Online Angstgrupper



Thomas Fogh Vinter

Generation-anxiety.com

Thomas Fogh Vinter

De Online Angstgrupper

Godt eller skidt?

Hvorfor Online fællesskabet kan holde dig fast og hvordan du kan slippe det

Indholdsfortegnelse

Forord 1
Sådan læser du denne bog (Læsevejledning) 3
Kapitel 1: Hvad 15 år i de online angstgrupper har lært og vist mig 4
Kapitel 2: Når trøsten på skærmen holder alarmen vågen 5
Kapitel 3: Den store misforståelse – Du mærker adrenalin, ikke sygdom 8
Kapitel 4: De seks tandhjul 11
Kapitel 5: Ro på skærmen og sprogvask i hverdagen 13
Kapitel 6: Hjernetræning i ro og fred – KOT-metoden på 14 dage 15
Kapitel 7: Brug kemien i stedet for at frygte den 18
Kapitel 8: Omskriv arkivet og tag livet tilbage 20
Bilag 1: Printvenlige lommesseddel og plakater til hjemmet 22

Læsetid: Ca. 40 minutter

Forord

Kære læser.

Denne korte bog er skrevet med kærlighed til alle angstramte. Det er den fordi jeg ved, hvad man gennemgår, da jeg selv levede med forskellige angstdiagnoser i 38 år. Fra 1979 til 2017. Jeg kender det hele. Alt er skrevet i den bedste mening for at hjælpe dig, selv om noget tekst måske udfordrer dig. Det betyder ikke at det jeg skriver er forkert, blot at du har en anden overbevisning end mig.

Først. At du har en evt. angstdiagnose er aldrig din skyld. Det er sundhedssystemet der har valgt at kalde et ubehagelig adrenalin sus, der opleves uden årsag i sofaen, supermarkedet, bilen, bussen, frisøren, hos tandlægen etc. for en lidelse. Lidelsen opstår først bagefter grundet den manglende forklaring af hvad du oplevede. Sundhedssystemet kigger på dine symptomer, men ikke på årsagen til, hvorfor symptomer overhovedet skaber et ubehag, som er det virkelige problem til lidelsen. Uden skabelsen af ubehaget, var der ingen angst.

Alt angst opstår af en konkret årsag, i en bestemt situation eller sted. Lad os undersøge det.

Du behøver ikke at melde dig ud af nogle angst grupper. Ingen har gjort noget forkert ved at melde sig ind i dem. Alle fulgte bare den eneste forklaring, de havde fået, sygdoms-forklaringen.

Når du læser denne bog lige nu, er det sandsynligvis fordi, du er træt helt ind i knoglerne af at mærke den evige uro og frygt for at det skal komme igen, ligesom jeg gjorde. Du kender måske følelsen af at mærke hjertet hamre uden varsel, eller blive ramt af en pludselig svimmelhed midt på dagen uden en tilsyneladende årsag.

Måske har du haft det sådan i nogle måneder. Måske i ti eller tyve år. Du har sikkert gjort alt det, du har fået besked på af lægen eller andre fagfolk. Du har gået til lægen, prøvet samtaler, terapier, måske taget medicin, og du har søgt ud i de store online angstgrupper for at finde ”trøst” og svar hos andre der kender det samme angst ubehag. Alligevel sidder du måske tilbage med følelsen af, at intet har givet dig den frihed du havde håbet på.

Jeg skriver disse ord til **dig**, fordi jeg har været præcis, der hvor du er.

Jeg er ikke læge, og jeg er ikke psykolog. Jeg er IT specialist, et helt almindeligt menneske, som selv levede med alle symptomerne i alt for lang tid. Jeg kender frygten for at gå ud ad hoveddøren, køre bilen, handle ind, frisøren, tandlægen og

hundredvis af andre udfordrede steder. Jeg kender overvågningen af hvert eneste hjerteslag og symptom samt den dybe udmattelse, der følger med, når man hele tiden er på vagt over for sin egen krop. Og jeg har gennem mere end 15 år fulgt de online angstgrupper indefra, og gør det stadigt, samt læst titusindvis af opslag fra mennesker, der leder efter en vej ud af angsten.

Det første, jeg gerne vil fortælle dig er: Det du mærker i kroppen, er 100 procent virkeligt. Det er ikke noget, du bilder dig ind. Det ved enhver det har oplevet et eller flere angstanfald. Sandheden er, du er ikke svag, du er ikke håbløs, og dit nerve eller andre systemer er ikke gået i stykker.

Jeg kommer ikke til at give dig endnu en liste med vejrtrækningsøvelser eller gode råd til, hvordan du skal lære at leve med den "uhelbredelige" tilstand. I stedet vil jeg give dig den logiske og biologiske forklaring på, hvad der faktisk foregår i kroppen, når du oplever symptomer på alt muligt. Der findes ingen magisk kur for angst. Men der findes en biologisk forklaring på alt det du mærker som angstsymptomer, ikke kun sygdomsforklaringen.

Der findes en vej ud, og den begynder med forståelse af ens symptomer. Læn dig godt tilbage og følg med i dit eget tempo.

Hvad denne bog dækker.

*Denne bog handler først og fremmest om **angst for angsten**, Metaangst, den type angst, hvor kroppens pludselige fysiske adrenalin symptomer, hjertebanken, svimmelhed, trykken for brystet, er sat i spil. Det er den mest udbredte form, og den, online-grupperne fyldes af. Således ikke OCD, GAD eller PTSD der har andre mekanismer i spil. De kræver andre bøger. Men sprog-mekanismen, du møder i kapitel 2 og 5, gælder dem alle.*

Kærlig hilsen
Thomas Fogh Vinter

Sådan læser du denne bog (Læsevejledning)

Denne bog er skrevet til dig, der måske har et træt og overbelastet nervesystem. Derfor er den bevidst kort, konkret og fri for akademisk fagsprog.

