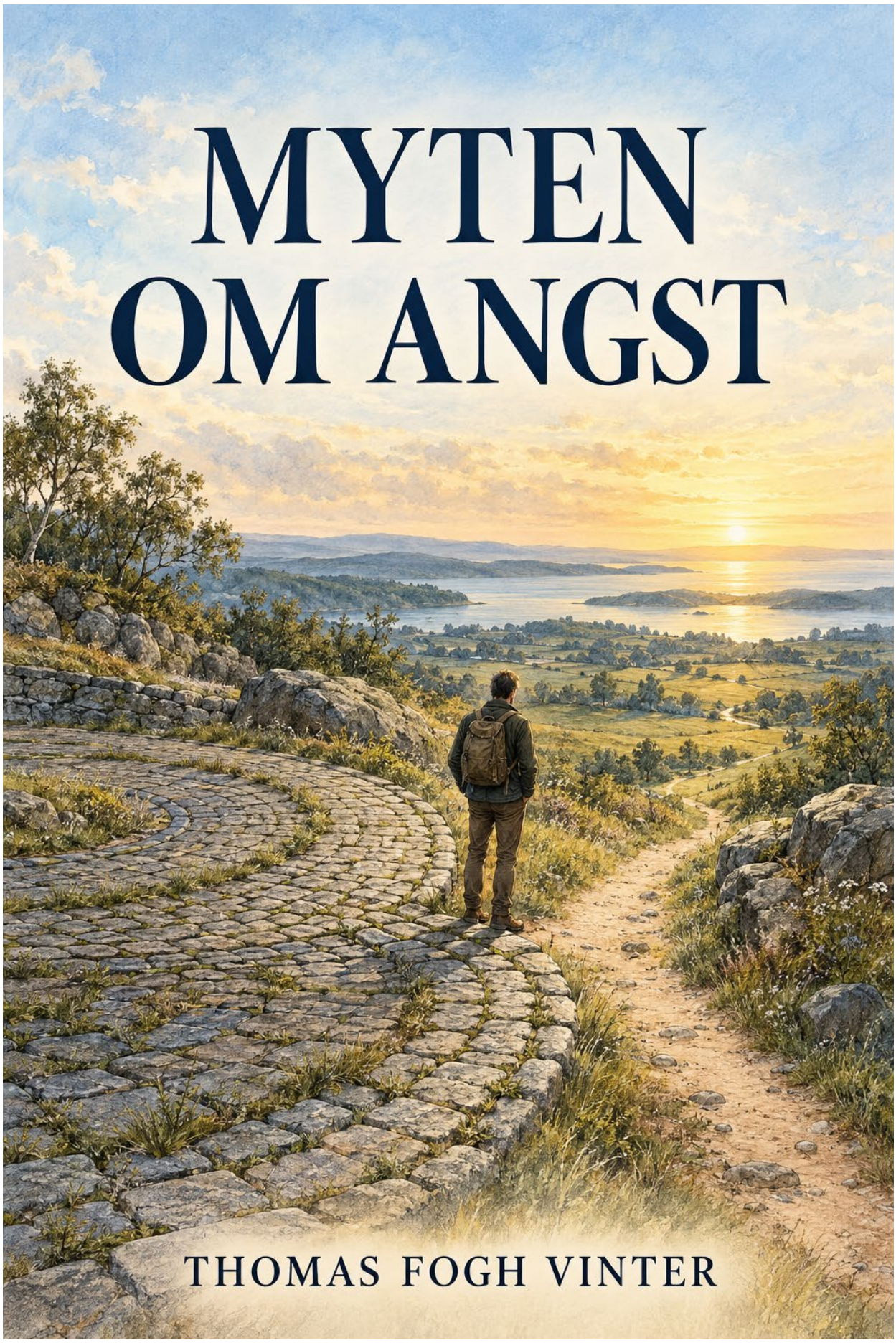
MYTEN
OM ANGST
THOMAS FOGH VINTER

Indhold

Forord 1
Indledning 2
Afmontering af frygten for mere angst 2
De to bølger, sådan opstår panikken 4
Første bølge, de små signaler 4
Case: Supermarkedet 5
Vagthunden, Bibliotekaren og Kaptajnen 6
Adrenalinsymptomer eller angstsymptomer 9
En distinktion mellem to typer af angst: 11
To personer, én forskel: hukommelse 12
Hukommelsen og den kognitive diamant 13
Fra hukommelse til reaktion 13
Eksponering uden for hjemmet 13
Eksponering som *forståelse*, ikke kamp 13
Bisidderen 15
Hvorfor du ikke kan tænke klart 16
Bisidderens rolle 16
Sådan gør bisidderen 16
Den usynlige bisidder 17
Hvorfor lige i supermarkedet? 17
Når det sker første gang 18
Det skal gå hurtigt 18
Et eksempel fra start til slut 18
Sproget og den irrationelle angst 19
Sådan kommer du i gang 19
Kørsel 20
Beskyttelsen mod ubehag 22

Forord

Jeg skriver meget direkte og med overbevisning, fordi jeg ønsker at give dig håb og mod til at handle. Jeg ved af egen erfaring, at selv mange års angst kan slippes.

Ingen bog eller tilgang hjælper alle. Når jeg skriver meget kategorisk om vejen til angstfrihed, beskriver jeg den proces, jeg selv har erfaret, siden 2018, har hjulpet flest bedst, og som bogen skal hjælpe dig med at arbejde med. Det er ikke et løfte om samme resultat eller samme tempo for alle læser. Vi er forskellige. Manglende fremgang betyder ikke, at du ikke ønsker angstfriheden nok. Det ved jeg at du gør. Det betyder måske blot, at denne direkte metode ikke er for dig. Det er kun en måde at finde ud af det på. Ved at afprøve det jeg beskriver.

Forestil dig at du aldrig havde oplevet angsten, ville du så læse denne tekst?

Eller forestil dig, at du oplevede angst i et supermarked, men glemte episoden kort tid bagefter, ligesom vi gør med rationel angst (frygt).

Hvorfor glemmer vi rationel angst og ikke irrationel angst?

Hvorfor glemmer vi en episode, hvor vi f.eks. møder en bidsk hund og hopper ind til husvæggen for at undgå den og ikke en episode i supermarkedet hvor vi står stille i køen?

Begge dele er udløst af den samme proces, en adrenalin frigivelse i kroppen.

Overvej også følgende. Hvad er årsagen til at du har downloadet denne bog?

At du er syg?

Eller er det fordi du vil undgå mere angst?

Tænker du overhovedet "jeg er syg" eller tænker du "bare angsten ikke kommer igen" eller "hvordan kan jeg undgå mere angst" ?

Er det ikke også korrekt at du opsøger lægen, tager SSRI eller går i terapi, netop fordi du vil undgå mere angst?

Du gør det vel ikke fordi du tænker du er syg, har sårbarheder, har barndoms traume eller pga. dine gener.

I 38 år tænkte jeg kun på hvordan jeg kunne undgå mere angst. Aldrig at jeg var syg. Det var ikke en sygdom eller sårbarhed jeg frygtede. Det var altid at jeg skulle genopleve den ubehagelige følelse adrenalin symptomerne skabte.

Min påstand er således: Angst er ikke en sygdom, men en frygt for at opleve det igen.

Lad os undersøge det.

Alt tekst i denne bog antager at du ikke fejler noget fysisk eller psykisk. Er du i tvivl så opsøg din læge.

Indledning

Jeg har skrevet denne bog for at hjælpe dig med at forstå det ubehag, du oplever, og mindske frygten for, at det kommer igen. Jeg har brugt de sidste 8 år på at undersøge, hvorfor jeg ikke blev angstfri i 38 år. Hvad havde jeg overset? Jeg udviklede fejlfortolkningsteorien ud fra min research og mine egne erfaringer. Det førte til, at jeg selv og siden tusindvis af andre blev angstfrie.

Det er ikke en ny sandhed om angsten, men et andet perspektiv. Du kan undersøge, om det giver mening for dig, og afprøve det i din hverdag. Bogen giver dig en forklaring og en konkret fremgangsmåde, hvis du stadig søger en vej til at slippe frygten for mere angst.

Angst findes ikke som en sygdomsenhed i naturen.

Der findes hverken et angsthormon eller et angstmolekyle, som kan påvises med mikroskopi eller hjernescanning. Angst har ingen kemisk formel og er derfor ikke i sig selv en biologisk eller patologisk enhed.

