du påbegynder metoden: 1. Lav plakater, 2. Lav små sedler, med teksten, *jeg er ikke syg*, som du kan have på dig, og 3. Gentag højt for dig selv mange gange dagligt "Jeg er ikke syg." Lev som du plejer. Metoden arbejder i baggrunden og underbevidstheden.

Det anbefales at fjerne ordet angst fra ens ordforråd helt, da dette vil lette processen med at reducere angstsymptomer.

Det er mit håb, og det er af væsentlig betydning for dig selv, at du overvejer at prøve metoden, hvis ingen af de anerkendte angstbehandlinger har været effektive for dig. Jeg håber, at jeg nu har tydeliggjort, at oplevelsen af irrationel angst ikke nødvendigvis betyder, at du lider af en sygdom. Hvis dette ikke er tilfældet, tilbyder dette kapitel en sidste mulighed for at få en førstehåndsoplevelse af dette.

## Start din rejse mod frihed.

Vi anerkender de gængse angstbehandlingsmetoder og deres fordele og ulemper. Vores metode blev udviklet, fordi mange oplever manglende effekt med de eksisterende metoder ([Se bilag 2](#)). Vores metode har også sine styrker og svagheder.

Ved at fokusere på angsten for angsten, forenkles behandlingen. Behandlingen retter sig mod den fælles underliggende frygt i alle angstformer fremfor specifikke angsttyper.

Hvis du allerede er i behandling, skal du fortsætte denne, da vores metode kan anvendes sideløbende.

At sige til sig selv *jeg er ikke syg* eller *jeg fejler intet* har en psykologisk effekt. Ordet *syg* aktiverer følelser og kan gøre tænkningen mere negativ. At sige *jeg er syg* eller *jeg har angst* gør det sværere at tænke positivt.

Udsagnet "*jeg er ikke syg*" kan give en mere behagelig følelse, da det er et positivt statement. Dette skyldes psykologiske mekanismer, da visse ord har en stærk psykologisk påvirkning. Både positive og negative ord kan have indflydelse.

Ved at gentage for sig selv, at man ikke er syg, også selvom man oplever angstsymptomer, kan man ændre sit fokus. Der vil sandsynligvis være symptomer i starten, men over tid vil fokus på angsttankerne mindskes, hvilket vil føre til færre symptomer.

**Inden du går i gang med metoden, er det vigtigt, at du er afklaret med at afprøve den.** Er du det mindste i tvivl, er det nok ikke den rigtige løsning for dig her og nu. Det er vigtigt, at man forstår, hvad metoden gør og hvorfor den virker, ellers nytter det ikke noget.

Dette står i kontrast til medicin, som vi indtager uden at kende dens virkning eller indhold.

### **Lad os begynde.**

Brug noget papir, A4 eller større, gerne nogle kanvasser på 60 x 80 cm, samt akrylmaling i en valgfri farve og en pensel. Disse materialer kan købes i byggemarkeder. Blyant, kuglepen eller tusser kan også anvendes. På kanvassen eller papiret skal du skrive: "*Jeg er ikke syg*" eller "*Jeg er ikke syg, men tankeudfordret*".

Sig disse sætninger højt så mange gange som muligt hver dag. Jo flere gange om dagen, desto bedre og jo hurtigere resultat.

Hæng plakaterne med teksten: "*Jeg er ikke syg*" op i dit hjem og fortsæt dine daglige aktiviteter. Jo flere plakater, desto bedre. Læs denne bog nogle gange for at forstå baggrunden for metoden.

Bliv hjemme de første to uger, hvis det er muligt, for at vænne dig til de positive plakater uden forstyrrelser fra angstprovokerende aktiviteter. Inden du går ud, bør sætningen "*jeg er ikke syg*" være fast indlejret i din bevidsthed. Det skal være som en melodi du ikke kan få ud af hovedet igen.

Efter cirka to uger vil mange føle sig bedre tilpas med at gå udenfor. Det kan være nyttigt at have en seddel med denne sætning ved hånden, når du går ud, så du kan fokusere på den frem for angsten. Hvis dette ikke hjælper, kan du prøve igen efter en uge eller to. Fortsæt med denne proces, indtil du føler dig mere komfortabel.

Uanset hvilke symptomer man oplever, kan plakaterne hjælpe med at reducere dem og tankerne, der følger med. Disse plakater er nyttige for alle, der står over for angstudfordringer.

Se grundigt på billederne herunder og gentag teksten nogle gange. Forestil dig nu, at du havde disse plakater hængende i dit hjem i et år. Vil det mindske eller øge dine angstproblemer? Vil det overhovedet hjælpe? Hvad tænker du?



Stue plakat



Køkken plakat





### **Badeværelses plakat.**

Mit hjem har set sådan ud i flere år, og det gør det stadig, når jeg afprøver nye metoder. Det er ikke anderledes end i 1970'erne, da jeg var barn og havde plakater af forskellige rockbands på mit værelse. Jeg holdt meget af de plakater og fokuserede på dem, da de gjorde mig glad – ligesom mine nye plakater også gør mig glad.

Plakaterne kan bidrage til at skabe en positiv atmosfære i dit hjem. De er med til at fremme en følelse af velvære. Metoden kan derfor være nyttig ikke kun ved angst, men også ved andre lettere psykiske udfordringer som depression og stress. Generelt kan den bidrage til en mere positiv hverdag.

### **Hvor lang tid tager det?**

Varigheden for at opnå angstfrihed med denne metode varierer fra person til person. Nogle personer kan opnå resultater hurtigt, mens andre har brug for ekstra støtte i begyndelsen eller undervejs. Det vigtigste er at påbegynde metoden, da starten ofte er den mest udfordrende del. Dette skyldes, at metoden er ny, og ens tankegang skal ændres. Derudover kan der være skepsis over effektivitetsgraden. Det er dog vigtigt ikke at give op.

Metoden lover ikke mirakler eller endelige løsninger, men tilbyder en alternativ tilgang, som har vist sig endog meget effektiv i at minimere fremtidige angstsymptomer. Man kan stadig opleve tidligere angsttriggere, når man er uden for hjemmet, men disse vil ikke have samme vedvarende effekt, når man kommer hjem som de havde før.

Forskellen nu vil være, at man efter en sådan episode, uden for hjemmet, vil kunne anerkende, at man ikke er syg, når man ser plakaterne i ens hjem, hvilket stopper yderligere bekymringer om

episoden. Ved at bære en "jeg er ikke syg" note med sig kan man mindske akutte angstsymptomer ved at fokusere på notens indhold.

Plakaterne vil hjælpe med at skifte fokus fra det negative til det positive, reducere frygten for angstsymptomer samt skabe en positiv atmosfære i hjemmet. Det bliver udfordrende at sige "jeg har angst," når man konstant ser plakater med teksten "Jeg er ikke syg."

Det skal understreges, at dette ikke handler om, hvorvidt man er syg eller ej, eller om man har angst eller ej. Det handler udelukkende om at sige sætningen "Jeg er ikke syg," uanset hvordan man føler sig.

For at opsummere: Metoden virker, fordi man over tid "glemmer" at tænke på angsten, da fokuset nu konstant er rettet mod noget andet, nemlig at man *ikke er* syg. Når tanker om angst ikke længere er til stede, mindskes den. Hvis angsthukommelsen ikke aktiveres, svinder den bort.

**Husk altid, at din hukommelse indeholder din frygt for at opleve mere angst.** Det er derfor nødvendigt at undgå at trigge denne hukommelse ved at fokusere på noget andet end dens indhold. Sætningen "Jeg er ikke syg" vil hjælpe dig med dette. Nu er det blot tilbage at afprøve metoden, så du selv kan opleve dens effekt.

***Lad os begynde med at få din indre uro ned med dette lille eksperiment.***

***Et frivilligt eksperiment for dig, der er motiveret.***

Jeg vil bede dig om, så hurtigt som muligt, at begynde at have en seddel i hånden med teksten, **jeg er ikke syg**. Hav altid sedlen i din ene hånd, eller så meget du kan, uanset hvad du foretager dig hvis det er muligt.

Det er helt uden betydning hvad du tænker om denne idé lige nu.

Som ved mange andre udfordringer, er man nødt til at afprøve evt. metoder, for at finde ud af om de har en effekt på udfordringen.