For at få mest muligt ud af bogen, er det godt at have et par enkle ting i tankerne, før du går i gang:

- **Læs i dit eget rolige tempo:** Du behøver ikke læse bogen ud i ét stræk. Møder du et afsnit, der sætter mange tanker i gang, eller som føles svært at tage ind lige nu, eller hvor du er helt uenig, så læg bare bogen væk for en stund og vend tilbage til den senere.
- **Læs kapitlerne i rækkefølge:** Hvert kapitel bygger oven på det forrige. Først skaber vi overblik om, hvad der sker i onlinegrupperne og i din krop, og derefter får du de konkrete, og meget enkle redskaber til hverdagen.
- **Du behøver ikke tro på noget:** Jeg beder dig ikke om at smide din medicin væk, afbryde et forløb hos din læge eller melde dig ud af nogen grupper. Brug i stedet din egen sunde fornuft, og mærk efter i din egen krop, om den biologiske forklaring giver mening for dig. *(Har du nye eller ændrede fysiske symptomer, som ikke er undersøgt, skal du altid lade en læge vurdere dem først.)*
- **Gentagelse skaber ro:** Når man i mange måneder eller år har hørt én forklaring på sine symptomer, tager det lidt tid for hjernen at vænne sig til en ny. Læs derfor gerne bogen, eller de afsnit, der rammer dig mest, nogle gange over de næste dage eller uger. For hver gang du læser teksterne, bliver den nye logik mere velkendt og tryg. Hjernen lære bedst ved gentagelser.

Lad os begynde med det sted, du allerede kender så godt.

Kapitel 1: Hvad 15 år i de online angstgrupper har lært og vist mig

Hvis du er med i en af de store online angstgrupper på Facebook eller Reddit, ved jeg præcis, hvordan dit feed ser ud.

Jeg har fulgt, læst og deltaget i grupper, der er vokset enormt i de år, jeg har fulgt dem, med flere medlemmer end nogensinde før. Jeg har læst titusindvis af opslag skrevet midt om natten, fra parkeringspladser foran supermarkeder og fra venteværelser hos lægen etc.

Jeg kender lettelsen, den dag man trykker "bliv medlem" og for første gang læser ord fra fremmede mennesker, der beskriver præcis den samme svimmelhed, det samme voldsomme hjerteslag og den samme uvirkelighedsfølelse, som man selv går rundt med.

Efter at have siddet over for en læge, der gav dig det bedste, han eller hun havde, en recept og et diagnosenavn, føles gruppen endelig som et sted, hvor nogen forstår dig. Lægen havde ret i at hjælpe dig. Men han gav dig desværre et ord, "angst", uden at forklare betydningen af ordet. Du fik kun symptomerne forklaret. Det er den anden forklaring, denne bog forsøger at give.

Jeg ved, hvor svært det kan være bare at åbne FB på en dårlig dag. Og jeg ved, hvor meget omsorgen fylder mellem de mennesker, der skriver derinde.

Men netop fordi jeg har fulgt grupperne indefra gennem så mange år, har jeg også set et mønster, som ingen taler højt om.

Når man kigger på de tusindvis af opslag over 15 år, opdager man noget bestemt: Næsten alle skriver det samme. *"Min angst er høj i dag." "Er der andre, der mærker det her i brystet?" "Jeg har taget medicin i fem år, og nu virker det ikke mere."*

Grupperne er fyldt med kloge, følsomme og stærke mennesker, som har prøvet alt, hvad sundhedssystemet har tilbudt dem. Og alligevel sidder millioner fast i præcis den samme tilstand år efter år. Hvorfor?

Det korte svar er: Beskeden er den samme i grupperne som ude i virkeligheden, angst er en sygdom, du skal lære at leve med. Det er ikke, fordi menneskerne bag ikke ville dig det godt. Lægen, psykologen og gruppemedlemmerne gjorde alle det bedste, de kunne med den forklaring, de selv har fået. Men det er den samme forklaring, og den forklaring har ikke givet dig friheden endnu.

Spørg dig selv ærligt: Hjalp det dig, at du fik et sygdomsnavn på det, du mærkede? Hjalp det hos lægen? Hjalp det i grupperne? Gjorde det dig angstfri? Lettede det din frygt for at opleve ubehaget igen? For mig gjorde det ikke. Ikke i 38 år. Derfor sad jeg der stadig. Og derfor sidder du måske her nu, med denne bog.

Det betyder ikke, at du eller nogen andre har gjort noget forkert. Ingen melder sig ind i en gruppe eller tog imod en behandling, der ikke var ment godt. Problemet er ikke menneskene. Problemet er den forklaring, vi alle sammen har fået udleveret.

Så længe forklaringen er den samme, ændrer grupperne ikke ved din situation. Om et, fem eller ti år vil du stadig frygte det samme, hvis intet ændres i din overbevisning om, hvad ubehaget egentlig er. Det ved jeg, fordi jeg selv levede med den overbevisning i alt for mange år. Der skal noget helt andet til, og det noget helt andet begynder med en anden forklaring.

Spørgsmålet, som denne bog handler om, er: Hvorfor fortsætter angsten for så mange mennesker, når alle forsøger at hjælpe hinanden? Hvorfor ser intet ud til at virke? Grupperne vokser, hvor man skulle forvente et fald.

Jeg skriver ikke denne bog som fagperson, for så ville den blot indeholde det samme som alle de andre bøger, der fortæller dig, at du er syg. Jeg skriver den som et menneske, der selv ledte efter svar i 38 år, og som en, der selv sad fast i uvidenheden om, hvad der i virkeligheden sker i kroppen, og hvad der sker med os, når vi taler om angsten på en sygeliggørende måde. Hjernen lytter nemlig med, når du skriver og læser om angsten i grupperne, og det kan vise sig at være et problem.

Kapitel 2: Når trøsten på skærmen holder alarmen vågen

Når du har mærket et voldsomt ubehag i kroppen, og lægen måske har sendt dig hjem med en diagnose og besked om at vente på, at medicin eller en samtale virker, er det helt naturligt at søge ud på internettet.