Angst er et begreb vi siden 1960'erne har brugt om de ubehagelige irrationelle adrenalinsymptomer. Symptomerne er ikke i sig selv sygdom, blot fordi de føles ubehagelige.

Det ændrer ikke ved, at irrationel "angst" kan opleves ekstremt ubehagelig og kan blive et problem for den, der oplever den. Det ved jeg af egen erfaring efter 38 år med angstsymptomer og anfald.

Oplevelsens intensitet gør den ikke mindre virkelig. Bogens formål er at give dig en forklaring på det kropslige ubehag og en konkret måde at arbejde med frygten for, at det kommer igen.

Definitionen af angst i denne bog:

Angst opstår som frygt for at opleve adrenalinubehaget igen. Uden denne frygt lagres oplevelsen ikke i hukommelsen som en fremtidig trussel.

Afmontering af frygten for mere angst

Afmontering af frygten for mere angst efter den første ubehagelige (angst) adrenalin oplevelse.

Efter den første angstoplevelse skabes der mere angst af tanken, **hvad hvis det sker igen**.

Uanset hvilken årsag man giver til, at angst opleves, skabes den af **adrenalinen** og ikke årsagen.

Man kan ikke opleve angst uden adrenalin, men man kan opleve angst uden sygdoms eller sårbarhedsårsager.

GARANTERET ANGSTFRIHED

Så hvordan er det muligt at blive angstfri? Du har været det før, så du kan naturligvis blive det igen, da der ikke er noget sygdom i det men en frygt. Alt der skal til er at fjerne frygten for gentagelsen af adrenalin ubehaget.

Angst følger ikke en sygdomsproces ligesom andre sygdomme, men en logisk proces for alle mennesker. Den proces kan brydes allerede efter de første angstoplevelser. Ved at forstå denne proces er det muligt for alle at blive angstfri, da angst ikke ændrer os fysisk eller psykisk. Vi fungerer helt normalt, når der ingen adrenalin er udløst i kroppen. Kroppen ændrer

sig kun i de 5-10 minutter adrenalinen er aktiv i kroppen. Bagefter bliver alt helt normalt igen ligesom før angsten.

Der er ingen spor af angsten bagefter. Kun i din hukommelse og det er der årsagen skal findes til hvorfor angsten fortsætter, når man først har oplevet den en gang. Ikke i alle mulige sårbarheder eller sygdomme, hukommelsen. Uden den er der ingen gentagende angst.

Eneste parameter for angstfrihed er tiden, det tager for den enkelte, og det kommer an på, hvor længe man har levet med frygten, og specielt hvor overbevist man er om, at ubehaget er tegn på sygdom.

Jo længere tid frygten har præget din hverdag, jo længere tid kan det tage at gøre den nye forståelse fortrolig. Men processen er den samme.

Når ubehaget først er blevet forbundet med fare eller sygdom, kan den forbindelse følge med ind i næste situation. Den læring sidder i hukommelsen. Derfor skal hukommelsen adresseres. Det er den forbindelse, vi arbejder med i denne bog.

Det er afgørende at man ikke bruger *angstordet* i denne proces, men kun ordet **adrenalin**.

Ikke mere, *jeg har angst*, men **jeg mærker adrenalin**. Alene dette skift er nok til at stoppe mere angst over kort tid, for rigtig mange.

Panikanfald = en ufrivillig adrenalinfrigivelse.

Fejlfortolkningsteorien tager udgangspunkt i den første ufrivillige adrenalinfrigivelse, hvor du bliver forskrækket over et ubehag, du ikke forstår.

Har du levet med frygten i årevis, er udgangspunktet anderledes end ved de første anfald. Her begynder arbejdet med den betydning, ubehaget har fået i din hukommelse, og med at øve den nye forklaring i rolige stunder.

Angst beskrives i denne bog som frygten for at opleve adrenalinubehaget igen, fordi vi ikke kan afkode det. Når man ikke kender årsagen, frygtes den. Forklaringen, "det du mærkede er adrenalin", skal gøre det ukendte forståeligt, så oplevelsen ikke fortsat huskes som en trussel.

De to bølger, sådan opstår panikken



Fejlfortolkningsteorien beskriver irrationel angst som en proces i to bølger:

- **Første bølge, de små signaler**

  Denne første bølge kan opstå ved træthed, stress, søvnunderskud, koffein, alkohol, sygdom eller simpel tilfældighed. Den opleves typisk som et kropssignal, f.eks. hjertebanken, svimmelhed eller en prikken i brystet.

  Første bølge er aldrig forklaringen på angsten, kun forudsætningen for, at angst overhovedet kan opstå. Panikken opstår først i anden bølge.

- **Fortolkningspunktet**
  På få millisekunder vælger hjernen en forklaring. Enten: *"Det er bare kroppen, det går over"* eller: *"Der er noget helt galt, jeg er ved at besvime, blive sindssyg eller måske dø."*

Den beslutning træffes lynhurtigt, uden at vi er bevidste om det.

- **Anden bølge, adrenalinstormen**
  Hvis kroppen tolkes som farlig, aktiveres alarmsystemet. Amygdala sender signal om fare, og kroppen frigiver en større mængde adrenalin. Det er her, du oplever det egentlige angstanfald: hjertebanken, rysten, åndenød, kraftig svimmelhed, uvirkelighedsfølelse, panik. **Det sker grundet de mange samtidige adrenalinsymptomer.**

Panikanfaldet opstår altså ikke ud af det blå, selv om det kan opleves sådan, men fordi kroppen på millisekunder **fortolkes** som farlig af hjernen.

Case: Supermarkedet

Forestil dig, at du står i køen i supermarkedet. Tankerne er et helt andet sted. Pludselig bliver du svimmel og får trykken for brystet. **Første bølge.** Den opleves mange gange om dagen. Det er kroppens egen kalibrering. Problemet opstår når den bliver fejlfortolket.

I stedet for at tænke "jeg har sovet dårligt" eller "jeg har drukket for meget kaffe", tænker du: *"Hvad var det jeg mærkede, besvimer jeg, får jeg et hjertetilfælde?"*

Den tanke alene er nok til at aktivere **anden bølge**: adrenalinen fylder kroppen, og du stormer ud af butikken med hjertebanken og panik. Efter få minutter falder kroppen til ro. Du var ikke syg, men du blev forskrækket over det pludselige ubehag fordi du, din hjerne, ikke kunne forklare det.

Bagefter begynder tankerne: "Hvad var det?", "Tænk, hvis det sker igen."

Hukommelsen om ubehaget bliver nu skabt. Næste gang du blot **tænker** på at skulle f.eks. handle ind, kan kroppen reagere med de samme symptomer, fordi mindet om ubehaget nu er knyttet til supermarkedet. Derfor bliver man tit hjemme, når tankerne allerede kommer inden man har forladt hjemmet.

Det er sådan, irrationel angst opbygges: **Af din hukommelse og fortolkning af den hukommelse**. Ikke af sygdom. Hukommelsen siger, det var farligt sidst i supermarkedet, fortolkningen siger, jeg bliver hjemme.

Fortællingen fra supermarkedet illustrerer en fuldstændig forudsigelig proces for alle.

Ubehag (Den første bølge): Personen mærker svimmelhed og trykken for brystet, et ufarligt adrenalinsignal.

- **Fejlfortolkning:** Tanken *"Jeg får et hjertetilfælde"* forvandler det harmløse kropssignal til en trussel. **Dette er den afgørende fejl.**
- **Frygt (Den anden bølge):** Fejlfortolkningen, tanken, aktiverer kroppens alarmsystem, hvilket udløser en adrenalin-storm, der skaber panik grundet de mange intense fysiske adrenalinsymptomer.
- **Hukommelse:** Den voldsomme oplevelse brændes fast som et farligt minde, inden for få timer bagefter. Angst for angsten etableres. Undgåelsen begynder. Sikkerhedsadfærd indføres.
- **Frygt for gentagelse:** Hukommelsen skaber nu din frygt for at opleve ubehaget igen. Denne frygt er så stærk, at du undgår supermarkedet i fremtiden

Vagthunden, Bibliotekaren og Kaptajnen



For at forstå, hvorfor et angstanfald kan føles så overvældende og umuligt at styre med viljestyrke, må vi kigge op i kontroltårnet i din hjerne.

Mød vagthunden, bibliotekaren og kaptajnen.

