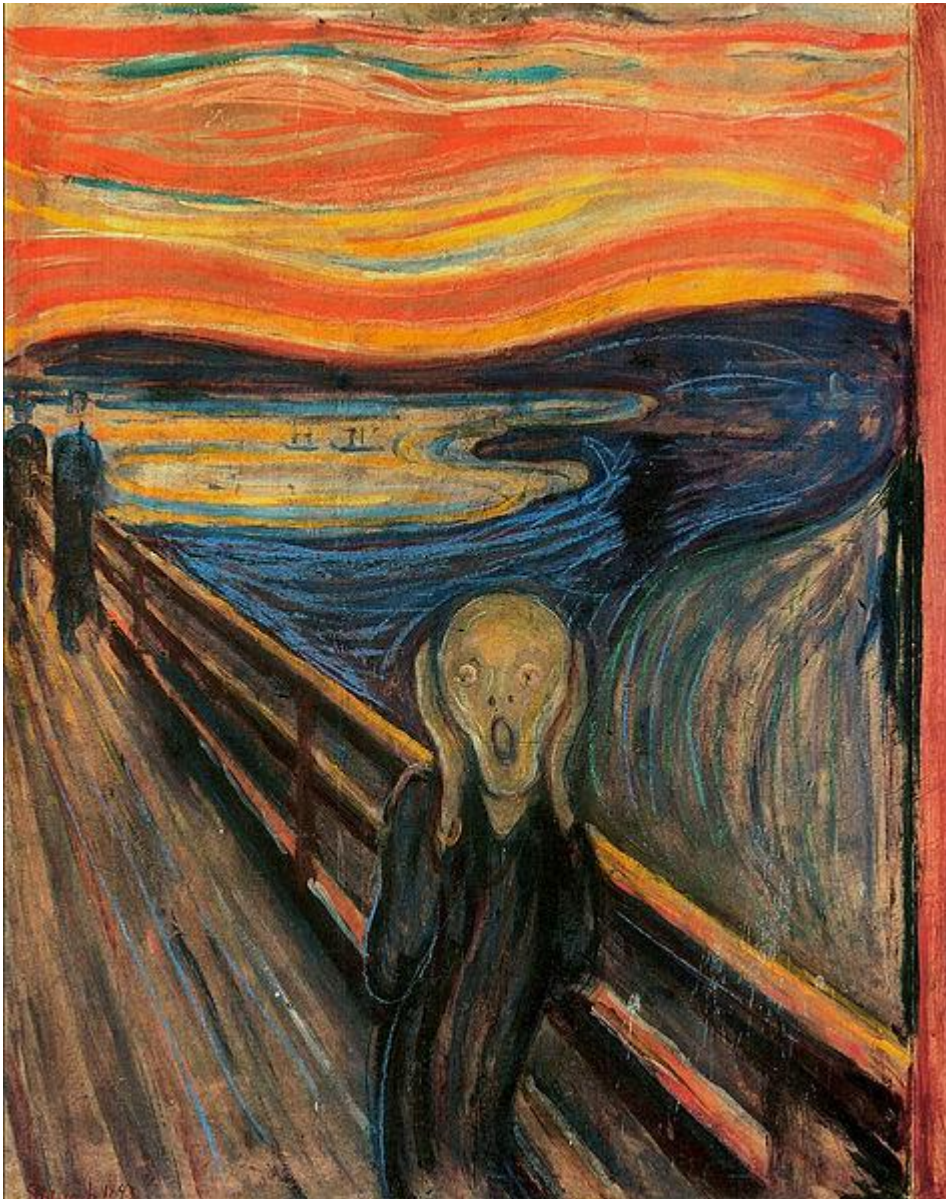




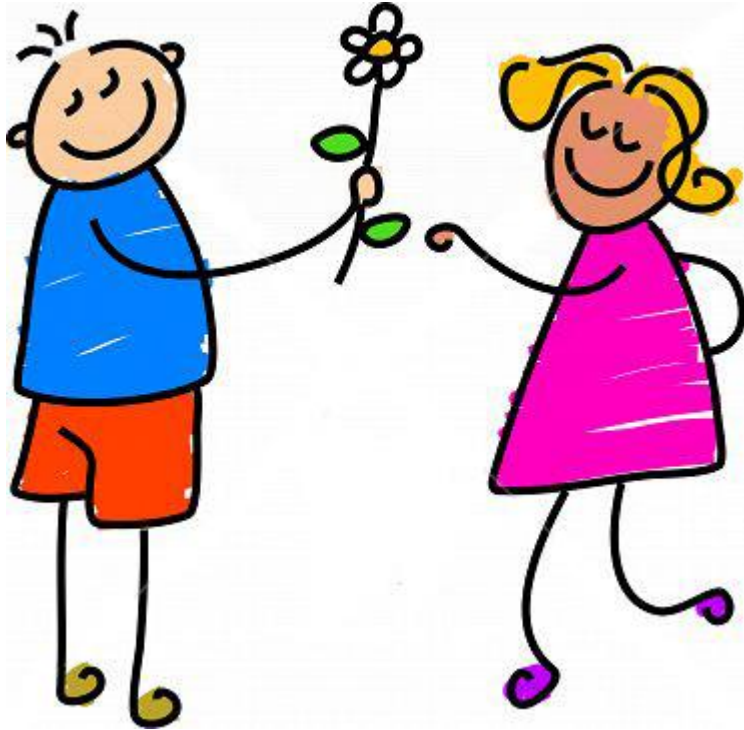
Angst

Er en følelse

350.000 danskere lider af angst

	Indenfor 12 mdr.	Livstid
Panikangst	2,6%	4,5%
Agorafobi	3,1%	6,1%
Enkelfobi	11,1%	14,4%
Socialfobi	7,9%	13,7%
Generaliseret angst	1,9%	4,5%
OCD	0,7%	16,%
 Alle angstlidelser	 19,8%	 29,1%

Hvorfor arbejde med angst?



Det er nødvendigt at kunne føle angst



-for at kunne finde kræfter til at overleve trusler



-og lære af erfaring, så man kan føle forventningsangst

Manden fra før ville ned på tangen og se på flamingoer, men ser flodhesten. Hvad -