Ingen mennesker er skabt til at gå rundt med en frygtoplevelse, de ikke forstår hvorfor de oplevede i første omgang. Derfor er de store online angst grupper på Facebook og Reddit opstået ud af et helt reelt og menneskeligt behov: behovet for de svar de ikke fik i systemet. At møde andre, der har oplevet det samme ubehag, og som ikke siger, at du bare skal tage dig sammen.

Det fællesskab, der findes mellem brugerne i grupperne, er ægte. Folk ønsker hinanden det bedste. De deler trøstende ord, hjerter, likes og opbakning på dage, hvor det hele føles svært eller uforståeligt.

Alligevel gemmer der sig en overset fælde midt i al det gode. En mekanisme, som ikke er opstået af ond hensigt, men som sker helt automatisk inde i din hjerne, hver gang du scroller ned gennem skærmen.

Prøv at lægge mærke til, hvad der faktisk sker på en helt almindelig dag, når du åbner gruppen på din mobil eller tablet etc.

Du sidder måske i sofaen og er relativt rolig. Så åbner du appen eller læser de første ti opslag i dit feed. Næsten alle er skrevet med den samme ordlyd: *"Min angst er helt oppe i det røde felt i dag"*, *"Er der andre, der mærker en underlig prikken i venstre arm?"*, *"Jeg har kæmpet med den her sygdom i femten år, og nu virker mine piller ikke mere"*.

Din bevidste tanke læser bare opslagene for at følge med eller give et trøstende svar. Men længere nede i din hjerne sidder et ældgammelt vagtcenter, som ikke kan kende forskel på, om en fare sker ude i virkeligheden, eller om du læser om den på en skærm.

Når dine øjne ser ord som *angst*, *anfald* og *frygt* igen og igen, opfatter din hjerne det som en løbende gentagelse af at din egen krop også kan være i fare. Det sætter tre ubevidste mekanismer i gang hos dig:

For det første vækker ordene dit indre arkiv i hippocampus som er hvor dine angst oplevelser er gemt.
Hver gang du læser eller skriver sætninger som *"min angst"* eller *"jeg lider af angst"*, slår din hukommelse direkte op på den side, hvor dit allerværste ubehag er gemt. Selvom du havde det fint for to minutter siden, bliver kroppen mindet om, at der er noget at holde øje med.

For det andet lærer du nye tegn at bekymre dig om.
Når du læser om hundrede fremmede menneskers kropslige symptomer, begynder din hjerne ubevidst at lede efter de samme symptomer hos dig selv. En lille spænding i nakken, et hurtigt hjerteslag efter en kop kaffe eller energidrik eller blot en let svimmelhed, som du førhen bare ville have ignoreret, bliver nu koblet sammen med alt det, du lige har læst i gruppen.

For det tredje bliver rollen som syg til det, der binder fællesskabet sammen.
I et fællesskab, der handler om at have det svært, opstår der helt naturligt en fælles fortælling om, at vi er ramt af noget kronisk og uforudsigeligt. Det giver

trøst i øjeblikket, men det gør det samtidig meget svært at opdage, at kroppen faktisk er helt rask og velfungerende, selv om det ikke føles sådan i nuet.

Det er derfor, du kan gå ind i en gruppe for at finde ro, og alligevel gå derfra med en ny eller anderledes fornemmelse i kroppen, end da du åbnede telefonen. Det sker ikke fordi der er noget nyt galt med dig, men fordi I alle sammen taler ud fra den samme gamle forklaring om at angst er sygdom.

Du behøver ikke gøre noget lige nu. Bare det, at du nu kan se denne mekanisme på skærmen med nye øjne, tager allerede en stor del af dens magt over dig.

For når du begynder at forstå, hvad de processer gør ved dig og hvad de gør ved kroppen, har du ikke længere brug for at lede efter svarene i kommentarsporene.

Lad os i næste kapitel kigge på selve kernen i det hele: Hvad er det egentlig for en kraft, der skaber alle de voldsomme symptomer i kroppen, man frygter igen og igen, hvis det ikke er sygdom?

Kapitel 3: Den store misforståelse – Du mærker adrenalin, ikke sygdom

Lad os begynde med et scenarie.

Angst er som en misforstået raket

Modsat hvad alle i grupperne fortæller hinanden, er det, du mærker, i virkeligheden kroppens superkræfter. Det føles bare ikke sådan, når kræfterne bliver sluppet løs i en situation eller på et sted, hvor du ikke kan bruge dem.

Ubehaget opstår, når adrenalinen udløses og rammer mange organer samtidigt: hjertet, lungerne, brystet, øjnene, maven, musklerne etc. På få sekunder ombygger kemien din krop til en super-atlet.

Den proces overrasker og overvælder kroppen samt bevidstheden fuldstændigt. Hjernen når ikke at fortolke, hvad der sker, fordi det går så stærkt, og fordi du ikke bruger kroppen fysisk i samme sekund. Du står i en kassekø, sidder i bilen eller ligger stille på din sofa, mens din krop bliver fyldt med raketbrændstof, der er designet til at sende dig til månen. Du bliver stående på affyringsrampen, mens brændstoffet brænder af.

Til sidst føles det, som om raketten eksploderer på rampen. Det er det, du kalder et panikanfald. Men inden for få minutter er det hele forbrændt. Tilbage i kroppen er der intet ødelagt. Den er helt normal igen bagefter. Der er kun en hukommelse om oplevelsen, alle andre spor er væk. Det er derfor lægen ikke finder symptomer. De er væk for længst.

Fordi eksplosionen i kroppen var så kraftig, skræmmende og meget virkelig, frygter du den nu igen, udelukkende fordi du kan huske den. Havde raketten fået lov til at lette mod månen, havde du brugt energien og ikke mærket ubehaget eller husket det bagefter.

Det jeg gerne vil fortælle dig med denne tekst er. Årsagen, sygdom, gener, traume, kemiske mangler etc., fører alle til det samme ubehag du opsøger hjælp til at undgå igen. Så set fra den vinkel er årsager ikke problemet.