Den første figur bor dybt inde i hjernens tindingelap. Det er en lille, mandelformet struktur ved navn **amygdala**. I vores fortælling er amygdala din trofaste Vagthund. Vagthundens eneste formål er at holde dig i live. Den sover aldrig, den holder konstant øje med alt, hvad der rører sig, og den scanner uafbrudt både den ydre verden og dine indre kropssignaler for potentielle farer. Selv når du sover.

Vagthunden er lynhurtig, den reagerer på få millisekunder, længe før du overhovedet når at tænke en bevidst tanke. Men Vagthunden har en kæmpe svaghed: Den er ikke særlig klog. Den tænker ikke abstrakt og den analyserer ikke. Vigtigst af alt kan den overhovedet ikke kende forskel på en reel, livsfarlig trussel og en tanke om en trussel. For Vagthunden er et syn af en løve præcis det samme som tanken om, at du måske falder om i supermarkedet. Så snart den opfanger et signal, som den tolker som fare, venter den ikke på beviser. Den kaster sig over den store, røde alarmknap. Når den trykker på knappen, sendes der omgående ordrer ned til binyremarven om at tømme adrenalinen ud i blodet.

Lige ved siden af Vagthunden bor vores anden figur, **hippocampus**. Det er Bibliotekaren. Bibliotekaren bestyrer et gigantisk, indre arkiv over alle dine tidligere oplevelser, dine minder, dine erfaringer og den betydning, du har knyttet til dem.

Når Vagthunden mærker en lille uro i kroppen eller ser noget i verden udenfor, den bliver usikker på, vender den sig straks mod Bibliotekaren og bjæffer: Har vi set det her før? Er det farligt?

Hvis du for eksempel tidligere har haft en ubehagelig oplevelse med et panikanfald i en bus eller i en kø i et supermarked, skynder Bibliotekaren sig at trække den gamle arkivmappe ud fra hylden: Sagsnummer: Bustur. Dato: Sidste måned. Hændelse: Voldsomt ubehag, hjertet hamrede, svimmelhed. Vurdering: LIVSFARE, vi var ved at dø, undgå for enhver pris!

Bibliotekaren kigger op fra sine arkiver og råber tilbage til Vagthunden: Ja, den er helt gal, sidst vi var i den situation, troede vi, at vi skulle dø, sæt alarmen i gang!

Og så trykker Vagthunden endnu hårdere på den røde knap. Det er grunden til, at du kan mærke hjertet hamre og sveden pible frem, bare du nærmer dig busstoppestedet eller supermarkedet. Det er ikke bussen eller butikken, der gør dig bange. Det er dit eget indre arkivsystem, hvor en gammel misforståelse ligger gemt under overskriften livsfare.

Den tredje og sidste figur sidder helt fremme bag din pande, i den præfrontale cortex. Det er **Kaptajnen**, den voksne i rummet. Kaptajnen er dit bevidste, tænkende jeg. Det er her, din logik, din fornuft, dit sprog, din evne til at planlægge og dine rationelle overvejelser bor.

Kaptajnen er den eneste af de tre, der kan kigge ud af vinduet, analysere virkeligheden og sige: Slap nu helt af, kære Vagthund, vi står bare i et supermarked og kigger på en liter mælk, der er ingen løve, og vi er fuldstændig i sikkerhed her. Under normale omstændigheder er det Kaptajnen, der holder overblikket og sørger for, at skibet sejler roligt afsted.

Men her kommer det helt store problem, som næsten alle med angst kæmper med: Hvorfor kan du ikke bare snakke dig selv til ro, når panikken først rammer? Hvorfor virker det ikke at sige rationelle ting til sig selv, mens hjertet banker, og jorden gynger pga. svimmelhed?

Mange bebrejder sig selv for dette og tænker: Hvorfor er jeg så svag? Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen og bruge min sunde fornuft?

Svaret er et rent biologisk fænomen, som på fagsprog kaldes **amygdala-hijacking**, en overtagelse af pandelapperne.

Når Vagthunden trykker alarmknappen i bund oversvømmes systemet med adrenalin, og der sker en akut, fysiologisk omlægning af kroppens ressourcer. Naturen har indrettet os således, at når vi er i livsfare, skal vi handle på brøkdele af et sekund, vi skal ikke stå og filosofere, analysere eller læse bøger. Derfor lukker nervesystemet midlertidigt ned for blodtilførslen til de forreste pandelapper, præcis dér, hvor Kaptajnen sidder.

Kaptajnen bliver bogstaveligt talt låst inde i sit kammer, telefonlinjerne til kommandobroen bliver kappet, og Vagthunden overtager den fulde kontrol over roret. Du mister midlertidigt den biologiske adgang til din klare, rolige og logiske tænkning. Det er præcis derfor, du oplever den ubehagelige uvirkelighedsfølelse, hvor det føles som om, du er ved siden af dig selv, eller som om du ikke kan tænke en tanke.

Det er afgørende, at du forstår dette: Det er ikke en personlig svaghed, at du ikke kan tænke dig ud af et panikanfald, i de 5-10 minutter det står på. Det er en indbygget nødbremse i din biologi. Det lader sig simpelthen ikke gøre fysiologisk.

Men hvad gør vi så, hvis vi ikke kan tænke under adrenalinstormen?

Her kommer bogens måske allermest håbefulde og videnskabeligt dokumenterede budskab: Din hjerne er ikke et fast fotografi, som reagere på samme måde resten af dine dage.

Din hjerne har en enestående egenskab, som forskningen kalder **neuroplasticitet**. Neuroplasticitet betyder helt enkelt, at hjernen er fysisk formbar gennem hele livet. Hver eneste gang du tænker en tanke, bruger et bestemt ord eller udfører en handling, danner dine

hjerneceller små mikroskopiske forbindelser med hinanden. Jo oftere en bestemt vej bruges, desto bredere, hurtigere og mere automatiseret bliver den.

Hvis du har levet med angst og frygt i mange år, har du en gigantisk, 8-sporet motorvej, der løber direkte mellem Vagthunden og Bibliotekaren. Den motorvej hedder: Ubehag betyder livsfare og sygdom. Fordi du har kørt på den vej tusindvis af gange, behøver du blot at mærke et lille stik i brystet eller en let svimmelhed, før trafikken automatisk kører afsted i fuld panik.

Men den motorvej blev bygget af én eneste ting: **gentagelser**. Hver gang du har tænkt nu dør jeg, hver gang du har sagt min angst, og hver gang du har undgået en situation, har du lagt et nyt lag asfalt på den gamle vej.

Fordi hjernen er plastisk, kan den samme læringslov bruges til at afmonterer angsten i hukommelsen.

Hver gang du i en rolig stund lærer den nye biologiske forklaring, og hver gang du konsekvent bruger KOT-sætningen **Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin**, svarer det til, at du begynder at træde en helt ny, lille sti ved siden af "motorvejen".



I starten er stien smal, ujævn og svær at få øje på, og dit system vil af gammel vane forsøge at trække over mod den velkendte motorvej. Men for hver eneste gang du gentager den sande, biologiske forklaring over for dig selv, bliver græsset på stien trådt ned. Stien bliver bredere, fastere og mere fremkommelig.

Samtidig sker der noget med den gamle motorvej: Når den ikke længere bliver brugt, når du holder op med at fodre den med frygt og sygdomssprog, begynder asfalten at smuldre, og ukrudtet skyder op igennem revnerne. Hjernevævet omstrukturerer sig selv. Forbindelsen mellem kropsligt ubehag og panik svækkes dag for dag, indtil den nye sti mod ro og forståelse er blevet den nye, automatiske hovedvej.

Hjernen spørger ikke om, hvor længe du har haft det dårligt. Den er fuldstændig ligeglad med, om du har lidt i tre uger eller i 38 år, ligesom mig. Den reagerer udelukkende på de ord, du fodrer den med fra i dag. Hvad sker der i hjernen når du hele tiden siger, **min angst**? Hvad sker der i hjernen når du hele tiden siger, **jeg mærker adrenalin**?