Tænker han:

Sker der i kroppen:

Føler han:

Gør han:



-så man kan undgå det man har lært er farligt

Angst forbereder kroppen til kamp eller flugt



Kunsten er at være angst for det
der er farligt...



-og ikke for det der er
ufarligt.



Angst sidder i hjernen...

-og kan være vores ven

Lad mig komme væk



ANGST



amygdala

-men kan også være vores fjende

Lad mig komme væk

ANGST



amygdala

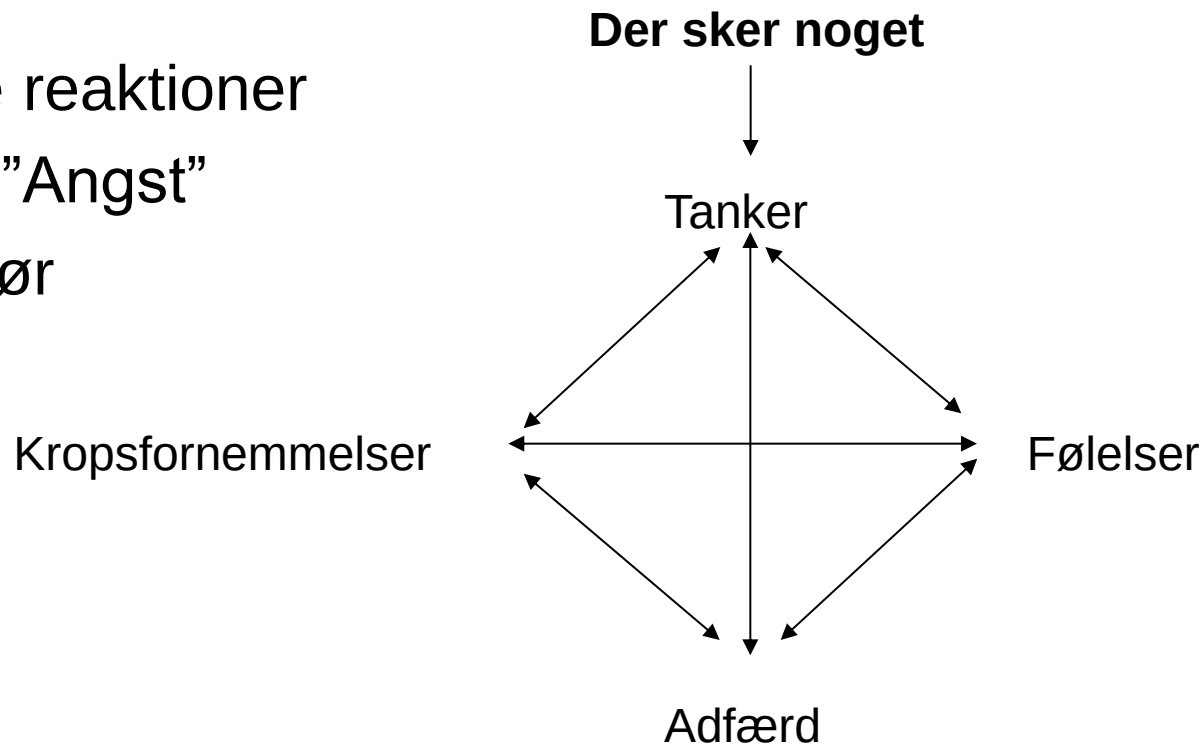


Angst har forbindelse til kroppen



Angsten har 4 komponenter

- Mine tanker om det der frygtes
- Kropslige reaktioner
- Følelsen "Angst"
- Det jeg gør