Det er måske ikke ubehaget du bevidst tænker på, men ubevidst er det. Frygten ligger under alle tankerne. Det er alene frygten for at opleve ubehaget igen, der skaber tankerne via hukommelsen om ubehaget. Havde det ikke været ubehagelig at opleve angsten, havde du aldrig søgt hjælp, ligesom du heller ikke gør efter en rationel angstoplevelse.

Udfordringen for dig er at du frygter og forveksler adrenalin (angst) ubehaget med sygdom grundet ubehaget. Jeg tænkte selv i mange år, hvordan kan et sådan ubehag ikke være sygdom? Jeg fandt svaret i mine 8 års research ind i angst universet. 2016-2024.

I virkeligheden kan man sige, at angst er en **frygt** for at opleve det igen, mere end det er en sygdom. Sygdommen fylder **intet** i vores bevidsthed, mens ubehaget, frygten og undgåelsen fylder **alt**. Ingen tænker, jeg har en genfejl, haft et traume eller kemimangel, derfor har jeg angst. Alle tænker, ”hvordan kan jeg undgå den ubehagelige følelse igen.” Svaret bliver alt for ofte undgåelse, medicin eller terapi grundet manglende viden om det man oplever.

Lad os udfolde det.

Forestil dig et øjeblik, at du løber alt, hvad du kan, for at nå en bus. Når du endelig sætter dig på sædet og forsøger at få vejret, banker dit hjerte hårdt mod ribbenene. Du sveder på panden, hænderne ryster en smule, vejrtrækningen er hurtig, og benene føles lidt geleagtige.

I den situation bliver du ikke bange. Du melder dig ikke ind i en onlinegruppe for at spørge, om nogen kender en medicin mod det, du mærker. Du tænker bare: *"Jeg løb stærkt, jeg skal lige puste ud."*

Men hvad nu, hvis præcis de samme kropslige fornemmelser dukker op, mens du passivt står i køen i supermarkedet, i metroen, hos frisøren eller tandlægen, hvor du ikke bevæger dig?

Når det sker uden nogen synlig grund, reagerer menneskehjernen på et split sekund med spørgsmålet: *Hvad sker der med mig indvendigt?*

Og det er præcis her, hele misforståelsen begynder.

De voldsomme fysiske tegn, som i sundhedsvæsenet og i onlinegrupperne bliver kaldt "angstsymptomer", er i virkeligheden fuldstændig identiske med kroppens helt normale **adrenalinsymptomer**. Der findes ikke to forskellige sæt symptomer. Der findes ingen mystisk "angstsygdom", angst hormon eller angst molekyle i kroppen, som kan ses under et mikroskop, måles i en blodprøve eller ses på en scanning. Angst findes ikke som en ting i naturen ligesom adrenalin, og kortisol gør. Det betyder ikke at angst ikke findes, for det gør det. Men kun som et begreb der beskriver adrenalinsymptomerne.

Bemærk, hvad jeg **ikke** siger: Jeg siger **ikke**, at alle symptomer er adrenalin, og jeg siger **ikke**, at du aldrig skal til læge igen. Nye eller ændrede symptomer skal altid undersøges. Men når lægen har fundet dig rask, og du alligevel fortsætter med at frygte det, der kom tilbage, så taler vi om det, denne bog handler om.

Adrenalin er et livsvigtigt, naturligt hormon, som alle sunde mennesker producerer. Det er kroppens indbyggede energisystem, skabt til at gøre dig klar, vågen og stærk på et splitsekund. Når adrenalin frigives i blodbanen, skabes der mange symptomer samtidigt. Der sendes blod ud til musklerne, får hjertet til at slå hurtigere, ændrer din vejrtrækning, skærper dine sanser og kan give svimmelhed, tunnelsyn, trykken for brystet eller en følelse af uvirkelighed.

Alt sammen er det dybt ubehageligt fordi det hele sker samtidigt inden for få sekunder, +når du bare sidder stille i en stol og ikke bruger adrenalin energien fysisk som den er kodet til. Ubehaget skabes af alle de samtidige symptomer. Men ubehag er ikke det samme som sygdom. Ubehaget skabes af normal kropskemi.

Forskellen på et "angstanfald" og at opleve kroppens naturlige adrenalin frigivelse er ikke biologisk. Den er sproglig.

Jeg beder dig ikke om at tvivle på din diagnose. Diagnosen er systemets måde at sortere symptomer på, og det fungerer. Men diagnosen besvarer ikke det spørgsmål, du søger svaret på i grupperne: **Hvad sker der i min krop?** Tjek selv sætningen herunder i løbet af de næste dage, når du mærker symptomer: *Har du nogensinde haft en kropsfornemmelse, der ikke kunne stamme fra adrenalin, når hjertet, lungerne og musklerne gør præcis det, adrenalin er designet til?*

Da du mærkede det første voldsomme sus i kroppen, fortalte ingen dig, at du oplevede et midlertidigt, ufarligt adrenalinsignal, som klinger af igen efter få minutter. I stedet fik oplevelsen navnet *angst*. Og i det øjeblik helt normale adrenalin symptomer bliver omdøbt til en sygdom eller en lidelse, opfatter din hjerne selve ubehaget som en fare.

Og hvad gør en sund og velfungerende hjerne, når den tror, du er i fare? Den sender endnu mere adrenalin ud for at beskytte dig.

Det er derfor, du har følt dig fanget. Ikke fordi der er en fejl i dit nervesystem eller en ubalance i din hjerne, men fordi du kom til at frygte en helt normal kemisk reaktion, som ingen forklarede dig betydningen af, efter din første oplevelse.

Overvej følgende: *Hvad nu, hvis min krop aldrig har været syg? Hvad nu, hvis alt det, jeg har frygtet i årevis, blot har været adrenalin?*

I næste kapitel skal vi se på, hvordan denne ene misforståelse kan sætte sig fast i hukommelsen og blive ved med at gentage sig, og præcis hvor vi kan bryde misforståelsen.