Når du genoptræner Bibliotekaren til at forstå, at mappen med overskriften bustur eller hjertebanken ikke indeholder en dødsdom, men blot en harmløs frigivelse af adrenalin, opdateres hele arkivsystemet. Næste gang Vagthunden spørger, om der er fare på færde, kigger Bibliotekaren i den nye mappe og svarer roligt: Nej, det er bare adrenalin, læg dig trygt til at sove igen. Gentagelse af korrekt sprog er nøglen til friheden. "**Jeg mærker adrenalin. Jeg er ikke syg.**"

Adrenalinsymptomer eller angstsymptomer

Når normale adrenalinsymptomer bliver til angstsymptomer

Når vi spørger, hvad angst er, eller hvilke typiske tegn på angst der findes, svarer de fleste med en liste af symptomer: hjertebanken, åndenød, sveden, svimmelhed, uro, trykken for brystet, kvalme, rysten, sortnen for øjnene osv. Vi omtaler dem som om, de var tegn på en psykisk sygdom.

Ser vi nøgternt på det, er det præcis de samme symptomer, der opstår, når kroppen frigiver adrenalin. Det, vi kalder *angstsymptomer*, er i virkeligheden helt almindelige *adrenalinsymptomer*.

Spørgsmålet er derfor ikke, om du har angstsymptomer eller adrenalinsymptomer, men hvilket ord du vælger at bruge om nøjagtigt den samme kropslige reaktion.

Vi kender også hjertebanken, når vi løber, rysten efter et chok og en mave, der slår knuder før en eksamen. Men når et ubehag opstår uden en tydelig ydre årsag, f.eks. i sofaen, i supermarkedet eller om natten, kan det være svært at forstå. Det er den oplevelse, bogen skal hjælpe dig med at afkode.

Det afgørende skift sker, når ubehaget bliver så kraftigt, at vi begynder at tolke det som tegn på sygdom eller psykisk lidelse. I det øjeblik opleves symptomerne ikke længere som adrenalinsymptomer, men som *angstsymptomer*. Det er ikke kroppen, der har ændret sig, det er betydningen, vi tillægger den.

Derfor kan man sige:

Angst opstår ikke først og fremmest i kroppen, men i sproget.

Vi kalder kroppens kemi for sygdom, selv om den biologisk set blot er en normal, men ubehagelig, adrenalinreaktion.

Findes der overhovedet "angstsymptomer"?

For at gøre pointen helt tydelig kan vi stille spørgsmålet direkte:

Findes der overhovedet noget, der kun kan kaldes "angstsymptomer", eller er det blot et andet ord for noget, vi allerede kender som adrenalinsymptomer?

Sætter vi de typiske tegn på angstsymptomer op mod de typiske tegn på adrenalinsymptomer, får vi følgende:

Sammenligning af tegn.

Typiske tegn på angst	Typiske tegn på adrenalin
Hjertebanken, sveden og rysten	Hjertebanken, sveden og rysten
Svimmelhed og uro i kroppen	Svimmelhed og uro i kroppen
Mavesmerter, trykken i brystet og vejrtrækningsproblemer	Mavesmerter, trykken i brystet og vejrtrækningsproblemer
Søvnproblemer	Søvnforstyrrelser pga. forhøjet aktivering
Sortnen for øjnene	Midlertidigt blodtryksfald eller synsforstyrrelser ved adrenalin
Tørhed i munden og problemer med at synke	Tør mund pga. nedsat spytproduktion under adrenalin
Kvalme og ondt i musklerne	Kvalme og muskelspændinger pga. adrenalin
Koncentrationsproblemer og irritabilitet	Vanskeligt at fokusere under adrenalinaktivering
Uro og ængstelige tanker	Mentalt pres og indre uro pga. adrenalin
Ændret adfærd, undgåelse eller flugt	Flugt- og kamprespons udløst af adrenalin

Afgørende indsigt: Ingen af disse symptomer er patologiske. De er funktionelle tilpasninger. "Sygdomsfortolkningen" opstår, fordi disse højenergi-tilstande udløses i lavenergi-kontekster (f.eks. mens man sidder i sofaen), hvilket skaber en dissonans, som hjernen løser ved at antage, at noget er fysisk galt.

Adrenalin forbrændes hurtigt. I bogens forståelse kan nye frygtfyldte tanker sætte gang i endnu en bølge af ubehag. Derfor arbejder vi med den betydning, du tillægger det, du mærker.

Alle disse "angsttegn" er veldokumenterede virkninger af adrenalin og relaterede stoffer i kroppen. Der er ikke ét eneste klassisk "angstsymptom", som ikke samtidig kan forklares som et adrenalinsymptom.

Konklusionen bliver:

- Der findes ingen unikke angstsymptomer.
- Der findes kun adrenalinsymptomer, som vi har valgt at kalde angstsymptomer.

Når vi så oven i købet sætter ordet *symptomer* på, trækker vi automatisk oplevelsen ind i sygdomssproget.

Sproget skaber forskellen, ikke kroppen

Når et velkendt kropssignal bliver tolket som tegn på sygdom, kan selve fortolkningen gøre oplevelsen mere truende. I denne bog øver vi os i at møde det velkendte ubehag med adrenalinforklaringen.

Man kan opsummere det sådan:

- **Adrenalin = biologi**
    - Kan måles, forklares, forudsiges.
    - Er kroppens måde at gøre sig klar på.
    - Er det, du faktisk mærker i kroppen.
- **Angst = fortolkning**
    - Et ord, vi har opfundet, når ubehaget føles som sygdom.
    - Et ord, som får sin betydning gennem den oplevelse, vi forbinder med det.

Hvis du forstår, at angst kun er et andet ord for adrenalin, mister ordet en stor del af sin magt. De færreste er bange for adrenalin som biologisk fænomen, men mange er bange for "angst".

Hvilken betydning får din forklaring på det, du mærker?

Forskellen ligger ikke i kroppen, men i fortællingen.

- Tænker du: "Jeg er syg, og nu kommer det igen", kan det velkendte ubehag få en truende betydning, allerede inden du har forladt hjemmet.
- Tænker du: "Jeg oplevede en kraftig adrenalinreaktion, som jeg blev skræmt af", får du en anden måde at forstå og møde oplevelsen på.

Det mest præcise udsagn ville være:

"Du oplever angst, fordi du oplever adrenalinsymptomer", ikke omvendt.

Angstoplevelsen er altså en konsekvens af, at adrenalinen fejltolkes som tegn på noget farligt. Uden adrenalinsymptomer, ingen angstsymptomer. Det er adrenalinen, du mærker og frygter, ikke et mystisk, usynligt "angststof".

Angst findes ikke som biologi, men adrenalin gør

Angst er i denne bog betegnelsen for den frygt, der opstår omkring adrenalinubehaget. Formålet er at gøre oplevelsen forståelig og give dig et sprog, du kan bruge, når ubehaget melder sig.

Formålet med hele dette kapitel er at ændre ét lille ord i dit indre sprog:

- Fra: *"angstsymptomer"*
- Til: *"adrenalinsymptomer"*

Skiftet kan virke sprogligt lille, men det har enorm stor betydning:

Næste gang du mærker det velkendte ubehag, er øvelsen derfor:

I stedet for at tænke "Nu kommer angsten", siger du til dig selv:
"Nu mærker jeg adrenalinsymptomer, men jeg er ikke syg."

Konklusionen er:

Angst er en **sproglig fortolkning** af en biologisk proces.

Dermed bliver det både rationelt og meningsfuldt at bruge KOT-sætningen ved hvert tegn på ubehag.:

"Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin."

Jo oftere denne forståelse gentages, desto svagere bliver forbindelsen mellem symptomer og sygdomstanken, og desto sværere får irrationel angst ved at fastholde dig.

En distinktion mellem to typer af angst:

Rationel angst og *Irrationel angst*.

> Næsten alle dyr har evnen til at føle frygt. Det er en **rationel** og en biologisk nødvendighed. Når en zebra ser en løve, aktiveres en urgammel del af hjernen, amygdala, som udløser kamphormoner (adrenalin) for at sikre overlevelse. Dette system er designet til akut fare.

Når faren er drevet over, falder zebraen til ro. Den bekymrer sig ikke om, at løven måske kommer tilbage på torsdag.

Mennesket er anderledes. For omkring 70.000 år siden gennemgik vi "den kognitive revolution", hvor vi udviklede sprog, abstrakt tænkning og evnen til at rejse mentalt i tiden. Pludselig kunne vi aktivere kroppens voldsomme alarmsystem, ikke kun ved *synet* af en løve, men ved *tanken* om en løve. Som eksemplet fra supermarkedet illustrerer, kan en person i en ufarlig kø pludselig opleve hamrende hjerte og en følelse af rædsel, udelukkende fordi en tanke har aktiveret kroppens alarmsystem. Vi fik evnen til at skabe "angst for angsten", en loop-mekanisme, som ingen andre dyr har.