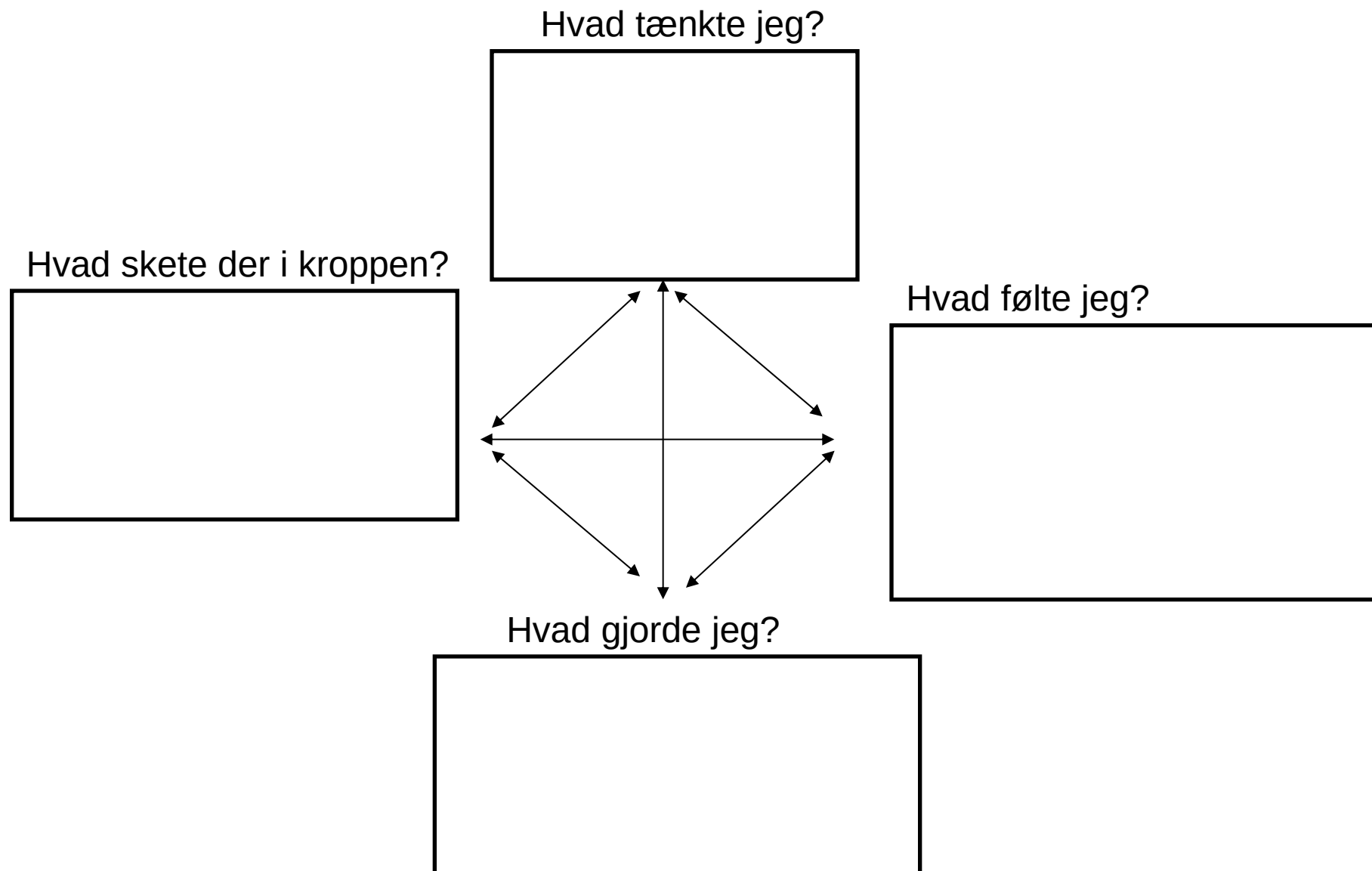


Angstenskala-komplicer



Min egen kognitive diamant

-Tænk på en situation der har gjort dig angst



Skal på tur med klassen, men ved ikke hvorhen

Angstens onde cirkel

Det har jeg lært

"Godt jeg blev væk,
det var helt sikkert gået
galt"

"Jeg havde aldrig
klaret det uden min
lærer"

"Jeg er svag" men Ole
klarede det for mig

"Se selv, det VAR
farligt"

Undgåelse / Sikkerhedsadfærd

"Bliver hjemme"

"Ryger en joint for at klare
det"

"Bare min lærer er med,
ellers klarer jeg det ikke"

Holder mig til Ole hele
dagen

Oplevet trussel

Tanker om at det går galt

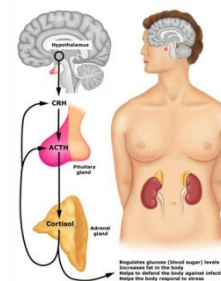
Jeg kan ikke klare det

Jeg bliver grinet af

Jeg dummer mig

Jeg ved at det værste vil
ske

Kamp-flugt kropsreaktioner



Oplevelse af kropsreaktioner

Hjertebanken

Sveder

Ryster

Trykken for brystet

Tanker

Puha – det her må
være farligt, når jeg
føler sådan!