Kapitel 4: De seks tandhjul

Mange mennesker i onlinegrupperne sidder med en bekymring: *Når jeg har haft det sådan her i fem, ti eller tredive år, er det så ikke groet så fast, at det er umuligt at slippe ud af?*

Det spørgsmål forstår jeg bedre end de fleste. Jeg var selv overbevist om sygdom i 38 år. 1979-2017. Når man har forsøgt alt, hvad der står i behandlingsbøgerne, og ubehaget stadig vender tilbage, er det nærliggende at tro, at fejlen sidder dybt i ens personlighed, i generne eller i en barndom, man ikke kan lave om på.

Men grunden til, at det varer ved i årevis, har intet med svaghed eller en uhelbredelig sygdom at gøre. Det skyldes i stedet en helt enkel, mekanisk kæde, hvor seks tandhjul griber ind i hinanden og holder hjulet kørende:

1. **Ubehaget i kroppen:** Det starter altid med en fysisk fornemmelse, som føles uventet eller voldsom, for eksempel hjertebanken eller svimmelhed. Jeg kalder det adrenalin bølge et.

2. **Fejlfortolkningen:** Fordi du ikke har en synlig grund som en løbetur, giver du signalet en sygdomsforklaring: *Der er noget galt med mig, min angst bryder ud*.

3. **Ekstra kropskemi:** Når hjernen hører ordet fare eller sygdom, tror den, at du er truet, og sender straks en ny massiv bølge adrenalin ud for at beskytte dig. Jeg kalder det adrenalin bølge to.

4. **Hukommelsen:** Hjernen er kodet til at passe på dig ved at huske alt, der føltes farligt. Den gemmer supermarkedet, bussen, bilen, tandlægen eller sofaen som steder, du skal være på vagt over for.

5. **Undgåelsen:** For at slippe for mere ubehag begynder du helt naturligt at undgå om de steder eller tage sikkerheds ting med i lommen. Men hver gang du undgår et sted, bekræfter du over for din hjerne, at stedet faktisk var farligt.

6. **Sproget:** Hver dag, når du tænker, taler eller skriver i grupperne om *min angst* og *min sygdom*, giver du hele maskineriet ny næring og minder hjernen om, at du stadig er syg.

Det er dog **aldrig din skyld**, at de seks tandhjul begyndte at dreje. Det skete på brøkdele af et sekund den allerførste gang, fordi ingen havde givet dig det rigtige ord for det, ubehag du mærkede i kroppen. Og derfor har du handlet fuldstændig fornuftigt ud fra den besked om sygdom, du fik hos lægen eller andre fagfolk.

Men nu kommer den gode nyhed: Du behøver ikke kæmpe mod alle seks tandhjul på én gang. Du skal heller ikke bruge år på at grave i din fortid for at finde ud af, hvorfor det allerførste tandhjul drejede.

I en sammenhængende kæde er det nok at bryde ét eneste led, så går resten af maskineriet i stå af sig selv. Vi skal blot fjerne en tand fra tandhjulet for at det stopper permanent.

Og der er to helt præcise steder, hvor du kan gribe ind med ro og forståelse:

Det første sted er sproget og fortolkningen i øjeblikket.
Præcis i det sekund, hvor du mærker et stik i brystet eller en bølge af uro, møder du dit opståede angstsymptom med den sande forklaring i stedet for sygdomsordet. Når du siger til dig selv: *Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin symptomer*, stopper du fortolkningen, før den når at tænde for alarmen som den plejer. Uden fortolkningen om fare sender hjernen ikke anden bølge adrenalin ud.

Det andet sted er hukommelsen bagefter.
Når en bølge af adrenalin er klinget af, som den altid gør efter få minutter, har du et åbent vindue til at opdatere dit indre arkiv i hippocampus. I stedet for at gemme oplevelsen som et farligt anfald, du lige akkurat overlevede, fortæller du roligt din hukommelse, hvad der faktisk skete: *Jeg var helt rask, min krop lavede bare adrenalin, og det gik over af sig selv efter få minutter*.

Når du ændrer disse to ting, sker der noget specielt. Tandhjulene mister deres greb i hinanden.

I de næste kapitler skal vi gøre det helt praktisk og enkelt. Vi starter med en rolig oprydning i hverdagen og på skærmen.

Kapitel 5: Ro på skærmen og sprogvask i hverdagen

Når du nu har set, hvordan de seks tandhjul hænger sammen, og hvordan sygdomsordene har holdt alarmen vågen i din hukommelse, er vi klar til at tage det allerførste praktiske skridt.

Vi begynder roligt: Du skal ikke ud og teste din krop i dag. Du skal ikke tvinge dig selv ind i et fyldt supermarked eller ud på en motorvej, før du er klar. Vi starter et sted, der er fuldstændig trygt, roligt og uden nogen form for pres: i dit daglige sprog og på din skærm.

Din hjerne kan ikke rumme to modsatte forklaringer på samme tid. Hvis du på den ene side begynder at forstå, at du er rask og blot mærker adrenalin, men samtidig hver morgen og aften læser hundrede opslag om sygdom, medicin og anfald, bliver din hjerne forvirret. Det svarer til at prøve at tørre gulvet op, mens vandhanen stadig løber.

1. Tag en begyndende pause fra onlinegrupperne
Du behøver ikke at melde dig ud af nogle grupper i dag, hvis det føles for voldsomt. Prøv i stedet at give dig selv og dit nervesystem ro i form af en dags pause. Læs denne bog i stedet. Slå notifikationerne fra, eller flyt appen væk fra din startskærm, så du ikke automatisk åbner den, når du keder dig eller mærker lidt uro i kroppen.

Læg mærke til, hvad der sker i løbet af bare få dage, når du ikke længere starter og slutter dagen med at læse om fremmede menneskers symptomer. Uden den daglige strøm af symptom og sygdoms sprog falder baggrundsstøjen i din hukommelse helt af sig selv.

2. Ryd op i de ord, du bruger om dig selv (Sprogvask)
Ord er ikke bare lyd; de er direkte beskeder til dit indre alarmsystem. Hver gang du tænker eller siger *"min angst"*, *"mit anfald"* eller *"jeg er syg"*, slår din hukommelse direkte op i den gamle mappe med fare og ubehag.