Det er vores evne til at *huske* og *fortolke* vores egne kropslige reaktioner, der forvandler en enkeltstående fysiologisk oplevelse til en kronisk lidelse.

Det er altså ikke selve adrenalinen, der er problemet, **men vores *fortolkning* af den**. Når vi mærker hjertebanken og tænker: "Åh nej, jeg er ved at miste kontrollen," sender vi et faresignal til hjernen, som svarer med mere adrenalin. En ond cirkel er startet.

To personer, én forskel: hukommelse

Forestil dig to personer med den samme baggrund og de samme livsomstændigheder. Den eneste forskel i dette tankeeksempel er, at den ene ikke kan huske, hvad der skete i går.

Scenarie 1. uden hukommelse
Personen mærker pludselig en stikken i brystet. Uro breder sig, adrenalinsymptomerne kommer: hjertebanken, svimmelhed, trykken for brystet, det ender i panik. Efterfølgende tænker personen måske: “Det var ubehageligt, hvad var det?” Men næste dag er oplevelsen væk.

- ingen erindring om anfaldet
- ingen frygt for gentagelse
- ingen undgåelse
- livet fortsætter som før.

Scenarie 2. med hukommelse
Her er oplevelsen den samme. Men næste morgen kan personen huske alt. Tanken dukker straks op:
“Bare det ikke sker igen.”

- små signaler i kroppen skaber bekymring
- uroen vokser
- flere anfald følger
- bekymring for, hvad ubehaget betyder
- undgåelse af steder og situationer.

Pointen er ikke, at hukommelsestab skulle være en løsning. Det afgørende er:

Man kan ikke frygte noget, man ikke kan huske. Uden erindring, ingen frygt. Uden frygt, ingen gentagen angst.

Det er altså ikke sygdom eller sårbarheder, der fastholder angsten. Det er **hukommelsen** og den betydning, vi tillægger den.

Hukommelsen og den kognitive diamant

Den kognitive diamant forbinder tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd. I bogens forståelse kan en tanke om gentagelse hente sin betydning fra hukommelsen om tidligere ubehag. Derfor begynder vi med det, du husker, og følger derfra forbindelsen til de fire elementer.

Uden en forudgående hukommelse om et ubehag kan den kognitive diamant slet ikke opstå. Det er derfor personer uden en angst hukommelse ikke oplever gentagende angst. Fjernes hukommelsen om angsten ophører tankerne og resten af diamanten udebliver.

Et minde om et tidligere ubehag kan få det samme hjerteslag til at virke truende, næste gang du mærker det.

Derfor sætter fejlfortolkningsteorien hukommelsen foran de fire elementer tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd:

Den Fejlfortolkningsopdaterede Kognitive Diamant.

Fra hukommelse til reaktion

Den hukommelsesopdaterede diamant viser bogens centrale pointe: Når et gammelt minde får en anden betydning, kan det også ændre de tanker og reaktioner, mindet udløser. Vi arbejder derfor med forbindelsen mellem det, du husker, og det, du forventer næste gang.

Hvordan opdaterer man så et hukommelsesarkiv, der indeholder tusindvis af lagrede trusselsbilleder?

Man kan ikke slette en fil i hjernen ved at ignorere den. **Man gør det ved at anvende hjernens egen naturlige plasticitet og princippet om modindlæring.** Og det gør vi med **Kognitiv Overbevisningsteknik.**

Bibliotekaren i hippocampus har noteret følgende i den permanente sagsmappe: Vi var nede i dødszonen igen i dag. Det var et rædselsfuldt mareridt. Vi var sekunder fra at dø, men vi overlevede lige med nød og næppe, fordi vi kæmpede hårdt og holdt ud. **Konklusion**: Hjernen lagrer følgende: Supermarkedet er fortsat en livsfarlig zone, hvor man skal være i højeste alarmberedskab for at overleve.

Eksponering uden for hjemmet

Eksponering betyder her, at du vender tilbage til en situation, du er begyndt at undgå. I denne bog lægger vi vægt på den forståelse, du tager med ind i situationen, og den betydning, du giver oplevelsen bagefter.

I praksis handler eksponering ikke om "at vænne sig til angst", men om at vænne sig til **det ubehag, som adrenalin og andre stoffer skaber i kroppen**.

Eksponering som *forståelse*, ikke kamp

I fejlfortolkningsteorien er forståelsen af ubehaget en del af forberedelsen:

Denne forberedelse er til dig, der gennem længere tid, årevis, har frygtet at opleve ubehaget igen. Inden du begynder på eksponering, skal du have trænet KOT-sætningen derhjemme i mindst 14 dage. Har du netop haft dit første anfald eller nogle få, skal du i stedet følge

fremgangsmåden i kapitlet om bisidderen. Her handler det om at vende tilbage inden for de første dage med en bisidder og den rigtige forklaring.

- Vælg en situation, du plejer at undgå eller kun gøre med stort besvær, f.eks. supermarked, offentlig transport, kø situationer, sociale sammenhænge.
- Tag din seddel med sætningen med. Nyn sætningen for dig selv.
- Gå ind i situationen.

Hvis symptomer opstår, gør du bevidst **tre ting**:

- Du kigger på sedlen.
- Du læser sætningen (højt eller indeni): "Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin."
- Du bliver, så længe det er praktisk muligt, mens du lader kroppen gøre, hvad den gør.

Det afgørende er, at **ingenting i din adfærd eller dit sprog** fortæller hjernen: "det her er sygdom". Du bruger **ikke** angst-ordet, du analyserer **ikke** symptomerne, du gentager kun den nye korrekte adrenalin forklaring.

Eksponeringen er dermed ikke længere en kamp mod ubehaget, men en **forståelseseksponering**: "Jeg er ikke syg, oplever jeg ubehag er det adrenalinen."

Hver erfaring føjes til samme regnskab: der var ubehag, *ikke angst* og jeg var rask hele tiden.

Hvad sker der over tid?

Når du igen og igen: går ud i verden og måske mærker de velkendte reaktioner og **konsekvent** møder dem med "jeg er ikke syg" **sker der et skift**: Intet ubehag forstærkes via fejlsprog. Intet fejlsprog gentages. Ordet "angst" blev ikke brugt.

Resultatet er, at angsten gradvist mister sin styrke. Systemet får kun én sandhed serveret igen og igen: "Jeg er ikke syg, det er adrenalin."

Når adrenalinen så har været oppe og vende, og kroppen falder til ro, står du ikke tilbage med fortællingen: "Jeg var ved at bryde sammen", men: "Nå, det var bare adrenalin, det var ubehagelig, men det blev hurtigt forbrændt igen. Jeg var ikke syg."

Hvorfor forberedelsen er så vigtig.

Når adrenalinen først er frigivet, bliver de **kognitive systemer midlertidigt nedreguleret**: hjernen går over i refleksmodus. Kroppen vil, helt automatisk, forsøge at følge den gamle fortolkning: "Ubehag = fare."

Hvis du i det øjeblik står uden træning, uden sætning, uden ny forklaring, er det meget let, at den gamle overbevisning tager over igen.

Men hvis hjernen allerede hjemme fra er trænet i sætningen: "Jeg er ikke syg, jeg mærker blot adrenalin" kan den hurtigere hentes frem, og **afbryde** den gamle katastrofefortolkning, før den når at køre helt afsted. Sandheden er dog at chancen for at opleve symptomer efter de 14 dage er reduceret markant, da du nu forstår at det er adrenalin og angst ordet ikke mere bruges til at skræmme hjernen mere. Den har nu den rigtige, forklaring, **det er adrenalin**, *ikke angst.*

Det er derfor, sætningen skal gentages, indøves i **symptomfrie perioder**, så den sidder klar som en automatreaktion, hvis ubehaget melder sig, hvilket bliver mere og mere usandsynligt jo mere du indkoder sætningen i hjernen.

Det er præcis dér, fejltolkningen brydes, fra: "Jeg er syg med angst" til: "Jeg mærker blot adrenalin."

Hele pointen i kapitlet kan koges ned til en enkelt linje:

Du var aldrig syg. Du frygtede blot adrenalinubehaget.

Det anbefales at undgå at omtale eller tænke på angst som "min angst" over for amygdala. Det er væsentligt, at hjernen opfatter adrenalin som en naturlig reaktion fremfor en sygdom under eksponering. Formålet med eksponeringen er at møde ubehaget med viden frem for frygt.