Angst

Katastrofetanker

"Der er noget galt"

"Jeg besvimer"

"Jeg bliver kvalt"

Skal på tur med klassen, men ved ikke hvorhen

Den gode cirkel

Tanker

Det skal nok blive sjovt
Vi plejer at have det
hyggeligt

kropsreaktioner

Smiler
God mave følelse
Afslappet



Det har jeg lært

"Det er dejligt at opleve
noget"
"Jeg er faktisk god til at
tage på tur"
"Så kan jeg sikkert
osse en masse andet

Oplevelse af kropsreaktioner

Jeg kan mærke at jeg smiler
Jeg går rask til
Jeg er dejlig rolig

Tanker

Det bliver en dejlig dag
Jeg er lige klar til det her

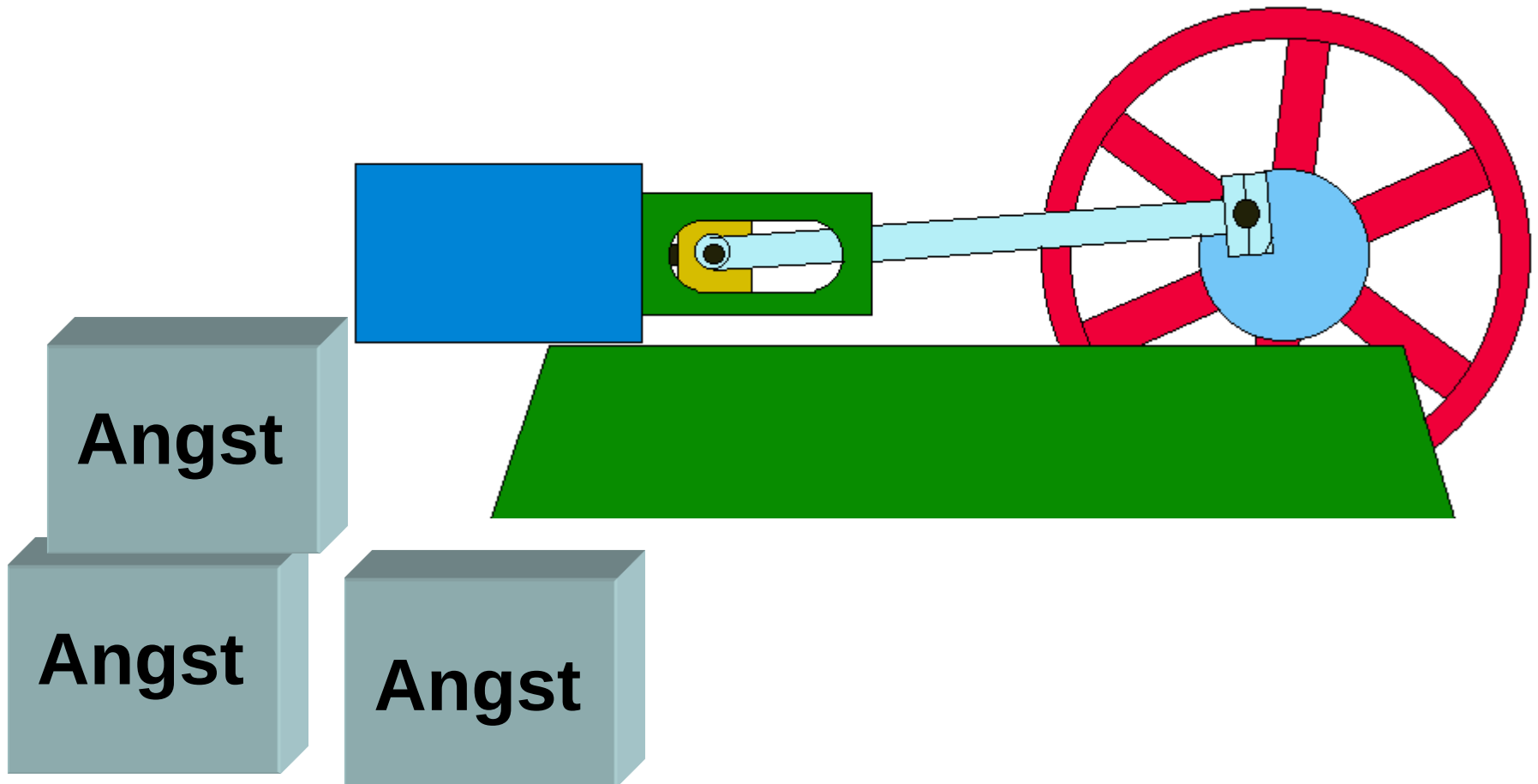
Tanker

Det her bliver
spændende

Glæde

Angstens motor er...

Undgåelse og sikkerhedsadfærd



Undgåelse

Er der ting du ikke gør mere, eller ikke gør som andre gør?

Jeg går ikke i biografen så meget mere



Jeg kører helst ikke over broer

Jeg vil ikke så gerne på tur til noget nyt

Jeg vil helst ikke op i kantinen

-og sikkerhedsadfærd

Sikkerhedsadfærd: Jeg klarede det kun fordi?



Jeg undgik kun, at blive svimmel af angst og falde ud over altankanten, fordi jeg havde taget min dragt på. Ellers var det helt sikkert gået galt.

Når du skal undersøge om du bruger sikkerhedsadfærd, så spørg: Jeg klarede det kun fordi?