Prøv i løbet af denne uge at indføre en blid sprogvask i din egen hverdag:

- I stedet for *"Jeg har angst"*, så sig roligt: *"Jeg er ikke syg, jeg mærker kropskemi."*
- I stedet for *"Min angst er høj i dag"*, så sig: *"Jeg mærker en bølge af adrenalin i dag."*
- I stedet for *"Jeg fik et angstanfald i bussen"*, så sig: *"Min krop udløste adrenalin i bussen, men jeg var helt rask."*

I begyndelsen vil det kræve en lille, bevidst indsats at bytte ordene ud. De gamle ord ligger på rygraden, fordi du har brugt dem i månedsvis eller årevis. Det gør slet ingenting, hvis du kommer til at bruge det gamle ord igen. Hvis du fanger dig selv i at sige *"min angst"*, er det okay, det er svært ikke at gøre det i starten, men forsøg at rette det for dig selv: *"Jeg mener, jeg mærkede adrenalin."*

3. Lav en aftale med dem omkring dig
Mennesker, der holder af dig, vil gerne passe på dig. Men når din partner, din mor eller en god ven spørger med bekymret stemme: *"Hvordan har din angst det i dag?"*, kommer de uforvarende til at bekræfte over for din hjerne, at du er syg og skrøbelig.

Tag en snak med dine nærmeste. Fortæl dem, at du er i gang med at lære din kropskemi at kende på en ny måde, og bed dem om en lille tjeneste: Bed dem om at lade være med at spørge ind til sygdom og symptomer. Hvis de kan se, at du er lidt stille eller urolig, kan de i stedet spørge helt nøgternt og venligt: *"Mærker du lidt adrenalin lige nu?"*

Når både dine egne ord, din skærm og stuen derhjemme begynder at tale det samme rolige, biologiske sprog, sker der noget afgørende. Du fjerner det brændstof, som har holdt de gamle tandhjul i gang.

Nu har vi skabt ro på linjen. I næste kapitel er du klar til at begynde selve træningen i fred og ro hjemme i din egen stue så din hjerne får det nye facit helt ind under huden, længe før du møder den næste bølge af adrenalin.

Kapitel 6: Hjernetræning i ro og fred – KOT-metoden på 14 dage

Du har måske prøvet det mange gange før: Du har læst en god forklaring, mærket en lettelse i maven og tænkt: *Nu forstår jeg det, næste gang skal jeg nok bevare roen*.

Men så står du pludselig midt i supermarkedet eller vågner om natten med hamrende hjerte, og i det øjeblik føles det, som om alt det, du lige har læst, er blæst væk.

Når det sker, er det ikke fordi du har glemt pointen, og det er slet ikke fordi du er svag. Det skyldes en helt naturlig biologisk mekanisme: Når kroppen udløser adrenalin, lukker den midlertidigt ned for den forreste, tænkende del af hjernen, så du kan reagere hurtigt. Man kan ikke lære en ny færdighed midt i en adrenalin storm.

Derfor bygger den praktiske del af denne bog på en metode, der hedder **KOT** som er en forkortelse for **Kognitiv Overbevisningsteknik**. Navnet lyder måske lidt teknisk, men i praksis er det den mest enkle og blide hjernetræning, du kan forestille dig.

Kernen i KOT er, at vi træner din hjerne i **fredstid**, altså på de helt almindelige, rolige tidspunkter hjemme i din egen stue, hvor du har det godt og ikke mærker nogen uro.

Forestil dig din hjerne som et landskab dækket af nyfalden sne. Hvis du gennem mange år har kørt ned ad den samme bakke på en slæde med tanken *Jeg er syg* eller *Nu kommer angsten*, er der blevet dannet et dybt, hårdt spor i sneen. Hver gang kroppen sender et lille signal, glider slæden helt automatisk ned i det gamle spor, fordi det er der, modstanden er mindst.

Vi kan ikke fjerne det gamle spor med rå viljestyrke på én eftermiddag. Men vi kan begynde at træde en ny, sti lige ved siden af. Og i hjernen gælder som nævnt en gylden regel: **Hjernen husker ikke det, der er mest logisk, den husker det, der bliver gentaget flest gange.** Lad os kalde den gamle og dybe sne spor, Angst vejen. Lad os kalde det nye spor, adrenalin vejen.

Til denne træning behøver du hverken medicin, dyre kurser eller en terapeut. Du behøver kun tre helt almindelige ting du nok allerede har i hjemmet: **tid, lidt papir og en kuglepen eller tusch.**

Her er din plan for de næste fjorten dage hjemme i trygge rammer:

1. Sætningen, der retter misforståelsen
Hele metoden hviler på én kort, sand og beroligende sætning på seks ord:

"Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin."

Den første del (*Jeg er ikke syg*) afviser roligt den gamle fejlfortolkning om fare. Den anden del (*jeg mærker adrenalin*) giver din hjerne den rigtige, biologiske forklaring på, hvad kroppen laver. Du behøver ikke engang føle dig fuldstændig overbevist om sætningen den første dag. Hjernen opdaterer sine forbindelser gennem gentagelser, ikke gennem pres.

2. Sig det højt i fred og ro
Når du siger sætningen højt med din egen stemme, aktiverer du både dit talecentre og din høresans på samme tid. Det sender et dobbelt så tydeligt signal ind i hukommelsen, som hvis du bare tænker ordene inde i hovedet.

Gør det til en vane over de næste fjorten dage at sige sætningen højt for dig selv omkring halvtreds gange i løbet af dagen. Du kan sige den ti gange om morgenen, mens kaffen brygger, ti gange midt på dagen, og ti gange om aftenen som en venlig påmindelse til dit indre alarmsystem.

3. Hæng sedler op i dit hjem (Visuel støtte)
Vores hjerne registrerer alt, hvad øjnene ser i løbet af en dag, også når vi ikke tænker over det. Skriv sætningen *"Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin"* tydeligt på fire eller fem små stykker papir, og sæt dem op steder, du kommer forbi helt naturligt (du finder også en færdige seddel til udklip bagerst i denne bog):

- På badeværelsesspejlet, så du ser den om morgenen.
- På køleskabsdøren.
- Ved siden af din computer eller fjernsynet.
- På indersiden af din hoveddør.