Hvis du kan overtales til at gøre det jeg beder dig om, vil du opleve at angsten hurtigt aftager af en simpel årsag. **At du flytter fokus væk fra angsten til sedlen i din hånd.** Man kan simpelthen ikke lade være. Det kan være svært at tro på, derfor skal det afprøves.

Jeg beder dig om det, fordi jeg ved, at det vil hjælpe dig, ligesom det har hjulpet mange andre.

Hvis du mener at det ikke virker skal du netop afprøve det.

Jeg skriver det lidt insisterende, fordi jeg oplever at alt for mange afviser at afprøve det. Og det er en fejl.

**Resume.**

Metoden kan altid modargumenteres af professionelle, fordi angst let kan gøres unødvendigt kompliceret.

Men den bedste måde at afgøre, om noget virker, er ved at teste det i praksis.

Det er effektivt fordi man beviseligt ikke fejler noget fysisk eller mentalt. Alt ved angsten handler i sidste ende om at vi vil undgå ubehageligheder.

Tag nu noget papir, det kan være enhver form for papir til at starte med. Skriv "Jeg er ikke syg" på papiret. Hæng det op mange steder i dit hjem. Hvis det er i Post-it-format, kan de sættes op på spejle, køkkenlåger, natborde, køleskabe, tv-skærme, computerskærme, bagsiden af din mobil og tablet. Jo flere steder, desto bedre. Gentag "Jeg er ikke syg" for dig selv så ofte som muligt hver dag. Dette er begyndelsen.

Når du har overskuddet, find det nærmeste byggemarked og køb nogle lærreder, helst 60 x 80 cm, lidt sort akrylmaling og en pensel. Mal "Jeg er ikke syg" på lærrederne og hæng dem op på strategiske steder i dit hjem. Hav altid en seddel med teksten "Jeg er ikke syg", når du forlader dit hjem. Hold sedlen i hånden hele tiden, mens du er ude, selvom den måtte blive krøllet sammen i din hånd. Slip den ikke.

Nu er du godt i gang med at hjælpe dig selv.

### **En afsluttende hjælp.**

Et problem, jeg ofte oplevede, var følelsen af ikke at kunne handle på mine symptomer i offentlige rum, hvilket resulterede i vedvarende symptomer. Det er nødvendigt at tage hånd om angst. Når man undlader at agere på symptomerne, intensiveres de som bekendt.

Dette skete ofte for mig i forskellige situationer såsom på gaden, i bussen, toget, supermarkedet og endda derhjemme.

Det er derfor vigtigt at reagere, når man mærker de mindste tegn på angst. Angst kræver handling, hvad enten den opstår rationelt eller irrationelt, ude eller hjemme. Handling reducerer følelsen betydeligt på naturlig vis. Handling kan være at hoppe på stedet, engle hop etc.

### **Du behøver ikke længere være alene med din angst.**

En af de primære årsager til, at vi gentagne gange oplever angstsymptomer, er vores konstante fokusering på angsten selv, hvilket skyldes frygten for yderligere angst. Dette sker ofte, fordi vi ikke ved, hvordan vi skal håndtere det, da vi aldrig har lært det. Vi er aldrig blevet informeret.

Derfor anbefales det fra nu af altid at have en note med dig, hvorpå der står: Jeg er ikke syg.

- Ved kørselsangst: Placer altid en note i bilens forrude, så den er synlig.
- Ved social angst: Hav altid en note i hånden, når du befinder dig i sociale sammenhænge, uanset om du skal holde en præsentation eller deltage i en fest.
- Ved helbredsangst: Hav altid en note i hånden, når det er muligt.

- Ved panikangst: Hav altid en note i hånden, når det er muligt.

Gør sådan ved alle dine angst udfordringer.

Noten kan være med til at distrahere dig fra begyndende angstsymptomer, uanset hvilken type angst der er tale om. Distraction er en universel teknik, som er effektiv for alle.

Det er ikke nødvendigt at tro på indholdet af noten, det centrale er, at den hjælper med at flytte fokus væk fra symptomerne. Nogle vil muligvis betragte dette som en undgåelsesadfærd, men tværtimod bidrager noten til, at du over tid kan udføre aktiviteter, som du ellers ville undgå.

### **Mulige udfordringer med metoden**

Metoden er designet til at være enkel og effektiv, men det er vigtigt at forstå, at ændring af dybt indgroede overbevisninger kan tage tid og kræve vedholdenhed. Her er nogle potentielle udfordringer, du kan møde, når du anvender metoden, samt forslag til håndtering af dem:

#### **1. Tilbagefald eller uventede reaktioner**

Det er ikke usædvanligt at opleve tilbagefald, selv efter at have gjort fremskridt med metoden. Nogle gange kan gamle tankemønstre dukke op igen, især i stressende perioder. Tilbagefald er en del af processen og betyder ikke, at metoden er ineffektiv.

**Forslag:** Gentag øvelserne, herunder selvovertbevisning, og mind dig selv om metodens principper. Genlæs kapitlerne om selvovertbevisning og eksponering for at styrke din forståelse af metoden.

#### **2. Langsom fremgang ved dybt indgroede overbevisninger**

Ændring af dybt indgroede overbevisninger kan tage længere tid for nogle personer, især hvis angsten har været en del af livet i mange år. Dette kan opleves som en langsom proces.

**Forslag:** Vær tålmodig og anerkend, at selv små fremskridt er vigtige.

#### **3. Vanskeligheder med at undgå negative labels**

En vigtig del af metoden er at undgå brugen af ordet "angst" og i stedet fokusere på at ændre sproget omkring symptomerne. Ændring af vanepregede udtryk og tankemønstre kan være udfordrende, især hvis de har været brugt i lang tid.

**Forslag:** Foretag gradvise ændringer i dit sprogbrug, og vær bevidst om, når du vender tilbage til gamle vaner. Brug påmindelser som plakater eller sedler til at huske at sige "Jeg er ikke syg" og undgå ordet "angst".

#### **4. Mangel på motivation eller følelse af modløshed**

Det kan være udfordrende at opretholde motivationen, især hvis resultaterne ikke er umiddelbart synlige.



**Råd:** På sådanne dage er det nyttigt at huske på årsagen til, at du begyndte på denne metode. Genlæs de kapitler, der gav dig inspiration, og lav en liste over de små fremskridt, du har opnået. Enhver ændring, uanset størrelse, er et skridt fremad.

Ændring af dybt indgroede overbevisninger kræver tid og tålmodighed, men det er muligt. Selvom der kan forekomme udfordringer, er de en del af processen med at udvikle en ny tilgang til livet. Ved at fortsætte arbejdet med metoden kan du gradvist ændre dine overbevisninger om sygdom og angst.

I min periode med at blive angstfri, stoppede jeg helt med at bruge angstordet og brugte ordet udfordring i stedet. *Min angst blev til min udfordring. Jeg er angst, blev til jeg er udfordret* etc.

Kan man undgå at skrive og tale om angst, vil det gøre en stor positiv forskel på ens livssituation.

## En anden måde at implementerer metoden på.

### Kørselsangst

#### Indledning

Forestil dig følgende scenarie: Du er taxa- eller buschauffør. Pludselig, mens du kører, begynder du at opleve kraftige angstsymptomer og går i panik. Dit hjerte hamrer. Det føles, som om du mister kontrollen. På en eller anden måde får du kørt ind til siden og overlever situationen – men bagefter sidder frygten tilbage. Hvad ville du gøre?

Ville du:

- Fortsætte med at køre, fordi du rationelt ved, at symptomerne er ufarlige, og fordi de gik over sidste gang, selvom de var ubehagelige?
- Eller ville du opsøge din læge eller en psykolog, som måske giver dig en angstdiagnose og overbeviser dig om, at du er syg og har brug for behandling?

Uanset hvilket valg du træffer, er der én ting, der er fælles for begge situationer: Angstprocessen er den samme. Det er ikke selve symptomerne, der bestemmer, hvad der sker fremover – det er, hvordan du reagerer bagefter. Det er denne reaktion, der afgør, om kørsel angsten bliver et vedvarende problem.

Når du oplever angstsymptomer i en bestemt situation – som når du kører – skabes der en stærk association i din hukommelse. Du begynder måske at forbinde kørsel med angst og ubehag, og denne association forstærkes, hver gang du undgår at sætte dig bag rattet. Jo mere du undgår situationen, jo stærkere bliver associationen – og angsten fortsætter.