Sikkerhedsadfærd ved agorafobi

- Medbringer altid mobiltelefon
- Medbringer altid vandflaske
- Medbringer medicin
- Bruger alkohol
- Bliver ledsaget af ven eller familie
- Kontrollerer alle reaktioner i kroppen fx puls
- Støtter sig til indkøbsvognen i supermarkedet
- Går hurtigt

Sikkerhedsadfærd ved socialfobi

- Undgår øjenkontakt
- Lader håret hænge ned foran ansigtet
- Taler lavt
- Taler hurtigt
- Fortæller vittigheder
- Øver inde i hovedet hvad jeg vil sige
- Bruger medicin eller alkohol
- Tager tøj på, som skjuler at jeg sveder
- Tager make-up på der skjuler rødmen
- Griber hårdt om kopper, glas og bestik, for ikke at ryste

Undgåelse og sikkerhedsadfærd

Er der ting du ikke gør mere, eller ikke gør som andre gør?



Sikkerhedsadfærd: Jeg klarede det kun fordi?

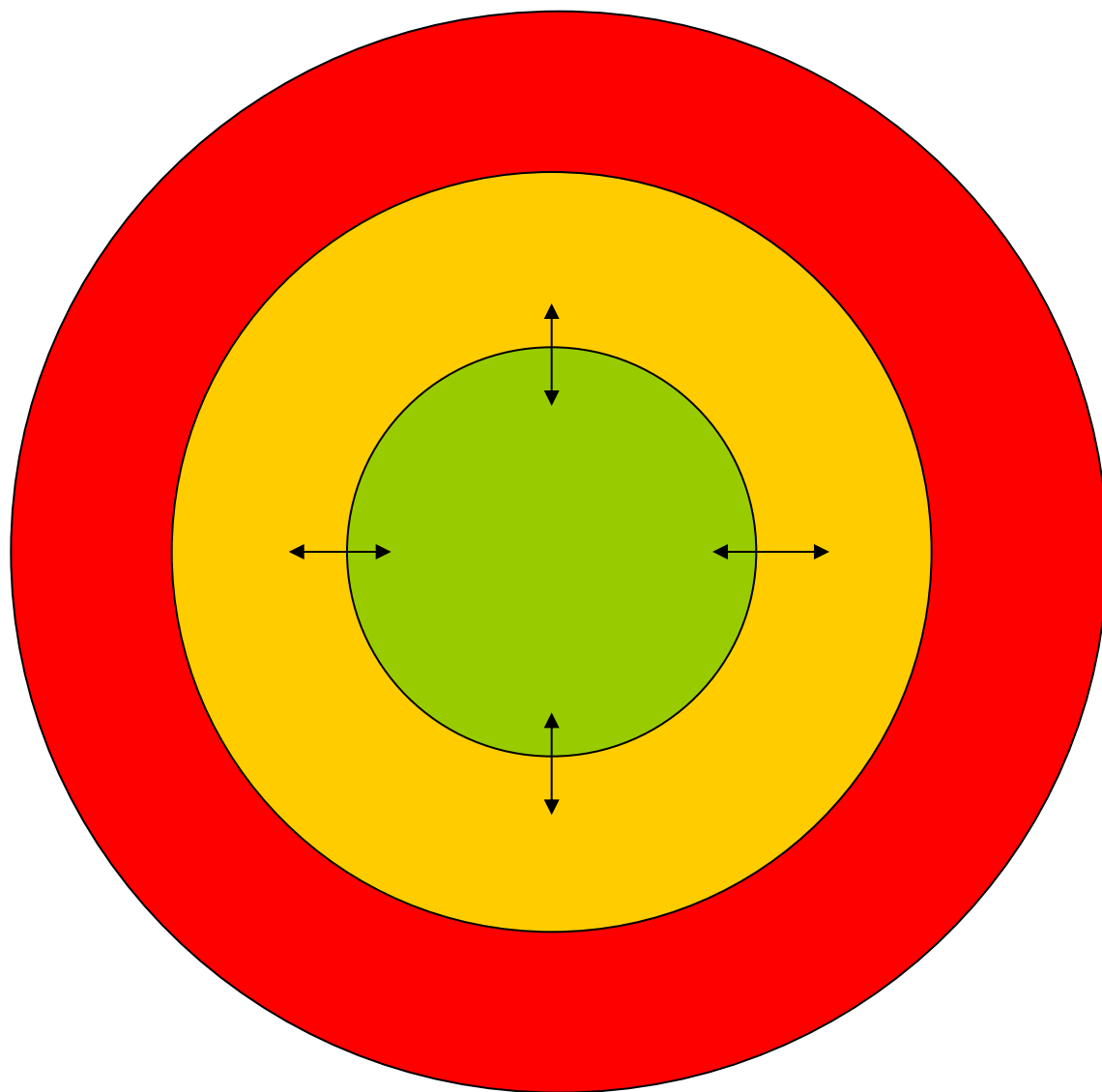


Når du skal undersøge om du bruger sikkerhedsadfærd,
så spørg: Jeg klarede det kun fordi?