Vigtigt: Undgå eksponering uden en seddel i hånden med sætningen.

Bisidderen



Dette kapitel er til dig, der har haft dit første anfald eller nogle få. Det handler om panikangst i den tidlige fase, hvor man bliver bange for ubehaget og begynder at undgå steder. Det er ikke til GAD, OCD, PTSD og lignende. Har du haft det i måneder eller år, skal det gribes anderledes an.

Teknikken i dette kapitel tager én dag for de fleste. Prøv den inden for de første dage efter dit første anfald. Der er dog ingen garanti, da alle mennesker er forskellige.

Har du tænkt over, hvorfor vi frygter angsten mest, når vi er alene? Hvorfor den kommer sjældnere, når vi er sammen med andre? Her taler jeg ikke om socialangst. Jeg taler om at handle ind, køre bil, tage bussen eller toget. Det er nemmere med en anden ved siden af. Hvorfor? Fordi de andre afleder dine tanker fra ubehaget.

Det er derfor, du har brug for en bisidder.

Hvorfor du ikke kan tænke klart

Under et anfald overtager amygdala. Det kaldes som nævnt før, en amygdala-hijacking. Amygdala er hjernens alarm, og den lægger en dæmper på pandelappen, som er din tænkehjerne. Du kan ikke tænke klart eller berolige dig selv med adrenalin i blodet.

Sådan har naturen lavet det. Møder du en rigtig fare, skal du ikke tænke og slet ikke tale. Du skal handle. Kroppen sætter alt andet til side og går efter at overleve.

Problemet opstår, når der ingen fare er. Som i supermarkedet, bilen, bussen, toget, metroen, elevatoren, frisøren, tandlægen eller hjemme i sofaen. Der er ikke noget at kæmpe i mod og ikke noget at flygte fra.

Når tænkningen føles blokeret, kan det være svært at hente den forklaring frem, du ellers kender. Det, der hjælper os til at handle hurtigt ved en virkelig fare, kan føles overvældende, når vi står i en kø og ikke kan se nogen fare. Det er her, bisidderen kommer ind i billedet.

Du ved godt at der ikke sker noget, hvis du har oplevet det før. Du har overlevet ubehaget hver gang. Det gjorde jeg i 38 år. Men den viden er der ikke, når du har brug for den midt i panikken.

Derfor er en bisidder så vigtig.

Bisidderens rolle

Bisidderen er din eksterne pandelap. Bisidderen minder dig om det, I har gennemgået hjemmefra, med tre ting: fysisk berøring, afledt opmærksomhed og forklaringen på det velkendte ubehag. Det er adrenalin, du mærker.

Tænk på det som en ekstra hjerne du har med under armen, der kobles til mens din egen er sat ud af spillet.

En bisidder, der arbejder efter KOT, kognitiv overbevisningsteknik, siger: Det, du mærker, er din kropskemi. Det kan føles ubehageligt, men det er ufarligt, og det varer højst 5 til 10 minutter. Bagefter er alt normalt igen. Netop fordi det er kropskemi og ikke sygdom.

Det kræver én ting af bisidderen: at bisidderen forstår KOT og bruger den forklaring, I har aftalt. Gennemgå derfor både fremgangsmåden og sætningen sammen på forhånd.

Sådan gør bisidderen

Bisidderen og du skal bruge samme sprog. Og det skal være et sprog uden angst, så hjernen ikke alarmeres yderligere.

Disse ord og sætninger er forbudt under eksponeringen: angst, angstsymptomer, angstlidelse, "jeg har angst", "jeg er angst" og "min angst er høj i dag". Bruger I dem, lykkes det ikke.

Bisidderen tager din hånd og klemmer den let. Så taler bisidderen direkte og roligt: "Det du mærker er adrenalin i aktion. Det er alle de 10-13 samtidige adrenalinsymptomer. Det er helt ufarligt og forbrændt om 5 til 10 minutter."

Tiden kan forkortes ved at være fysisk i supermarkedet, når det første symptom mærkes, hop på stedet. Det virker for mange, fordi man er nød til at skifte fokus til den fysiske aktivitet.

Bisidderen bliver i situationen sammen med dig, indtil symptomerne er forbrændt.

Den usynlige bisidder

Forestil dig, at du havde en usynlig bisidder med dig hele tiden. Bisidderen er trænet i KOT hjemmefra og bor i hukommelsen og afviser al sygdomssnak. Bisidderens eneste opgave er at gribe ind, når der observeres irrationelle adrenalinsymptomer.

Du står i supermarkedskøen. Pludselig mærker du et stik i brystet. Lægen har sagt, at du ikke fejler noget fysisk. Bisidderen slår til med det samme og siger højt: "Kig på mig, det er bare adrenalin. Lad det være. Det er ikke farligt." Der sker ikke mere.

Efter nogle minutter bliver du svimmel. Bisidderen slår til igen: "Det er bare en dråbe adrenalin. Kroppen kalibrerer, fordi du står og er ukoncentreret her i køen. Det er ikke farligt." Der sker ikke mere.

Lidt efter banker dit hjerte. Bisidderen slår til igen, nu på få millisekunder: "Det er bare adrenalin igen. Det er stadigt helt ufarligt. Kroppen regulerer sig selv, fordi vi står og venter i en lang og kedelig kø." Du lader hjertebanken passere. Der sker ikke mere.

Endelig er det din tur ved kassen. Du skal betale, og du skal koncentrere dig. Symptomerne aftager.

Tre gange kom der et signal fra kroppen. Tre gange blev en mulig fejlfortolkning stoppet. Ingen af gangene blev det til angst, fordi bisidderen havde den rigtige information med hjemmefra og afbrød de første tanker. Du nåede aldrig at tænke: "Hvad er det, jeg mærker?"

Læg mærke til det. Du forstod dine symptomer som adrenalin, før frygten nåede at tage over.

Med den rigtige information kan man undgå meget af frygten for det velkendte ubehag. Det er derfor, forklaringen og forberedelsen fylder så meget i denne bog.

Jo tidligere du lærer at forstå det velkendte ubehag, desto tidligere har du en forklaring at tage med dig. Kendskab til kroppens reaktioner skal gøre det lettere at møde oplevelsen med forståelse frem for frygt.

Hvorfor lige i supermarkedet?

Hvorfor kommer ubehaget i supermarkedet? Hvorfor ikke udenfor, på fortovet langs butikkens vinduer? Hvorfor i bilen, bussen, toget, hos tandlægen eller derhjemme, som studierne af frit tilgængelige arealer (FTA) viser? Ville du have oplevet det, hvis du ikke havde besøgt de steder? Sandsynligvis ikke. Kun hvis de samme betingelser havde været til stede det andet sted.

Læg mærke til sammenhængen mellem situationen og din reaktion. Her taler jeg om førstegangsangst, ikke om fobier. I eksemplerne opstår ubehaget i bestemte situationer, som bagefter bliver forbundet med oplevelsen. Det er den forbindelse, vi arbejder med, når du vender tilbage.

Forklaringen er biologisk. Angst kræver plads på grund af kamp-eller-flugt-responsen. Pladsen mangler alle de steder. Derfor føler amygdala sig udfordret, og så er den mere på vagt. En lille fejl fra din side udløser et stort adrenalinskud. Panikken sætter ind. Amygdala har for længst regnet ud, hvor udgangsdørene er.

Når det sker første gang

Du står i supermarkedet og mærker den første bølge. De første symptomer. Du tænker: "Hvad er det?"

Det er tanken, der udløser bølge to. Den blokerer for mere tænkning, og amygdala-hijackingen er i gang. Nu mærker du alle de ubehagelige symptomer uden at kunne analysere dem. Hjernen går i negativ automode: "Der er noget helt galt inde i mig." Du er dømt til at gå i panik, fordi du ikke kunne tænke rationelt om det, du mærkede.

Uden en rigtig forklaring findes der kun én anden: "Jeg er syg." Sygdomsforklaringen opstår kun i din hjerne, fordi du ikke kunne tænke klart. Og selv hvis du kunne, ville det ikke nødvendigvis hjælpe, for du manglede den rationelle forklaring. At det var adrenalin.

Det er den forklaring, bisidderen skal give dig næste gang.

Så har du begge forudsætninger for ikke at udvikle en angstlidelse bagefter. En bisidder til din pandelap og den rigtige biologiske forklaring. Det tager toppen af frygten for det, du oplever. For hvordan kan man frygte adrenalin? Når man ved, at det er adrenalinsymptomer, aftager de.