Hvad ville du gøre? Ville du lade angsten styre dine handlinger og undgå kørsel – måske endda risikere dit levebrød? Eller ville du vælge at handle rationelt og forstå, at symptomerne er skabt af din egen kropskemi og harmløse, selvom de er ubehagelige?

Kørselsangst er valgt som eksempel, fordi der ofte stilles spørgsmål om det. Denne form for angst ligner andre typer af angst og opstår typisk på grund af tidligere ubehagelige oplevelser med bilkørsel. Problemet ligger ikke i selve bilen, men i de tanker, folk forbinder med den.

Angsten er ensartet, men objektet er anderledes, her er det bilen. Tanken om at køre bil kan forårsage angst og undgåelse. Det kan blive et problem, fordi der ikke er mulighed for at flygte, hvis man oplever symptomer under kørslen. Angst kræver som nævnt handling, enten kamp eller flugt, hvilket er svært at udføre i et lukket rum som indeni en bil. Dette kan trigge frygt og forværre symptomerne.

Mange mennesker kan ignorere disse symptomer, men dem, der reagerer med panik, udvikler ofte problemer fremadrettet, da de begynder at forbinde bilen eller kørslen med ubehagelige symptomer. For at håndtere dette skal man lære at adskille angsten fra steder eller situationer. Disse associationer findes i hukommelsen.

Det er vigtigt, at man forstår, at man ikke er syg eller har angst, når man kører bil og evt. mærker symptomer. Du er lige så normal som du var inden du satte dig ind i bilen. Det du evt. mærker som symptomer skabes af tanke associationer til fortidens ubehag. Derfor skal disse associationer brydes. Det gøres bl.a. ved at fokusere på en huske seddel i forruden.

Ved kørselsangst er følelsen ikke knyttet til bilen, men inde i personen selv. Angsten følger personen og ikke bilen eller situationen. Den manglende evne til at flygte fra bilen kan trigge symptomerne. Spørgsmålet er, hvad man kan gøre, hvis man oplever symptomer under bilkørsel?

### **Her er hvad jeg gjorde efter 35 år med kørsels angst.**

Teksten er baseret på hvad der hjalp mig. Derfor virker det måske ikke for alle. Det tog ca. 2 måneder at slippe kørselsangsten ved næsten daglig kørsel.

Ved det mindste tegn på symptomer standses bilen, indtil symptomerne aftager. Dette gælder også på motorvejen, hvor nødsporet er bredt nok til det. Ved kørsel over broer skal man fokusere på nummerpladen af den forankørende bil. På alle andre veje holder man blot ind til siden, uanset om det er i byområder. Det er vigtigt at give sig selv lov til at stoppe uanset placering.

Stig ud af bilen og hop på stedet for at reducere de kemikalier i kroppen, der har udløst symptomerne. Bliv i nødsporet eller vejsiden et stykke tid, sæt dig tilbage i bilen og vent, indtil du føler dig rolig.

Dette er vigtigt for at øge tolerancen overfor symptomerne. Derfor bør man blive i bilen for at forstå, at angsten ikke er forbundet med bilen, men kommer indefra. Bilen er ikke farlig, det er tankerne, der skaber frygten på grund af tidligere oplevelser. Bilen i sig selv er uskadelig.

Det er vigtigt at forstå, at dine symptomer skyldes kroppens kemi og ikke sygdom. En simpel påmindelse i bilen kan være nyttig. Skriv en seddel med en beroligende tekst som: "*Hold ind til siden, hvis du mærker symptomer. Husk, det er blot kropskemi, ikke sygdom.*" Placer sedlen i bilens forrude eller et andet sted i dit synsfelt, så du ikke glemmer det. Sørg for, at sedlen er synlig, eller hold den i hånden, så du kan se den mens du kører.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at du kan holde ind til siden, hvis du oplever symptomer. En god øvelse er at køre en kort tur, hvor du stopper nogle gange og stiger ud af bilen. Kig dig omkring i et minut eller to. Sæt dig tilbage i bilen og bliv siddende nogle minutter uden at foretage dig noget. Ingen musik. Væn kroppen til, at der ikke sker noget, når du sidder i bilen. Hvis det bliver ubehageligt, stiger du blot ud igen og venter lidt.

Hvis det virker overvældende, kan du begynde med at sætte dig i bilen uden at køre. Bliv siddende i bilen lidt tid, stig ud og sæt dig ind igen. Gå rundt om bilen og brug tid ved den. Berør bilen og fornem dens tilstedeværelse for at forstå, at det ikke er bilen, der er farlig.

Når du føler dig komfortabel med korte køreture, kan du gradvist udvide ruten og gøre det samme igen. Fortsæt denne proces systematisk.

Mange mennesker oplever nervøsitet ved tanken om bilkørsel, og det er derfor essentielt at blive fortrolig med bilen. Det er uheldigt at starte en køretur med nervøsitet eller anspændthed, da kørslen bør være en fornøjelse. Derfor er det vigtigt at forblive rolig, inden du begynder at køre.

**Rolig start:** Inden du påbegynder din køretur, anbefales det, at du sætter dig komfortabelt i bilen og giver dig selv tid til at slappe af. En rolig begyndelse mindsker risikoen for, at angstrelaterede symptomer opstår. Vent 1-2 minutter inden du starter kørslen.

Jeg håber, at disse råd vil være nyttige for dig. Kørselsangst er en udfordring, men det kan overvindes gennem træning ligesom alle andre angstudfordringer. Det centrale er at bryde forbindelsen mellem bilen og ubehaget ved gradvis eksponering som beskrevet.

Denne strategi kan anvendes i mange tilfælde af angst. Strategien skal blot tilpasses den specifikke situation. Kontakt mig gerne, hvis du har brug for vejledning til en bestemt situation.

### **En anden mulighed, der virker virkelig godt er:**

Sig til dig selv. Okay. *Lad os få det overstået.* Det fortæller dig selv, at du ikke er bange for angsten, men at du forventer den. Derfor er det meget mindre sandsynligt at du mærker den. På den måde er det heller ikke en trussel mere, når man forventer den. En seddel med teksten kan også placeres i forruden. I dit synsfelt.

**Det næste er personlige erfaringer.**

## At smile

**Et trick er at smile.** Altså smile kunstigt. Prøv at smile nu. Kan du mærke forskellen?

Ja du kan ”smile” eller grine af denne metode, men den virker.

Mens du smiler, kan du ikke også opleve angstsymptomer eller anfald, det kan fysiologisk ikke lade sig gøre da smilet udløser små mængder dopamin. Ja, test det bare. Det samme gælder når du griner. Derfor er det en god ide at se en komedie, der får dig til at grine, om dagen.

Næste gang du sætter dig ind i bilen prøv da at smile så lang tid du kan. Du vil opleve en helt anden køreoplevelse.

Et smil kan naturligvis ikke stoppe et angstanfald, da det ville være livsfarligt. Adrenalin vil altid ”override” dopamin osv. Men det kan stoppe angstsymptomer i at opstå. Det er så godt som umuligt at tænke negativ mens du smiler, da smilet jo signalerer glæde.

Kan man huske sig selv på at smile, når man oplever angstsymptomer, vil det markant reducerer symptomerne på meget kort tid. Det er dog svært da angstsymptomerne fylder det hele. Men du kan forberede dig ved at skrive små noter til dig selv, med teksten, *husk at smile ved de mindste angstsymptomer* og altid have sedlen i nærheden af dig.

Har du interesse i at udforske smilet mere, kan du kontakte mig, da der er meget mere til smilet ved angstbehandling end her beskrevet. Jeg har, i andre resurser, som kan fremsendes, beskrevet bl.a. hvordan man kan smile i flere timer og således foretage sig mange af de normale angstprovokerende ting, uden symptomer, som at handle ind eller forlade sit hjem i længere tid. I min egen proces mod angstfriheden indførte jeg smilet som en del af min daglig aktivitet, sammen med de andre beskrevende teknikker, ved at foretage mig ting jeg normalt ikke ”kunne”. Smilet er en stærk men overset teknik ved angstbehandling.

## Sidste trick:

En utrolig effektiv metode til at stoppe angstsymptomer her og nu er:

Bid i noget surt (citron, ingefær).

Det bryder angstens fokus med det samme.

Mærker du symptomer, og intet gør, fortsætter de.