Jo flere steder jo bedre, dog uden at overdrive.

Hver eneste gang dit blik strejfer en seddel, modtager din hukommelse den rigtige forklaring. Samtidig kan du lægge en seddel med den samme tekst i din lomme eller pung, så du altid har den lige ved hånden, hvis du får lyst til at kigge på den. Hvilket jeg håber du gør, for din egen skyld.

4. Det lille 24-timers eksperiment
Når du har øvet dig i nogle dage hjemme i stuen, kan du prøve et helt uforpligtende eksperiment på en almindelig hverdag. Tag lommessedlen i hånden eller lommen fra morgenstunden. Hver eneste gang du i løbet af dagen

mærker det mindste symptom, kigger du på sedlen og læser sætningen højt eller stille for dig selv nogle gange.

Du skal ikke kæmpe mod følelsen, og du skal ikke forsøge at tvinge den væk. Du konstaterer blot roligt: *Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin*.

Når du gør dette igen og igen i fred og ro, sker der en ændring i hjernen: Den nye sti i sneen bliver trådt bredere og nemmere at gå på, mens det gamle slædespor langsomt fyger til.

Hvis du efter to uger stadig mærker symptomer, har du ikke fejlet, og du er ikke syg. Du har bare endnu en adrenalin-bølge at træne på, at der er mere at gentage. Slædesporet i sneen er nok mange år gammelt. Den nye sti har du kun gået i fjorten dage. 14 dage er et grund eksempel. Nogle behøver mindre, andre mere.

I næste kapitel skal vi se på, hvordan du tager denne nye tryghed med dig ud i hverdagen, og hvordan du bruger kroppen og musklerne på en måde, der hjælper adrenalinen med at falde hurtigt til ro, når du står i supermarkedet, i bussen eller ude blandt andre mennesker.

Kapitel 7: Brug kemien i stedet for at frygte den

Når du har trænet KOT-sætningen i fred og ro der hjemme, er du klar til det næste skridt: at tage din nye viden med ud i hverdagen.

Mange mennesker, der har levet med diagnoser i årevis, har prøvet det, man i systemet kalder "eksponering". Man får besked på at gå ind i et fyldt supermarked eller tage bussen og så bare *holde angst ubehaget ud*, indtil det går over.

Men hvis du går ind i supermarkedet med tanken *Jeg er syg, nu skal jeg udholde et anfald*, så lærer din hjerne kun én ting, når du kommer ud på parkeringspladsen igen: *Det var farligt, men jeg overlevede lige akkurat*. Den gamle overbevisning om fare står stadig tilbage i hukommelsen som urørt. Næste gang kan du derfor begynde forfra. Jeg har prøvet det mange gange.

I denne metode vender vi det hele på hovedet. Du skal aldrig ud for at "udholde" en sygdom eller et angstubehag. Du går ud i hverdagen som en rolig, nysgerrig observatør, der bekræfter over for sin egen hjerne, at kroppen er helt rask.

Her er de fire enkle redskaber, der gør det trygt og håndgribeligt at bruge kemien aktivt i hverdagen:

1. Øjebliksprotokollen: Tre trin på tredive sekunder
Når du står i en situation, hvor hjertet pludselig banker hurtigere, eller svimmelheden melder sig, har du ikke brug for en lang analyse. Du bruger blot tre små, rolige trin:

- **Navngiv:** Sig roligt til dig selv (gerne hviskende eller lavt, hvis du er blandt andre): *Det her er adrenalin*.
- **Afvis:** Tilføj straks din KOT-sætning: *Jeg er ikke syg*. Du fjerner sygdomsfortolkningen, før den når at tænde for alarmen.
- **Fortsæt:** Bliv stående i køen, eller fortsæt det, du var i gang med. Du skal ikke flygte ud ad døren, men heller ikke kæmpe imod. Adrenalin forbrændes helt naturligt i kroppen i løbet af få minutter, når du ikke fodrer den med nye tanker om fare.

2. Lommessedlen som dit fysiske anker
Når adrenalinen stiger, arbejder den tænkende del af hjernen lidt langsommere. Derfor er det en kæmpe støtte at holde den lille lommesseddel med sætningen *"Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin"* i hånden eller lommen, når du går ud ad døren. Ved at læse ordene på papiret giver du dine øjne og din hukommelse et fast, konkret holdepunkt, så du ikke skal huske det hele selv.

3. Brug musklerne
Du kan vænne din hjerne til, at høj puls og kropskemi er helt ufarligt, ved at lave små, planlagte fysiske øvelser hjemme i trygge rammer:

- Gå rask op og ned ad en trappe, hop på stedet i 30 sekunder eller lav tyve englehop på stuegulvet. Det får din puls op og du oplever at det ikke er angst, men normalt ved fysisk motion.
- Mens pulsen er oppe, siger du højt og roligt: *"Jeg er ikke syg, mit hjerte er stærkt, det er bare normal kropskemi fordi jeg motionerer."*

Når du gør det her et par gange om ugen, lærer dit indre arkiv, at kropslige fornemmelser er tegn på liv og styrke, ikke på fare.

4. Tag en rolig bisidder med på de første ture
Hvis du har undgået bestemte steder i lang tid, behøver du ikke tage det første skridt helt alene. Tag en god ven, en partner eller et familiemedlem med, som du har talt med på forhånd.

Fortæl din bisidder, at deres eneste opgave er at bruge det samme angstfrie sprog som dig. Hvis du bliver urolig undervejs, skal de ikke spørge ind til sygdom eller trøste dig, som om du er i fare. De skal blot sige helt stille, mens bisidderen tager din hånd og klemmer den lidt: *"Kig på mig. Du mærker lidt adrenalin lige nu. Det er ufarligt, og vi bliver bare stående her et øjeblik sammen, mens det falder til ro."* I kan evt. hoppe på stedet sammen for at aflede tankerne fra ubehaget. Fysisk aktivitet hjælper.