Vi siger **STOP** til angsten

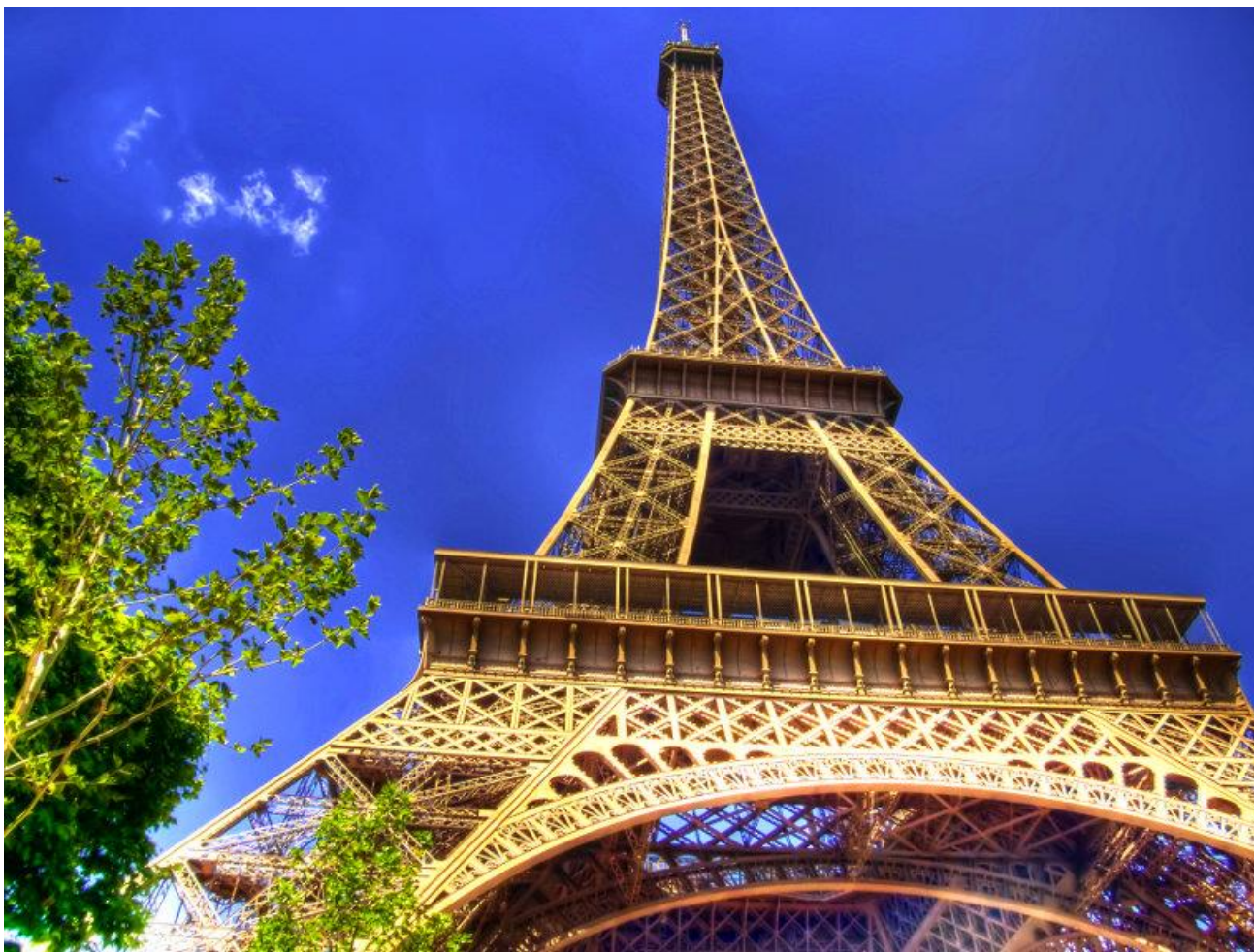


Angst skal bekæmpes



- Det jeg kan
- Det jeg næsten kan
- Det jeg ikke kan

Man skal gøre det man frygter