Forestil dig at have en citron på dig hele tiden og ved det **mindste** symptom bides der i citronen. Så kan du være ret sikker på, at du ikke har symptomer ret længe. Prøv det. Man kan også bruge en flaske med citron koncentrat eller lignende.

Det er naturligvis ikke en kur mod angst, men en her og nu løsning der viser at symptomer godt kan stoppes.

Prøv at tage en halv citron med næste gang du skal noget angstprovokerende. Ved begyndende symptomer bider du i citronen. Gør det flere gange hvis nødvendigt.

## Skal vi acceptere angsten?

Vi kan læse og høre utallige steder online, at man skal acceptere angsten. Men er det nu også en god ide, hvis man ønsker at blive angstfri?

Accepteres den, virkeliggøres og retfærdiggøres den, hvilket er en dårlig ide for din fremtid, da du så mener at du lider af angst. At acceptere angsten betyder også, at man fokuserer på den. Noget vi helst skal undgå.

Men det værste ved at acceptere angsten er den fortsatte hukommelsesmæssige association, der sker ved at acceptere den, hvilket forstærker angsten og det er netop det vi forsøger at undgå. Vi har ikke behov for mere angstrelateret hukommelse, der kan fremkalde yderligere symptomer. Jeg ved jeg havde nok i forvejen.

Vil man acceptere noget, kan man acceptere den videnskab, der fortæller os, at angst er en fysiologisk reaktion, hvor det autonome nervesystem aktiverer en stressrespons gennem frigivelse af neurotransmittere og hormoner (fx adrenalin og kortisol). Denne reaktion kan opstå som følge af både reelle trusler (rationel angst) og subjektive fortolkninger af kropslige signaler (irrationel angst). Men meget sjældent af sygdom, der dog godt kan være første gangs triggeren til den fysiologiske reaktion. Men aldrig den efterfølgende angst.

## Kapitel 28: Spørg om hjælp. Folk vil gerne.

At opnå brugbar information og viden fra denne bog er én ting. Noget andet er at omsætte denne viden til praksis for at håndtere angst. For at gøre dette skal man begynde at tænke anderledes. Det kan være udfordrende, fordi angsten er dybt indgroet. Hvordan undgår man at tro på angsten, når den er konstant til stede? Formålet med denne bog er at hjælpe med at anvende informationer, viden og metoder til at håndtere angst. Det er vigtigt at finde viljen, modet og troen på, at det er muligt at blive angstfri.

Mange mennesker kan opleve, at de ikke har samme viljestyrke som forfatteren og måske giver op undervejs. Information og viden kan derfor vise sig utilstrækkelig, hvis viljen mangler. Et nyttigt råd er at involvere en kæreste, partner, ven eller veninde i processen med at implementere de beskrevne teknikker og metoder. De fleste er villige til at hjælpe, selvom de ikke nødvendigvis forstår alle detaljer. Empati er en værdifuld egenskab, der gør os i stand til at forstå og mærke andres følelser. Mennesker har flere ansigtsmuskler end nogen andre dyr, hvilket gør det muligt at udtrykke følelser med vores mimik.

Overvej at hjælpe andre. Spørg dig selv: Ville jeg ignorere en ven, der havde brug for hjælp? Det er sandsynligt, at din ven heller ikke ville ignorere dig, hvis du bad om hjælp. Det er vigtigt ikke at være bange for at spørge om hjælp, da folk er villige til at hjælpe.

At isolere sig derhjemme med angst uden at foretage sig noget kan være uhensigtsmæssigt. Man kan opleve at lide under angsten, være isoleret med den, og finde det udfordrende at gå ud. Derfor kan det være vigtigt at modtage hjælp.

Nogle gange er det nødvendigt at prøve nye metoder, når de velkendte ikke virker. At vente passivt kan føre til stagnation. Erfaring viser, at forskellige strategier kan være nødvendige.

Det er ikke kun de beskrevne metoder, der kan hjælpe med at overvinde angst, men også ens egen motivation og vilje til at arbejde mod at blive fri af angsten. Dette kræver aktiv indsats.

Det eneste, der nu mangler, er at afprøve vores metode, hvis du ikke allerede er begyndt. Det håber jeg naturligvis, at du er, ved fortsat at have sedlen i hånden, som beskrevet i starten af bogen. Hvis dette ikke er tilfældet, bedes du tage sedlen frem igen nu.

Mange vil sandsynligvis ønske at diskutere vores metode videnskabeligt, herunder se evidens, tal osv. Der er imidlertid ingen videnskabelig bevisførelse at fremlægge, da metoden bygger på vores rationelle tænkning omkring en irrationel udfordring samt vores overbevisninger.

## Del 5: Konklusion

### Kapitel 29: Konklusion

Nu hvor vi har gennemgået bogen, og jeg har demonstreret, hvordan man kan fokusere på ikke at være syg, selvom man føler sig syg i øjeblikket, kan man overveje, hvilken angstmodel man tilslutter sig.

Man kan enten se angst som en psykisk lidelse, der skal behandles med medicin eller omfattende terapi, eller man kan tro på den beskrivende teori om at det er vores fejlfortolkning af de første ubehagelige symptomer, der danner hukommelses spor og derved skaber alt den efterfølgende angst.

Jeg har her vist dig, en anden angstforståelse og at der kan være en anden vej ud af angsten, hvis du tager imod den.

Det vigtigste nu er, at fokuserer på ikke at være syg i stedet for at være syg. Du vil føle dig meget mere sikker i hverdagen, hvis du kan sige *jeg er ikke syg* ved det mindste symptom eller tanke.

I denne bog har vi undersøgt den traditionelle opfattelse af angst som en sygdom. Vi har fundet, at:

**Irrationel angst kan ses som en ubehagelig kemisk reaktion vedligeholdt af hukommelsen.**

**Irrationel angst kan opstå, når kroppen reagerer på minder om tidligere ubehagelige oplevelser.**

Det er ikke nødvendigvis symptomerne, der udgør problemet, men snarere overbevisningen om, at disse symptomer betyder, at man er syg.

I stedet for at fokusere på symptombehandling eller komplekse terapiformer, arbejder den viste metode med at ændre de grundlæggende overbevisninger om angst. Ved at omskrive de negative overbevisninger og hukommelsesspor, der vedligeholder angsten, kan man lære at håndtere det bedre.

Gennem simple selvoverbevisninger, eksponering uden reaktion og undgåelse af negative labels kan man begynde at ændre fastlåste overbevisninger om angst som en sygdom og derved forbedre sin tilstand.

Med den nye viden og de værktøjer, der er blevet præsenteret, kan du arbejde på at ændre din opfattelse af angst og reducere de begrænsninger, som irrationel angst medfører.

Som samfund burde vi ikke ignorere problematikken ved de kendte antagelser om irrationel angst, da det berører mange mennesker. Det er alligevel afgørende, at vi åbner os overfor andre teorier og muligheder, da de nuværende anerkendte metoder, beviseligt ikke har den ønskede effekt for cirka 80% af dem, der prøver disse behandlinger ([se bilag 2](#)). Vi bør ikke være tilfredse med behandlinger, der kun viser effekt for omkring 20-50%, da dette efterlader alt for mange i fortvivlelse. Behandlingen af irrationel angst, bør således gentænkes af en bred gruppe mennesker, professionelle som ikke professionelle, for at skabe en åben dialog og afprøve forskellige muligheder. Både videnskabelige og mere rationelle metoder.

Mange vil argumentere, at hvis det var så let at blive angstfri, med den viste metode, ved blot at sige **jeg er ikke syg og hænge plakater op**, ville alle da ikke være angstfrie? Statistikken viser at flertallet af dem, der afprøver metoden, vil opnå varige resultater. Problemet er dog at få afprøver metoden, fordi vi konstant får at vide, at angst er en tilstand, der kræver medicinsk behandling osv. Mennesker har svært ved at bryde ud af angstmønstret, fordi vi gennem mange år har lært, at angst er en sygdom. For mange giver det mening, at angst kan betegnes som en sygdom, fordi det føles så ubehageligt. Problemet ved det er, at denne antagelse om sygdom tit fastholder os i angsten i stedet for at hjælpe os med at slippe den.

Vi mennesker har det bedre med at få en diagnose på vores udfordringer, da det er nemmer at accepterer end at udforske muligheden for, at der måske kunne være en anden og mere rationel forklaring på angsten.