På den måde bliver hver eneste lille tur ud i hverdagen ikke en prøvelse, du skal bestå, men en øvelse i at mærke, at din krop passer på dig, og at du er helt rask.

I det ottende og sidste kapitel samler vi trådene og kigger på, hvordan du låser den nye forståelse fast i hukommelsen bagefter, så du stille og roligt kan lægge både denne bog og de online angstgrupper bag dig og leve dit liv igen som før angsten. Angst er fysiologisk beregnet til at komme og gå ved fare, ikke til at blive en del af dig eller din hverdag. Slet ikke noget du skal frygte for i hverdagen.

Kapitel 8: Omskriv arkivet og tag livet tilbage

Nu har du hele sammenhængen på plads. Du ved, at de voldsomme fysiske fornemmelser i kroppen er ren, sund adrenalin og ikke en sygdom. Du ved, hvordan dine ord og det digitale sprog i grupperne utilsigtet holdt alarmen vågen, og du har fået KOT-sætningen og de konkrete redskaber til at møde din krop med ro.

I dette sidste kapitel skal vi kigge på to ting, der sikrer, at du holder fast i din nye frihed i det lange løb: hvordan du opdaterer din hukommelse *bagefter*, hvis der kommer en bølge af adrenalin, og hvordan du møder de små ekkoer af gamle vaner med korrekt viden.

1. Skriv det nye minde ind bagefter (Omskrivning af arkivet)
Hver gang du har mærket en bølge af adrenalin, uanset om det var i køen i supermarkedet, i bussen eller hjemme i sofaen, sidder dit indre arkiv med sagen åben i de første timer efter oplevelsen. Det er her, din hjerne afgør, hvordan hændelsen skal gemmes til næste gang.

Hvis du bare skynder dig videre eller går ind på telefonen for at læse om symptomer, gemmer arkivet oplevelsen som noget farligt, du lige akkurat slap væk fra. I stedet gør du noget helt enkelt, når du er kommet hjem:

- Sæt dig ned med et stykke papir og en kuglepen.
- Skriv tre eller fire korte, sande linjer om, hvad der skete, helt uden at bruge sygdomsord:

"Klokken 14 i supermarkedet mærkede jeg hjertebanken og uro. Det var en helt almindelig bølge af adrenalin. Jeg var fuldstændig rask hele tiden, og det gik over af sig selv på få minutter."

- Læs sætningerne højt for dig selv tre gange med en rolig stemme.

Når du skriver det ned i hånden og siger det højt, giver du din hukommelse en ny, sand overskrift på oplevelsen. Næste gang du går ind i det samme supermarked, finder din hjerne det nye arkivkort frem: *Adrenalin. Ufarligt. Jeg er rask.*

2. Når kroppen sender et lille ekko
Det er vigtigt at vide én ting, så du aldrig bliver forskrækket eller mister modet undervejs: Adrenalin forsvinder aldrig fra din krop. Og det skal det heller ikke.

Du er et levende menneske med en sund krop. Resten af dit liv vil din krop sende små mængder adrenalin ud, når du har sovet dårligt, har drukket en stærk kop kaffe, har travlt, er sulten eller bliver forskrækket i trafikken, fordi det er sådan

kroppen fungerer. Samtidig kan en bestemt lugt, et sted eller en stemning få din hukommelse til af gammel vane at afspille et lille ekko af det, du plejede at frygte.

Hvis det sker efter uger eller måneder, betyder det *ikke*, at du har fået et tilbagefald, eller at teknikken ikke virker på dig. Det betyder blot, at din krop lever, og at en gammel vane lige blinkede på skærmen.

Hvis det sker, møder du det bare med din faste sætning: *"Jeg er ikke syg, jeg mærker adrenalin."* Så falder det til ro igen.

3. Farvel til venteværelset
Måske husker du det spørgsmål, vi stillede i starten af denne bog: *Hvad nu, hvis min krop aldrig har været syg?*

Frihed handler ikke om aldrig mere at mærke et hurtigt hjerteslag. Frihed handler om, at du ikke længere bliver bange eller frygter det, hvis det sker. Chancen bliver mindre og mindre for hver dag, hvis du kan acceptere at du ikke er syg.

Den dag du opdager, at du ikke længere har brug for at åbne de online angstgrupper for at lede efter forklaringer eller trøst, har du taget styringen tilbage i dit eget liv. Du er ikke længere en patient, der venter på, at noget udefra skal redde dig som ikke endnu har reddet dig. Du er et frit og sundt menneske, der forstår sin egen biologi.

Læg nu bogen fra dig, lav sedlerne, hæng dem op, sig sætningen og gå ud i din hverdag om 7-14 eller 30 dage i dit eget tempo.

Jeg beder dig ikke om at tro på at du har været rask hele tiden. Jeg beder dig om at afprøve det. Du vil selv erfare, om du tør stå i køen lidt længere hver gang.

En forudsætning for at det hjælper er at du afprøver det jeg beskriver, ellers finder du aldrig ud af om det var det rette for dig. Ellers håber jeg blot at du kan tage noget med dig fra denne korte bog.

Vi ved, vi har en angst-kur, den dag der ikke er behov for at opsøge de online angstgrupper mere.

Jeg har bedt seks landes sundhedsmyndigheder om at sende mig dokumentation for at Angst er en sygdom. Ingen havde det.

Svarene kan du se her: Aktindsigter vedr. Angst som en sygdom.

Dette afslutter bogen.

Thomas Fogh Vinter

Uddybende forklaring af teorien i denne bog finder du gratis på generation-anxiety.com samt mange andre gratis bøger, artikler og blogs lige fra selvhjælp til akademiske artikler om teorien.

Bilag 1: Printvenlige lommesseddel og plakater til hjemmet

Print den ud, og klip kortene ud. Læg det ene i din lomme eller pung, og hæng andre op på dit badeværelsesspejl, på køleskabet, ved sengen og ved din hoveddør.

Jo flere steder jo bedre uden at overdrive.