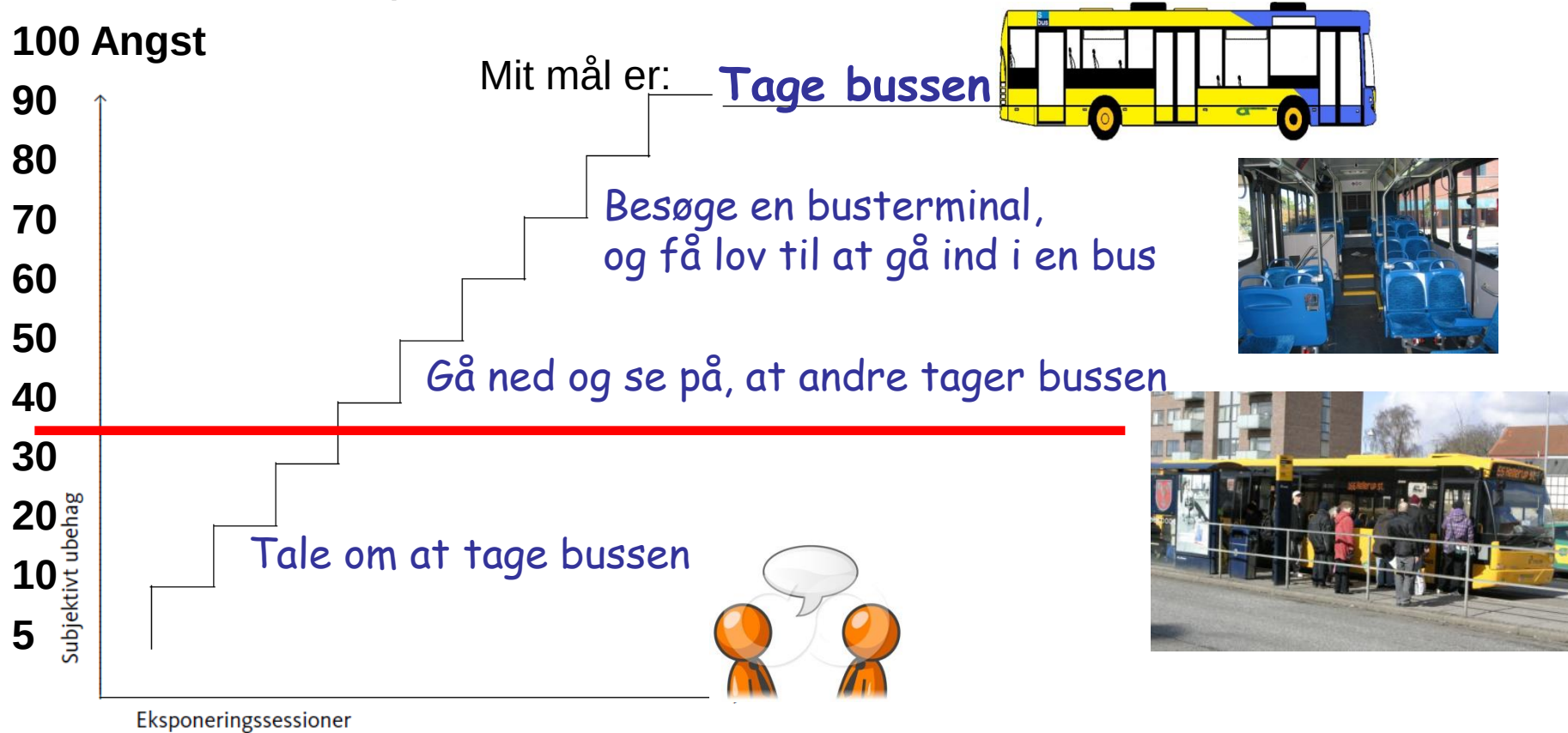


Hvordan går det?



Man skal udsætte sig for det man frygter...

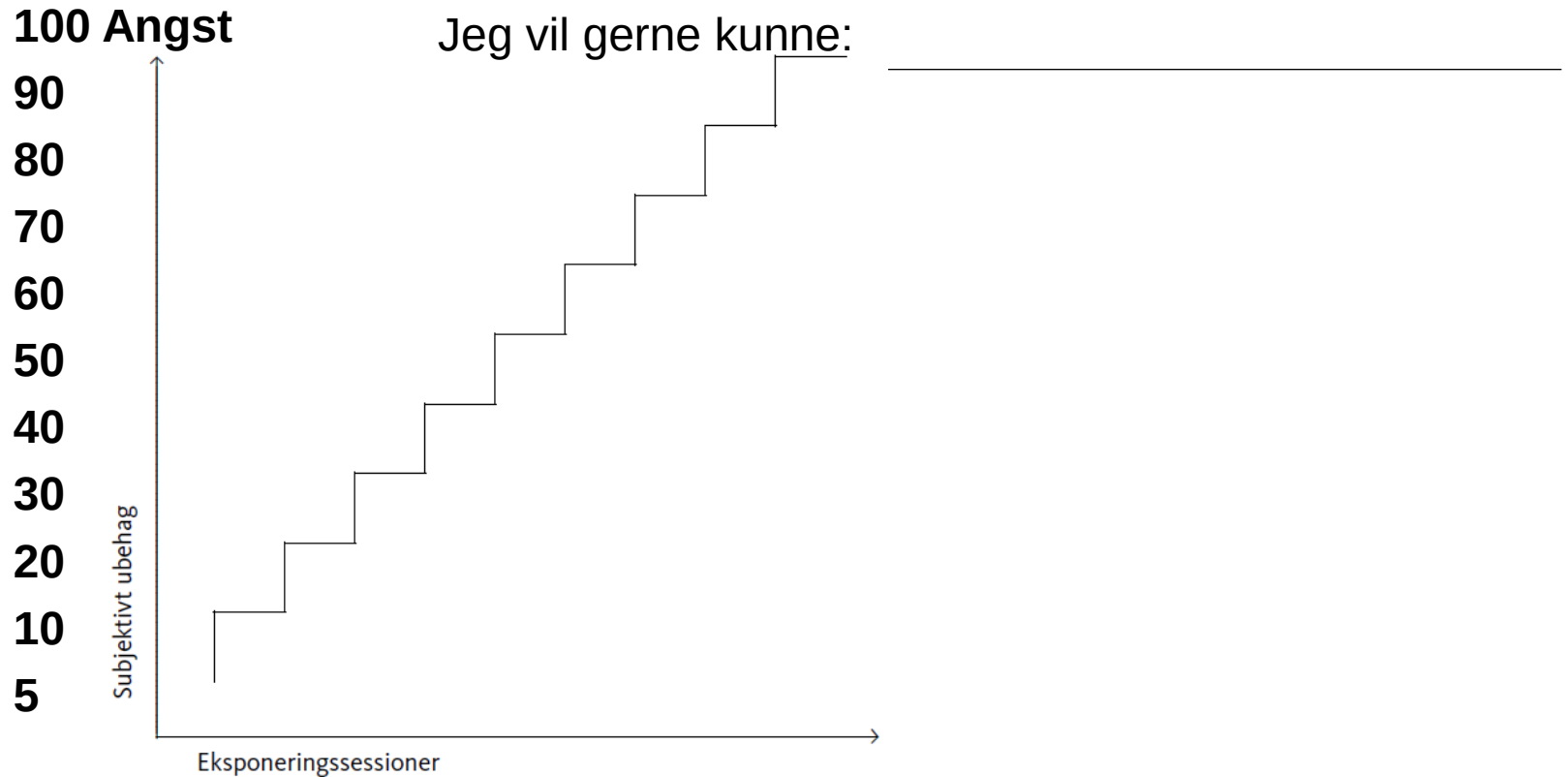
-i små trin, så man kan klare det med succes