Jeg håber virkelig at du kan få dig selv til at afprøver metoden.

Du er mere end velkommen til at afvise metoden, når du har afprøvet den i blot tre måneder, som er minimum for at måle en reel effekt.

Skriv gerne til mig med dine tanker og forslag.

Jeg hører ofte, at en svaghed ved min argumentation er, at den overser de komplekse sociale, genetiske og psykologiske faktorer, som den anerkendte teori fortæller os er forbundet med angst. Hvad der tilsyneladende ikke forstås, er, at selv under hensyntagen til disse faktorer skal angsten først misfortolkes for at blive problematisk. Selv traume fra barndommen, der udløser de første symptomer skal fejlfortolkes for at blive et problem fremadrettet.

Vi ved dette, fordi hvis angsten ikke fejlfortolkes, vil den efterfølgende ikke udgøre et problem som det ikke sker for ca. 90% der oplever irrationel angst første gang. Fejlfortolkning er hvad der gør angst til et problem efterfølgende. Dette er blandt andet årsagen til, at jeg ikke længere oplever angstsymptomer. Jeg fejlfortolker dem ikke længere, og derfor opstår de ikke igen. Måske kan de forekomme i fremtiden ved nye udfordringer i mit liv, men da ved jeg, hvordan jeg undgår at fejlfortolke dem, så det ikke udvikler sig til et problem igen.

## Diplom: Jeg er angstfri

Man kan mene, hvad man vil om "Jeg er angstfri" diplom, bare ikke undervurderer den psykologiske virkning. Plakaten er alene designet til brug ved angstdiagnoser, der medfører angst for angsten bagefter. Således **ikke** ved PTSD, OCD eller angst som led i andre lidelser.

At blive angstfri styrker ens selvværd og selvtillid. Det er umuligt at være positiv, hvis man mener man har angst. Jeg ville sikre mig, at jeg forblev angstfri, så jeg hængte et diplom op, der bekræftede det. Hver gang jeg så diplom, mindede det mig om min sejr. Diplomet gjorde mig glad og stolt.

Sætningen jeg er angstfri, er utrolig positiv og modsiger alt hvad jeg troede på, nemlig at jeg havde angst. Dens positive budskab er, hvad der gør den så effektiv.

Den dag du kan sige til dig selv, at du ikke frygter mere angst og ubehag. At du ikke er bange for nye symptomer. At du ikke tænker på angsten. Eller sige jeg er angstfri og selv tro på det, den dag er du angstfri.



Her er dit diplom til den dag, du føler dig klar og anser dig selv som angstfri. Print det ud, hæng det op, og lad det minde dig om din angstfrihed. Tag det seriøst – det er en stor støtte. Overvej også at hænge det op sammen med *Jeg er ikke syg*-plakaterne for yderligere psykologisk støtte. Vil vi ikke alle gerne kunne sige: Jeg er angstfri? Til familien, vennerne men mest vigtigt til os selv.



Velkommen til dit nye angstfrie liv.

Den indsigt, som denne bog tilbyder, er kun værdifuld, hvis den omsættes til handling. At forstå angst alene er ikke nok – det kræver aktivt arbejde med de værktøjer og teknikker, der er beskrevet.

### **Dette afslutter bogen.**

Hvis du oplever specifikke udfordringer såsom køreangst, indkøbsangst eller angst ved brug af offentlige transportmidler som bus eller tog, er du velkommen til at kontakte os. Vi kan udarbejde en plan for at hjælpe dig med at overvinde disse udfordringer. Dette tilbud gælder for alle typer af angstproblematikker.

Besøge eller kontakt os hos [Generation Angst](#) eller kontakt mig direkte på [account.dk@gmail.com](mailto:account.dk@gmail.com), hvis du har spørgsmål til det læste eller andre spørgsmål.

Jeg håber du vil deltage i at gøre denne angstbog endnu bedre.

Gå ind på [Giv feedback](#) og del din mening. Det er blot nogle få spørgsmål. Du gør det fuldt anonymt.

Afslutningsvis vil jeg henvende mig til dem, der har en angstdiagnose, og hvor ingen behandling har været effektiv. Hvis denne bog ikke motiverer dig til at overveje metoden, må jeg erkende, at jeg ikke har formidlet budskabet tilstrækkeligt godt. Jeg håber inderligt, at bogen alligevel har og kan blive et nyttigt redskab for dig.

Tak fordi du læste med.

**Thomas Fogh Vinter**

# Bilag

## Bilag 1. Sygemeldt med angst. Hvorfor?

Efter jeg blev angstfri i 2018, begyndte jeg at se tilbage på de mange år og mange gange, hvor jeg havde været sygemeldt. Jeg følte en stærk skyldfølelse over de perioder, hvor jeg havde været væk fra arbejde og dagligdagen, fordi jeg troede, at irrationel angst var en sygdom. Jeg havde dårlig samvittighed over alle de muligheder, jeg har sagt nej til samt alle de ting jeg lod angsten begrænse mig i, fordi jeg troede på de professionelle som fortalte mig at jeg var syg. Jeg accepteret uden tøven forklaringen om at jeg var syg, og at den eneste løsning var medicin og terapi.

Det mest skræmmende er, at det kunne have været undgået. Hvis jeg dengang i 1979, havde haft den samme viden og forståelse for, hvad irrationel angst egentlig er, som jeg har i dag, kunne jeg have undgået årtier med unødvendige sygemeldinger og den evige belastning af sundhedssystemet med alle min unødvendige læge besøg. I dag ved jeg, at jeg aldrig har været syg blot fordi jeg har oplevet irrationel angst. Der er noget helt andet på spil end sygdom, som vi, som samfund, totalt overser, når vi oplever irrationel angst.

Ser vi på statistikkerne, viser de, at stadig flere mennesker bliver sygemeldt med angst hvert år. Dette sker på trods af, at der findes utallige behandlingstilbud, medicinske løsninger og terapeutiske metoder, der alle bygger på den samme antagelse, at angst er en sygdom. Det er denne antagelse der skal adresseres, da den ikke løser angstproblemet. Hvis vi ændrede den nuværende sygdoms antagelse, ville vi se langt færre sygemeldinger, ikke flere.

Vi sygemelder os ikke på grund af angsten i sig selv, men fordi vi frygter at opleve den igen.
--

Hvis angstmedicin, der følger med sygdomsantagelsen, virkelig helbredte angst eller blot dæmpede den for de fleste, ville vi ikke se en stigning i antallet af angstdiagnoser – men det gør vi.

Som du har lært gennem bogen, får angst kun den magt, vi selv giver den. Når vi først tror, at angst er en sygdom, bliver den en undskyldning for at undgå ubehag. Vi frygter ikke en sygdom, men angstens ubehag så meget, at vi vælger at trække os fra arbejde, sociale situationer og hverdagen i stedet for at konfronterer den rationelt. Så spørgsmålet er, hvad er det egentlig, vi er bange for ved angsten siden vi lader den ødelægge vores liv?

De fleste mennesker sygemeldes med angst, fordi de ikke forstår, hvad angst er. De mener, at de er syge, og at symptomerne er tegn på, at noget er galt. Hvis vi begyndte at undervise patienter i angstens mekanismer, kunne de fleste sygemeldinger undgås.

For de fleste handler det ikke om en reel sygdom. Det handler om, at vi oplever en udefinerbar frygt for angsten i sig selv. Altså ubehaget. Var ubehaget der ikke, var der ingen angst at frygte.

Derfor ved vi, at det er det vi frygter og ikke noget sygdomsrelateret. Derfor skal det ubehag adresseres.

Vi sygemelder os ikke fordi vi har en fysisk skade, men fordi vi frygter en følelse – en angst følelse, vi fejltolker som farlig, fordi den opleves meget ubehagelig, da angst kemien påvirker mange af vores krops organer samtidig. De ændringer, får det hele til at føles unormalt og derfor opfatter vi det som sygdom.

Mange, der har lidt af angst i årevis, ender med at få tilkendt en eller anden form for pension. Det er en tragisk udvikling, for angst er ikke en sygdom, der ødelægger kroppen. Den skaber ingen varige skader hverken fysisk eller psykisk. Så hvorfor får nogle mennesker pension på grund af angst?