Det skal gå hurtigt

Tricket er at komme tilbage. Tag en bisidder med til supermarkedet, eller det sted, hvor du oplevede det første anfald. Gør det så hurtigt som muligt, helst inden for få dage. Så får hjernen den rigtige information, før oplevelsen sætter sig fast i hukommelsen som noget, den ikke var.

Du skal vise amygdala, at der ingen fare var. At det var adrenalin, du gik i panik over. Ikke en fare og ikke en akut sygdom.

Bisidderen skal også være hurtig. Bisidderen tager fat i dig, før bølge to udløses. Altså ved de allermindste symptomer. Så undgår du hijackingen, og det stopper, før det begynder.

Med den information og den enkle teknik kan angsten stoppes allerede efter første gang. Langtidsangst skal gribes anderledes an.

Et eksempel fra start til slut

Du står i supermarkedet. Du står i køen ved kassen. Pludselig sker det. Hjertet banker. Brystet strammer. Hænderne sitrer. Det er dit første anfald.

Du bliver bange. Du går i panik, smider kurven og løber ud af butikken.

Hvorfor endte du i panik? Fordi adrenalinen fik frit løb. Ingen afbrød den. Du stod alene med ubehaget og kunne ikke bryde ind i tankerne. Amygdala tog styringen og blokerede for tænkehjernen fordi den ville handle. Men den kan ikke i supermarkedet.

Næste gang har du en bisidder med, for du frygter ubehaget igen. Samme supermarked. Samme kø.

I det øjeblik kroppen går i gang, tager bisidderen din hånd. Et lille klem. Så siger bisidderen: "Du mærker bare lidt adrenalin."

Du mister fokus på symptomet et øjeblik. Du siger: "Du klemmer min hånd."

Bisidderen klemmer en gang til. "Du mærker bare adrenalin."

Og så sker det. Symptomerne aftager.

Hvorfor? Fordi du ikke kan give to ting hele din opmærksomhed på samme tid. Enten er den hos symptomerne, eller også er den hos hånden og stemmen. Hjernen må vælge. Og bisidderen er meget insisterende. Hånden bliver ved. Stemmen bliver ved. Så vælger hjernen bisidderen.

Det er ikke anderledes end, hvis du hele tiden bliver afbrudt i en samtale. Du mister fokus på det du ville sige fordi afbrydelserne irriterer dig mere og du derfor fokuserer på personen.

Det kaldes afledt opmærksomhed. Når dit fokus flytter sig, glider symptomerne i baggrunden. Uden fokus har de ikke noget at leve af.

Tænk over, hvad der lige skete. Hvad stoppede symptomerne? Din opmærksomhed på noget andet. Bisidderen vækkede din pandelap ved at klemme din hånd og tale til dig. Uden det er der kun fokus på symptomerne.

Eksemplet viser, hvad bisidderen skal hjælpe med: at flytte din opmærksomhed og minde dig om forklaringen, mens du står i situationen. Bagefter kan I tale oplevelsen igennem og øve jer i at huske den som ubehag frem for fare.

Årsagen til, at du oplevede angsten, har ingen betydning. Det er ikke årsagen, der skaber problemet. **Det er adrenalinen og ubehaget**. Det er pga. ubehaget vi opsøger hjælp, ikke pga. årsagen, den er glemt så snart man mærker ubehaget.

Sproget og den irrationelle angst

Til sidst et spørgsmål. Hvad hvis vi ikke havde noget sprog?

Så ville amygdala kun reagere på farer uden for kroppen. Den ville ignorere kroppens signaler og symptomer. **Uden sprog findes der intet til at beskrive, hvad der mærkes i kroppen, og dermed intet, der kan alarmere amygdala.**

Det er derfor, at sproget er med til at gøre den irrationelle angst mulig. Og derfor er det sprog, bisidderen og du selv bruger, så vigtigt.

Sådan kommer du i gang

Find én person du har tillid til, sæt jer sammen og gennemgå KOT-teknikken. Læs mine blogs om det. Aftal det angstfrie sprog på forhånd, så ingen af jer bruger ordet angst under eksponeringen. Aftal håndklemmet og sætningen: "Du mærker bare adrenalin."

Har du ikke en bisidder til rådighed, kan du begynde med at lære forklaringen og øve sætningen derhjemme. Undersøg, om en ven, et familiemedlem eller en anden, du har tillid til, kan sætte sig ind i teknikken og aftale en dag med dig. Du behøver ikke presse hele forløbet ind på én dag, fordi det er sådan, eksemplet er beskrevet. Forberedelsen kan du begynde på nu, mens du finder en bisidder.

Tag bisidderen med tilbage til stedet, hvor det skete, inden for få dage hvis det er muligt. Ellers så snart som muligt.

Afsæt en del timer. Forlad ikke stedet, før I er færdige. Du ved jo på det tidspunkt hvad du oplever. Adrenalin, ikke angst. Er det supermarkedet, går I ind sammen de første 3-5 gange. Bisidderen observerer dig nøje for at være klar til at gribe ind ved det mindste symptom, så det stoppes med det samme. Bliv i butikken så længe som muligt. Er det svært, så tag en pause på 15-20 minutter, når I kommer ud. Køb en sodavand og lidt slik, I kan nyde i pausen. I har

fortjent det. Sukker er godt i sådan nogle situationer. Gentag turen, hold pause, tal om, hvordan det går. Efter 5 ture evaluerer I. Hvordan føler du dig indeni? Er du klar til at prøve alene? Hvis ikke, tager I nogle flere ture ind sammen. Husk, I har hele dagen. Det vil lykkes for de fleste, hvis I fortsætter. Er I et kærestepar, kan I holde i hånden under hele eksponeringen sammen. Det beroliger yderligere. Men husk: Kun biologiske fakta. Du mærker adrenalin. Brug den forklaring, I har aftalt på forhånd.

Når du er klar, skal du selv ind og handle lidt uden bisidderen. Begynd med korte ture. Evaluer oplevelsen med bisidderen. Kommer du mod forventning ud af supermarkedet med symptomer skal bisidderen straks holde om dig og sige, kig på mig , det er adrenalin, det er adrenalin. I afventer at symptomerne aftager, mens sætningen siges, det er adrenalin, jeg er ikke syg.

Du var ikke syg sammen med mig og du er ikke syg nu blot fordi du oplever symptomerne alene. I tager en pause og går ind igen sammen bagefter. Efter nogle ture sammen prøver du igen selv. Og sådan fortsættes indtil du kan være i butikken mindst 15 minutter alene.

Som nævnt. Det er min 8 års erfaring, at de fleste bliver fri allerede samme dag. Supermarkedet, bussen, toget, metroen, frisøren, tandlægen, uanset hvor du oplevede det. Kommer symptomerne igen efter dage eller uger, kan du overveje at gå til lægen. Bedst er at udføre eksponeringen igen.

Når man forstår at det blot er adrenalin forsvinder frygten og symptomerne udebliver efter kort tid, da der ikke er mere hukommelsesfrygt, der kan trigge amygdala.

Kørsel

Kørsel er et særtilfælde. Den kan ikke eksponeres på normal måde, fordi man sidder indespærret i en bil i fart.

I supermarkedet, metroen, derhjemme i sofaen og når du holder foredrag, kan du fysisk forlade stedet. I busser og tog kan du rejse dig op og gå frem og tilbage. Det kan du ikke i en bil i fart. Derfor er det bedste, man kan gøre at holde ind til siden og vente på, at kroppen falder til ro. Det vil de fleste kalde undgåelses- og sikkerhedsadfærd, fordi man ikke bliver i ubehaget. Men her skal du starte bilen igen og køre med det samme. Kommer ubehaget igen, stopper du igen og venter, til kroppen er rolig. Og sådan fortsættes en hel dag, eller indtil du kan køre mindst en halv time på den strækning, hvor du oplevede angsten. Det skal naturligvis ske med korrekt viden om det, du oplever i bilen. Det er afgørende, at man går ind i bileksponeringen uden en sygdomsoverbevisning. Tror du, det er angst eller en sygdom, du mærker, lykkes det aldrig. Er du helt overbevist om, at du blot mærker adrenalinsymptomerne, lykkes det.

Ved bilangst er det værste man kan gøre at undgå bilkørsel. Du skal køre så hurtigt som muligt, efter den første angstoplevelse, men som nævnt, med de rigtige informationer om hvad du oplevede. Du skal derfor lære denne sætning udenad.