**Svaret er enkelt:**

At få en pension er ikke let. Det tager årevis. Dem der kan komme i betragtning, er personer der er blevet overbevist om, at de er syge. De har undgået angst så længe, at den har taget fuld kontrol over deres liv. De har aldrig fået den korrekte information om, hvad angst egentlig er, og hvordan de kunne slippe den.

Det er ikke angsten, der skaber problemet – det er overbevisningen om, at angst er en sygdom, der gør folk ude af stand til at fungere i hverdagen.

Sundhedsvæsnet er sin egen skaber af problemet med sygemeldingerne, der fører til pension, da de indførte sygdomsmodellem med alle diagnoserne og medicinsk behandlingen frem for en model der informerer om rationel tænkning om den irrationelle angst.

Selv efter, at vi har veldokumenteret metoden til at slippe af med angst, oplever jeg stadig modstand. Uanset hvor mange beviser vi fremlægger, vil mange stadig ikke acceptere, at angst ikke er en sygdom. Det virker næsten som om, at folk hellere vil leve et begrænset liv end at erkende, at angst har en rationel og logisk krops forklaring, og at de selv har magten til at ændre det.

Men hvorfor er det sådan?

Fordi overbevisninger er stærke. Vi bliver bombarderet med den samme historie igen og igen: Angst er en sygdom. Angst kræver medicinsk behandling. Angst er kronisk. Når vi hører det ofte nok, begynder vi at tro på det. Angst får skyld for mange ting, men kun fordi det skaber et ubehag vi vil undgå.

Vi anerkender at angst ikke er ens for alle. En person med social angst kan opleve symptomer i sociale sammenhænge, mens en anden frygter at holde oplæg eller tage på arbejde. Men fælles for alle angsttilstande er, at de er baseret på en fejlfortolkning af ubehagelige symptomer som hjertebanken der skyldes adrenalin og ikke sygdom.

Derfor er løsningen den samme: Lær at forstå, hvad angst er – og vigtigst af alt, hvad den ikke er. Angst kommer ikke af årsagen men din fejlfortolkning af symptomerne.

Du behøver ikke sygemeldes. Du behøver ikke pensioneres. Du behøver ikke leve med angst.

Du behøver blot at forstå angsten, for at slippe den.

### **Afslutning:**

Psykiatrien har klassificeret irrationel angst som en psykisk lidelse, ikke fordi det nødvendigvis er det, men fordi de antager det. Er det rationelt at behandle, og medicinere, noget som en sygdom, hvis det ikke kan bevises 100% at det er en sygdom? Ville vi være tilfredse med at andre sygdomme også blot var antagelser? Hvorfor er det så i orden, når det kommer til psykisk sygdom, der samtidig bruger noget af den stærkeste manipulerende medicin der findes. Hvorfor skal vi bedøves og sættes i en zombie tilstand, hvor vi ikke kan fungere, blot fordi vi frygter at opleve irrationel angst igen?

Hvad kan retfærdiggøre, at vi har skabt et system, hvor millioner af mennesker bliver diagnosticeret med angst og sat på medicin, som kun dæmper symptomerne uden at løse problemet - alene ud fra antagelsen om at irrationel angst er en psykisk sygdom?

At angst skulle være en sygdom, bygger på en fortolkningsmæssig beslutning fra nogle få mennesker, ikke en videnskabelig konstatering.

Hvis angst virkelig var en biologisk sygdom, ville terapi ikke kunne ændre den. Men vi ved dog, at tanker og eksponeringsterapi, i nogle tilfælde, kan reducere eller eliminere angst. Således kan angst ikke være en fastlåst tilstand, men en reaktion på vores opfattelse af fare.

Vi ved i dag, at hjernens neuroplasticitet betyder, at vi kan ændre vores reaktioner over tid. Hvis vi lærer at forstå angstsymptomer rationelt, kan vi bryde den onde cirkel af fejlfortolkninger og undgåelsesadfærd.

Vi må erkende at psykiatrien har behandlet angst som en lidelse i årtier, og at resultaterne viser, at denne tilgang ikke virker.

Det er frustrerende at vide, at der findes løsninger, der virker for så mange – og samtidig opleve, at fagfolk og behandlingssystemet ignorerer eller modarbejder den pga. egne interesser.

Hvis angst er en sygdom, hvorfor kan rationelle metoder så fjerne den irrationelle angst frygt fra bevidstheden uden de store problemer?

Sidder du i en offentlig stilling eller lignende og er interesseret i at lære, hvad man kan gøre, når man møder angstpatienter i det offentlige, der mener at de er så syge af angst, at de føler de er berettiget til en pension, kan du kontakte os for en vejledning til at undgå sådanne situationer samt udrede deres angst en gang for alle. Det vil ikke blot hjælpe sundhedssystemet men også den angstramte. Vi kan hjælpe med at udtrappe alle angstramte.

## Bilag 2. Helbredelsesprocenterne for de forskellige angstbehandlinger

Dette bilag indeholder en tabel, der viser helbredelsesprocenterne for forskellige angstbehandlinger samt procentdelen af angstramte, der modtager disse behandlinger. Tabellen neden for viser data fra Anxiety and Depression Association of America (ADAA). Den gælder for USA.

Behandlingstype	Helbredelsesprocent	Procent af angstramte der modtager behandlingen
Kognitiv adfærdsterapi (CBT)	50-75%	10-20%
Medicinering	40-60%	30-40%
Eksposeringsterapi	60-90%	5-10%
Mindfulness og meditation	30-50%	10-15%
Fysisk aktivitet og motion	20-40%	20-30%
Gruppeterapi	40-60%	5-10%

Kilde: [Anxiety and Depression Association of America \(ADAA\)](#):

Forklaring og Kontekst: De forskellige behandlinger har varierende grader af effektivitet baseret på individuelle forskelle og præferencer. Kognitiv Adfærdsterapi (KAT) har en høj succesrate og anvendes af en stor del af dem, der søger behandling. Medicin, især SSRI og SNRI, er også meget udbredt og effektivt for nogle.

Når vi vurderer effektiviteten af behandlinger som kognitiv adfærdsterapi (CBT), metakognitiv terapi (MCT) og medicinsk behandling (SSRI) for angst, er **Number Needed to Treat (NNT)** et vigtigt værktøj. Det hjælper os med at forstå, hvor mange personer der skal behandles for, at én opnår en mærkbar bedring.

**Hvad er NNT for angstbehandlinger?**

- **CBT:** NNT er cirka 5. Dette betyder, at for hver 5 personer, der modtager CBT, vil én opnå signifikant bedring sammenlignet med kontrolgruppen.
- **MCT:** Ligesom CBT har MCT et NNT på cirka 5, hvilket gør det lige så "effektivt" som behandling.
- **SSRI:** Medicin som SSRI har et NNT på cirka 7, hvilket betyder, at for hver 7 personer, der behandles, vil én opleve en betydelig forbedring.

### Hvad betyder det i praksis?

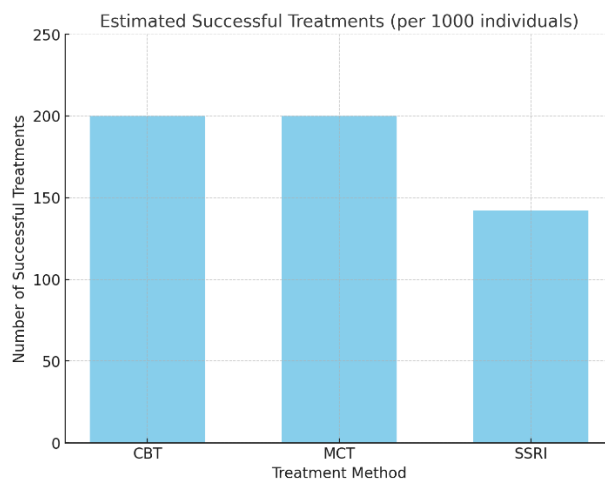
For hver **1000** personer, der behandles:

- CBT og MCT vil hjælpe ca. **200 personer** til mærkbare forbedringer.
- SSRI vil hjælpe ca. **142 personer**.

Mens terapierne ser lidt mere effektive ud end medicinen, kan valget afhænge af individuelle behov, præferencer og bivirkninger. For eksempel kan medicin være en hurtigere løsning for nogle, mens terapi tilbyder langsigtede strategier.