Det jeg oplevede var adrenalin, der blev udløst, fordi kroppen følte sig indespærret i bilen uden flugtmulighed. Jeg var ikke syg.

Også her kan en bisidder være afgørende. Hav en bisidder med den halve dag. Bisidderen skal sige sætningen med jævne mellemrum. Når du har accepteret sætningen som den nye sandhed, forhåbentligt efter nogle timer, og 100 % forstår, at det er adrenalinen, du mærker, hvis du oplever symptomer, skal du køre endnu en time med bisidderen. Bagefter er tiden kommet til at køre alene resten af dagen. Lav en seddel med sætningen. Læs den inden turen

og i pauserne, mens bilen holder sikkert parkeret. Læg sedlen væk, før du kører videre. Under kørslen skal din opmærksomhed være på trafikken. Teknikken med en afledningsseddel i hånden kan bruges i de andre situationer, hvor den ikke tager opmærksomheden fra en opgave, der kræver den. Det er naturligvis ikke nok til at blive angstfri, men det er en meget effektiv her og nu teknik.

Prøv selv at tage en seddel nu og skriv på den: *Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin.* Hold den i hånden, resten af dagen, fra nu af så meget du kan. Også mens du læser resten af denne bog. Du vil opleve hvordan hjernen skifter fokus til sedlen engang i mellem fordi den er bevidst om sedlen og søger en forklaring på hvorfor du har den i hånden. Det er når hjernen bliver bevidst om sedlen i din hånd, at du skal læse sætningen højt. Den besked ryger lige op i hjernen og skaber de nye forbindelser du skal bruge for at blive angstfri over kort tid.

Tilbage til bilen. Begynd med små ture. Mærk efter: Er din krop rolig? Sig sætningen. Kør lidt mere. Og lidt mere. Og lidt mere. Mærk efter hver tur: Er kroppen rolig? Bisidderen kan evt. køre bagved dig i sin egen bil de første ture. Det vil også berolige dig at vide, at "hjælpen" er nær. Efter det er det bisidderens rolle at sakke længere og længere bagud, indtil I ikke mere kan se hinandens biler.

Begynd med de korte ture på landevejene, max en time. Der er masser af rastepladser. Skift til motorvejen. Kør de første ture fra afkørsel til afkørsel. Find evt. en strækning, hvor der er kort afstand imellem dem. Kør gerne frem og tilbage på motorvejen, så du ikke starter med at komme for langt væk fra din komfortzone. Tag afkørslen tilbage hvor du kom fra. Derefter hver anden afkørsel, så hver tredje osv. Tag alle de stop eller pauser du vil. Husk du har hele dagen.

Efter nogle timer er du klar til at tage en fuld halv time på motorvejen. Husk din sætning, du fejler intet. Det er vigtigt du venter, med denne tur, til du kan mærke at du er klar og kroppen har været rolig i mindst en time inden. En halv time svarer til ca. 45-60 kilometers kørsel. Aftal at mødes med din bisidder på en rasteplads. Tal kørslen igennem. "Hvordan gik det, hvordan har du det" etc. Drik en sodavand eller spis lidt slik. Forkæl dig selv. Afslut med at køre hjem af samme vej du kom, bisidderen kan evt. følge efter dig.

Hvis du ikke føler at du, kan gennemføre denne dags eksponering med det samme, venter du 14 dage, mens du øver sætningen igen og igen derhjemme. Indtil den bliver som en melodi eller sang, du ikke kan få ud af hovedet igen. Den skal siges højt mange hundrede gange i de 14 dage.

Bagefter er du klar til den store heldagseksponering.

Forestil dig en hel dag i bilen, hvor du oplever, igen og igen, at der ikke sker noget, når du mærker symptomer, fordi du ved hvad det er du mærker. Din kropskemi. Ikke en pludselig opstået sygdom.

Dette er den bedste og hurtigste løsning på problemet. Princippet kan også bruges i de andre situationer med frygt for gentagelse af adrenalinubehaget, som denne bog handler om. Afgrænsningen i kapitlet om bisidderen gælder stadig: Fremgangsmåden dér er til de første anfald, ikke til GAD, OCD, PTSD og lignende.

Den skal konfronteres så hurtigt som muligt, der hvor den opstod.

Jeg ved af erfaring at det er svært at gennemføre kørsel en hel dag, men en sådan eksponering kan ingen hjerne modstå, hvis du gør det.

Det ovenstående scenarie er med vilje udpenslet. Meningen er at du kan tilpasse det til din situation. Ændrer selv der, hvor du tænker situationen er anderledes for dig.

I forbindelse med min angstresearch, udtænkte jeg dette scenarie i 2018, da jeg havde levet med kørselsangst i over 30 år. Jeg ville udtænke en metode til at kvitte frygten, dette blev den metode, og jeg har ikke haft problemer siden, det gælder al min angst da jeg implementerede metoden i alle mine angstudfordringer. Og det var ikke så lidt efter 38 år. En bisidder er altafgørende for at det kan lykkes på kun en dag. Man kan fysisk ikke selv pga. amygdala-hijackingen. Det er simpelthen ikke muligt at tænke klart når symptomerne raser i kroppen. Man skal ikke tænke når du står overfor en fare men handle, derfor bliver dele af pandelapperne blokeret, hvilket gør at du ikke kan tænke klart og sige til dig selv, det er bare adrenalin, jeg er ikke syg, derfor bisidderen.

En dybere forklaring kan du finde i mine andre teoretiske angstbøger.

Beskyttelsen mod ubehag

For at forstå, hvorfor gentagelsesangsten kan blive så stærk og så svær at slippe igen, skal vi se nærmere på beskyttelsen mod ubehag.

Det menneskelige nervesystem har nemlig ikke kun ét alarmsystem, men to:

1. Et **fare-alarm-system** (angst), som aktiveres ved reel fysisk fare, en bil der kommer for tæt på, en truende person, en ulykke.
2. Et **ubehags-afværge-system**, som aktiveres, når noget føles ubehageligt, varme, kulde, kvalme, smerte, træthed, anspændthed, svimmelhed, og ikke mindst adrenalinsymptomer.

Fare-systemet er kortvarigt. Det tændes, når der er noget at reagere på, og slukker igen, når faren er væk.

Ubehags-systemet er derimod mere stædigt. Det bliver ved med at sende signaler om "væk herfra", så længe noget i kroppen opleves som ubehageligt, også selv om det ubehag ikke er farligt men blot adrenalin ubehag.

Det er her, problemet opstår: det samme system, der skal få os væk fra en brandvarm kogeplade eller fordærvet mad, forsøger også at få os væk fra **den ubehagelige følelse af adrenalin**. Men systemet kan ikke kende forskel på ubehaget fra en varm kogeplade og adrenalin ubehaget. Det vil have os væk fra begge dele. Men vi kan ikke fjerne os selv fra det indre skabte adrenalin ubehag. Det er denne umulige opgave, der skaber panikken under et angstanfald. Ikke angsten. Men ubehagssystemet.

Denne beskyttelse mod ubehag er evolutionært. Den har sikret, at vi undgår giftige stoffer, forfrysninger, overophedning og skader. Men i irrationel angst går samme system i gang mod noget, der **ikke er skadeligt**: kroppens egne stress- og adrenalinsymptomer fordi vi oplever dem som ubehag.

Jeg håber du blev lidt klogere af at have læst denne korte bog.

Husk, formålet er at vende tilbage til livet. Brug forståelsen af det velkendte ubehag og de konkrete øvelser til at arbejde med frygten for, at det kommer igen.

Min påstand er nu, at hvis jeg kunne blive angstfri efter 38 år, kan alle. Jeg kan ikke komme på en eneste grund til, hvorfor det logisk set ikke skulle kunne lade sig gøre.

Første skridt er at droppe angstordet og kun bruge adrenalin. Du mærker ikke angst. Du mærker adrenalin. Kan du det, vil resten følge. Det handler ikke om hvad det er, men hvad vi tror det er. Måske kender du ordsproget, **troen kan flytte bjerge**. Det gælder især ved angsten. Tror du det er angst, er du syg. Tror du det er adrenalin, oplever du blot kropskemi.

Thomas Fogh Vinter

Kontakt mig gerne på account.dk@gmail.com med dine tanker og evt. dine resultater af denne bogs informationer.

PS. Husk at læse alle vores blogs.