### Hvorfor er NNT vigtigt?

NNT giver et gennemsigtigt og kvantitativt billede af, hvor effektive behandlingsmulighederne er. Det hjælper patienter og behandlere med at træffe informerede valg og vurderer ikke kun "hvad virker," men også "hvor godt det virker."



Som du kan se, er tallene ikke imponerende. Hvad tænker du er årsagen?

Vi har hos Generation-Anxiety meget svært ved at se, hvordan 20% eller mindre effekt kan være en effektiv behandling. Hvor skal de 80% der ikke oplever effekt gå hen bagefter? Hvilke muligheder har de?

Her er nogle relevante kilder til videre læsning om NNT og effektiviteten af angstbehandlinger:

**1. National Institute for Health and Care Excellence (NICE)**

- Guidelines om behandling af angstlidelser, herunder NNT for forskellige terapier og medicin.

[Link til NICE guidelines](#)

**2. Cochrane Reviews**

- Meta-analyser og systematiske gennemgange af behandlinger som CBT, MCT og SSRI.

[Link til Cochrane Library](#)

**3. American Psychological Association (APA)**

- Evidensbaserede retningslinjer for psykoterapi ved angstlidelser.

[Link til APA Guidelines](#)

**4. Sundhedsstyrelsen (Danmark)**

- Nationale kliniske retningslinjer for behandling af angstlidelser hos voksne.

[Nationale kliniske retningslinjer](#)

**5. PubMed**

- Søgemaskine for videnskabelige artikler, hvor du kan finde studier om NNT for specifikke behandlinger.

[Link til PubMed](#)

**6. Baldwin DS et al. (2011)**

- Studie om effektivitet af medicinsk behandling for generaliseret angst (NNT for SSRI).  
Artikel: "Efficacy of drug treatments for generalized anxiety disorder: systematic review and meta-analysis."

[Link til artikel på PubMed](#)

**7. Wells A et al. (2015)**

- Studie om MCT's effektivitet ved angstlidelser.  
Artikel: "Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression: A Review of Current Empirical Findings."

[Link til artikel på ResearchGate](#)

Disse kilder giver et solidt udgangspunkt for at udforske NNT og behandlingsmetoders effektivitet yderligere.



Som du kan se, er der meget tilbage at ønske fra de anerkendte behandlinger, hvis de skal gøre en reel forskel. Det kan undre, hvordan man kan kalde så høje NNT tal evidens. Hvis evidensen viser en effekt på 20% må evidensen jo også vise en manglende effekt på 80%, hvilket er tallet vi burde fokusere på for at få det nedbragt.

Vi så gerne, at der blev fokuseret og arbejdet mere på at hjælpe alle dem, der **ikke** opnår en effekt af de anerkendte behandlinger samt alle dem, der bliver efterladt på årelang medicinsk symptombehandling.

Disse NNT-tal viser også, at den videnskabelige validitet barre er meget lav for, hvad der kan betegnes som evidens.

Vigtigst er nok at tænke over, hvorfor evidensen er så lav ved angstbehandling.

## Bilag 3. Metoden-behandlingsplan

Metoden har ikke en egentlig behandlingsplan, da der ikke er noget at behandle, men noget at ændre. Det handler om at stoppe de evige fejlfortolkninger på angsten og ikke helbrede en sygdom. Metoden ændrer dit liv fra negativ til positiv.

Vi har udarbejdet en plan for at hjælpe dig:

Angstbehandlingsforløbet med vores metode fungerer for dem, der er klar til at udfordre deres tro på angst. Metoden bygger på logik og rationel tænkning snarere end videnskab. Angst ses som et problem, der stammer fra frygt for mere angst efter de første oplevelser, som gemmes i hukommelsen.

Den største hindring er manglende tro på metodens enkelhed. Metoden handler om konsistens og tro på, at man kan ændre sine opfattelser af angst.

### **Hvorfor virker metoden?**

Metoden hjælper med at fjerne fokus fra angstrelaterede tanker og symptomer, hvilket reducerer fremkomsten af angstsymptomer. Denne tilgang er brugbar for alle personer med angst.

**Mål:** At leve uden irrationel angst. Forløbet er designet til at være letforståeligt for alle aldersgrupper, inklusive børn og unge.

### **Introduktion til Metoden**

Denne metode fokuserer på at ændre negative overbevisninger skabt af gemte angstopplevelser i hukommelsen. Den involverer anvendelsen af positive udsagn og visuelle påmindelser for at flytte

fokus væk fra vedvarende negative tanker, som en person med angst oplever. Formålet er at reducere og gradvist eliminere disse negative tanker, da hukommelsen om angsten formindskes, fordi den ikke længere aktiveres. Som resultat vil der ikke være nogen angstrelaterede minder til at udløse nye tanker og symptomer.

### **Fase 1: Forståelse af Angst**

**Forklaring på den første oplevelse af angst:** Den første oplevelse af angst kan opstå af adskillige årsager såsom stress, genetiske faktorer eller specifikke hændelser.

**Efterfølgende angst:** Den angst, der følger efter den første episode, er forårsaget af frykten for at opleve mere angst. Denne vedvarende angst er det primære problem ved alle former for angst. Denne type angst kan reduceres ved at ændre vores opfattelse af, hvad angst er, samt ved at omforme hukommelsen, der indeholder minder om angstens ubehag.

**Undgå tanken "jeg har angst":** At sige "jeg har angst" eller "min angst" vil føre til en øget fokusering på angsten, hvilket besværliggør processen med at overkomme den.

### **Fase 2: Forberedelse**

#### **Opret plakater med positive udsagn:**

Udarbejd plakater med budskaber som "Jeg er ikke syg" og placer dem strategisk i hjemmet. Disse plakater kan hænges op på ofte sete steder, såsom køleskabet, køkkenlågerne, ved spejle, i stuen og over sengen. Der hvor du opholder dig mest.

Skriv desuden denne sætning på små sedler, og placér disse på nøje udvalgte steder i boligen, såsom borde og skabe samt i nærheden af de områder, hvor du tilbringer mest tid. Indstil også baggrundsbilleder på dine enheder (mobiltelefoner, tablets osv.) med denne tekst.

#### **Gentag udsagnet højt:**

Reciter sætningen "Jeg er ikke syg" højt mindst 20 gange dagligt. Den gentagne udtale vil bidrage til at forstærke denne tro i din bevidsthed.

### **Fase 3: Behandling**

#### **Etabler en daglig rutine:**

Gentag affirmationerne "Jeg er ikke syg" hver morgen, hver aften og i løbet af dagen, når du ser visuelle påmindelser. Formålet er, at denne bekræftelse bliver automatisk, når du oplever symptomer på angst.

#### **Daglig eksponering:**

Efter nogle uger kan gradvis eksponering for mindre situationer, som tidligere har udløst angst, påbegyndes. Dette kan omfatte aktiviteter som en kort gåtur eller udførelse af opgaver, der er

blevet undgået på grund af angsten. Hver gang symptomerne opstår, bør sætningen "Jeg er ikke syg" gentages for dig selv. Det anbefales også at have en note med teksten *Jeg er ikke syg* med dig, når du befinder dig ude.

#### **Fase 4: Måltrettet Konfrontation**

##### **Gradvis Eksponering:**

Når du føler dig klar, kan du begynde gradvist at udsætte dig selv for de situationer, der fremkalder angst, mens du minder dig selv om, at du ikke er syg. Start med mindre udfordringer og øg sværhedsgraden progressivt. Medbring altid din påmindelsesseddel, når du er ude.

##### **Skift Fokus:**

Hvis angstudløsende tanker opstår, så ret bevidst fokus mod positive udsagn såsom "Jeg er ikke syg, jeg står blot over for en udfordring."

#### **Fase 5: Vedligeholdelse og Afslutning**

##### **Oprethold positive overbevisninger:**

Når du oplever fremskridt, er det vigtigt at fortsætte med at anvende positive udsagn dagligt, selv i fravær af angst. Det anbefales stadig at undlade at omtale angsten.

##### **Evaluér dine fremskridt:**

Observer de mindre forbedringer, som evnen til at udføre tidligere angstfremkaldende aktiviteter uden at føle angst. Anerkend og beløn dig selv for de fremskridt, du opnår, og husk, at det kræver tid at ændre en fasttømret overbevisning om angstlidelse.

##### **Fjern gradvist plakaterne:**

Når du har været angstfri i en længere periode, helst over et år, kan du begynde at fjerne plakaterne gradvist. Mange vælger dog at beholde dem som en påmindelse om deres udvikling og opnåede fremskridt.

##### **Afrunding**

Metoden fokuserer på at ændre overbevisninger, hukommelsen og vaner omkring angst, herunder negativ selvsnak. Ved at anvende denne teknik kan man reducere eller fjerne angst ved at forstå den som noget, der stammer fra hukommelse og indlærte reaktioner, snarere end som en sygdom.

## Bilag 4. Psykiatrien: Hvad og hvem er det?

Psykiatri er det medicinske speciale, der beskæftiger sig med diagnosticering, behandling og forebyggelse af det vi kalder psykiske lidelser.

Men psykiatriens historie og metoder er **kontroversielle**, fordi de bygger på teorier, antagelser og modeller, der ofte ikke har en solid biologisk eller videnskabelig basis.

### Hvem definerer psykiatrien?

Psykiatri er **ikke en ren videnskab**, men en disciplin, der **formes af flere magtfulde aktører**:

**Psykiatriske organisationer (APA, WHO)** – fastsætter officielle diagnosemanualer.

**Medicinalindustrien** – finansierer forskning og skubber diagnoser i retning af medicinsk behandling.

**Samfund og politik** – bestemmer, hvilke adfærdsmønstre betragtes som sygelige eller normale.

**Psykiaterne selv** – er **ikke enige** om, hvordan psykiske lidelser bør forstås og behandles.

Psykiatri er således ikke en objektiv, biologisk videnskab – den er et system, der skabes af sociale, økonomiske og ideologiske kræfter.

Sandheden om psykiske problemer er nok? Her tales kun om angst. De er ofte reaktioner på livssituationer, ikke hjernesygdomme, men da livssituationer ses at udfordrer os er de blevet sygeliggjorte i vores moderne tid, fordi vi har opsøgt professionelle siden tidernes morgen.

Psykiatri adskiller sig fra andre medicinske discipliner på én afgørende måde: Psykiske sygdomme har ingen objektive biomarkører.

I modsætning til fysiske sygdomme (som kræft eller diabetes) kan psykiske lidelser **ikke** måles via blodprøver, scanninger eller vævsprøver.

Diagnoser i psykiatri er subjektive og baserer sig på observationer og interviews – ikke biologiske tests.

### Hvordan diagnosticeres psykiske lidelser?

Psykiatrien bruger **DSM-5** (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) og **ICD-10/11** (International Classification of Diseases) til at diagnosticere patienter.

DSM og ICD er ikke videnskabeligt baserede klassifikationer. Psykiatriens definitioner fastsættes ikke af objektive biologiske fund, men af et udvalg af psykiatere, der stemmer om diagnoser. Se beviset. [YouTube Video](#)

Diagnoser stilles udelukkende på baggrund af symptomer.

Mange psykiatriske diagnoser overlapper hinanden, hvilket gør dem subjektive og fleksible.

### Eksempel:

En person med tristhed, søvnproblemer og træthed kan få diagnosen **depression**.

En person med angst og koncentrationsbesvær kan få diagnosen **generaliseret angstlidelse (GAD)**

### **Behandling:**

#### **Psykoterapi, samtaleterapi og medicin.**

Medicin bygger ofte på utestede hypoteser (som serotonin-teorien), der senere har vist sig at være forkerte.

Terapi kan hjælpe mennesker med at forstå deres tanker og adfærd, men mange patienter får kun medicin uden terapi.

Psykoterapiens effektivitet varierer, og den er langt fra en eksakt videnskab.

Psykiatriens behandlingstilbud er ofte ufuldstændige, fordi de fokuserer mere på symptomer end årsager.

#### **Diagnoser kan være skadelige**

Når en person får diagnosen “depression” eller “angstlidelse”, kan det skabe en negativ identitet og gøre det sværere at komme sig.

Diagnoser kan føre til selvopfyldende profetier, hvor folk tror, de aldrig kan blive raske.

#### **Falsk forskning og økonomiske interesser**

Studier om antidepressiva er ofte manipulerede af medicinalfirmaer.

Irving Kirsch og Joanna Moncrieff har påvist, at antidepressiva ikke virker bedre end placebo.

#### **Medicinalindustrien (Big Pharma)**

Medicinalfirmaer finansierer størstedelen af psykiatrisk forskning.

De påvirker, hvordan sygdomme defineres – ofte for at udvide markedet for medicin.

Psykiatere med forbindelser til medicinalindustrien sidder ofte i DSM-udvalgene, der bestemmer nye diagnoser.

#### **Eksempel:**

I 1990'erne blev “Social Anxiety Disorder” (SAD) introduceret i DSM – lige efter at Pfizer lancerede antidepressivet Zoloft til behandling af social angst.

I 2000'erne blev ADHD-diagnosen udvidet, hvilket førte til massiv udskrivning af medicin som Ritalin og Adderall.

#### **Nye diagnoser, der er opstået:**

**ADHD** hos voksne blev først anerkendt i 2000'erne, primært efter lanceringen af nye lægemidler.

**"Gaming Disorder"** blev føjet til ICD-11 i 2019 – men er afhængighed af computerspil virkelig en sygdom? Ja, den findes virkelig. Så hvad bliver det næste.

**Den vigtigste lærdom:**

Psykiatriens grundlæggende fejl er at gøre normale menneskelige reaktioner til sygdomme. Mange psykiske problemer kan løses uden medicin, hvis folk får den rette viden og forståelse af deres symptomer.

Det ses ofte at psykiatrien behandler folk for noget, de aldrig fejlede eller værre at de ikke behandler grundet vente tid. Det ses ved de retssager, der er begyndt at dukke op.

Man kan google alle påstandene for rigtighed.

Disclaimer: Denne gennemgang er meget overordnet og ikke fyldestgørende og gælder kun for angst relaterede diagnoser.

# Ordliste

- **Irrationel angst:** Angst, der ikke er knyttet til en reel fare, men opstår på grund af tidligere ubehagelige oplevelser og hukommelsesassociationer.
- **Rationel angst:** Angst, der opstår som en hensigtsmæssig reaktion på en identificerbar fare.
- **Angst for angsten:** Frygten for at opleve angstsymptomer igen, hvilket ofte fører til en ond cirkel af angst og undgåelsesadfærd.
- **Hukommelsesassociationer:** Forbindelser i hjernen mellem tidligere oplevelser af angst og nuværende tanker eller situationer, der kan udløse nye angstsymptomer.
- **Kropskemi:** De kemiske processer i kroppen, såsom frigivelse af adrenalin og kortisol, der er forbundet med følelsen af angst.
- **Overbevisning om angst:** Den underliggende tro på, at angst er en sygdom, hvilket forstærker angstoplevelsen og fastholder individet i en negativ spiral.
- **Sygdomsfølelse:** Den oplevelse af ubehagelige symptomer, der opstår ved angst, og som ofte fejlagtigt tolkes som tegn på sygdom.
- **Tankespira:** En vedvarende række af negative tanker, der forstærker angstoplevelsen og forhindrer individet i at slippe angsten.
- **Kognitiv dissonans:** Det mentale ubehag, der opstår, når en persons overbevisninger eller handlinger er indbyrdes modstridende.
- **Fastholdelse:** Den tilstand hvor man via sine reaktioner, adfærd eller medicinering fastlåser sig i angsten.
- **Tilstandsdiagnose:** En diagnose der defineres som en midlertidig følelsesmæssig eller fysisk tilstand og ikke som en sygdom.
- **Limbisk hjerne:** Den del af hjernen, der er ansvarlig for følelsesmæssige reaktioner, herunder angst.
- **Amygdala:** En lille mandelformet kerne i hjernen, der spiller en vigtig rolle i forbindelse med aktivering af frygt.

## Kilder:

Relevante links til forskning inden for angst, hukommelse og neurovidenskab:

1. [Joseph LeDoux's forskning om angst og amygdala](#)
2. [Stress' effekt på hukommelse og adfærd – Jelena Radulovic](#)
3. [Neurovidenskabelig psykologi ved Aarhus Universitet](#)
4. [National Institute of Mental Health \(NIMH\) – Angstforskning](#)
5. [The Brain and Behavior Research Foundation – Angstforskning](#)
6. [Journal of Cognitive Neuroscience – Artikler om hukommelse og angst](#)