Eller hop ud i det



Min egen plan



Udfordre side 1

Jeg vil gerne kunne:

Jeg bliver angst når:

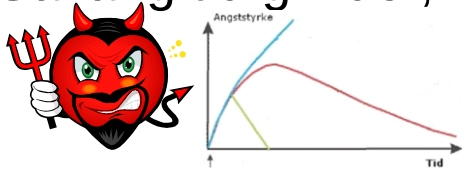
Min tanker der forhindrer mig:

Udfordr AD side 2

Det her vil jeg gøre (dato og tid):

Forudsigelse "Sådan vil det gå":
0-100

Så lang tid gik der, før Angst Djævlen gav op:



Sådan gik det:
Mål din angst 0-100

Udfordr AD side 3

Nye tanker:

Næste skridt:

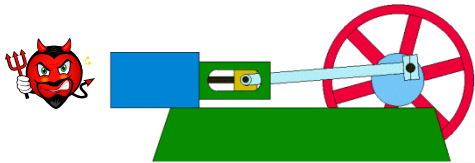
Sikkerhedsadfærd ødelægger plan

Så Angst Djævelen vinder

Jeg vil lære at se gyserfilm

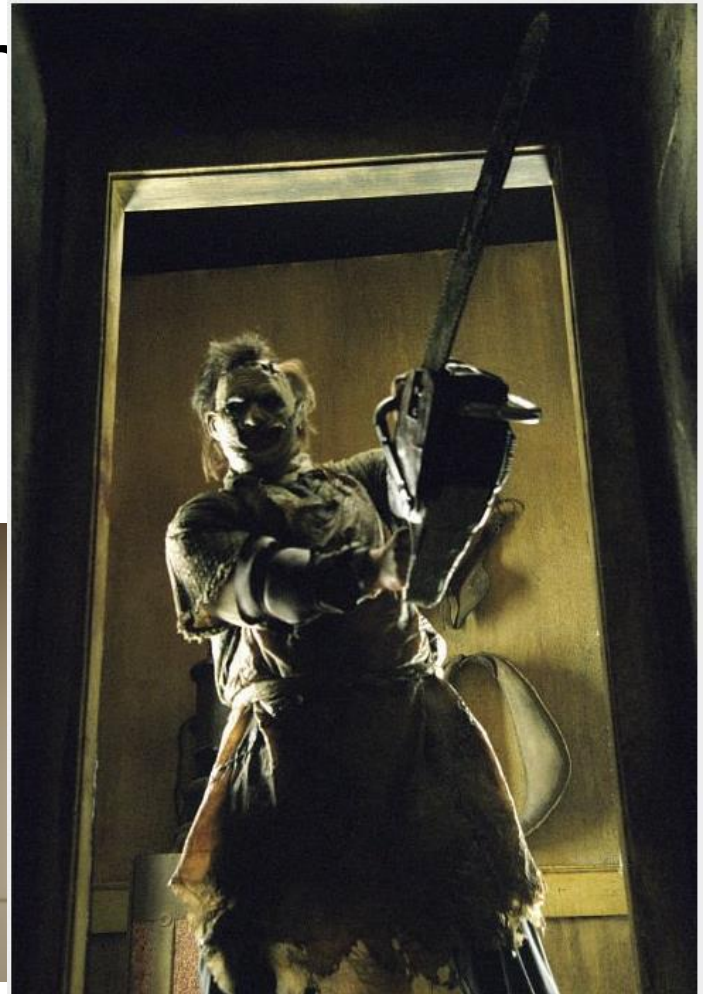
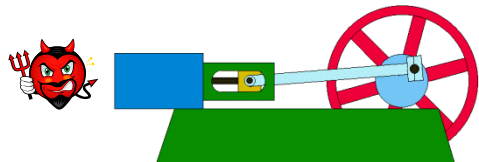
Lukker øjnene

= vedligeholder angsten



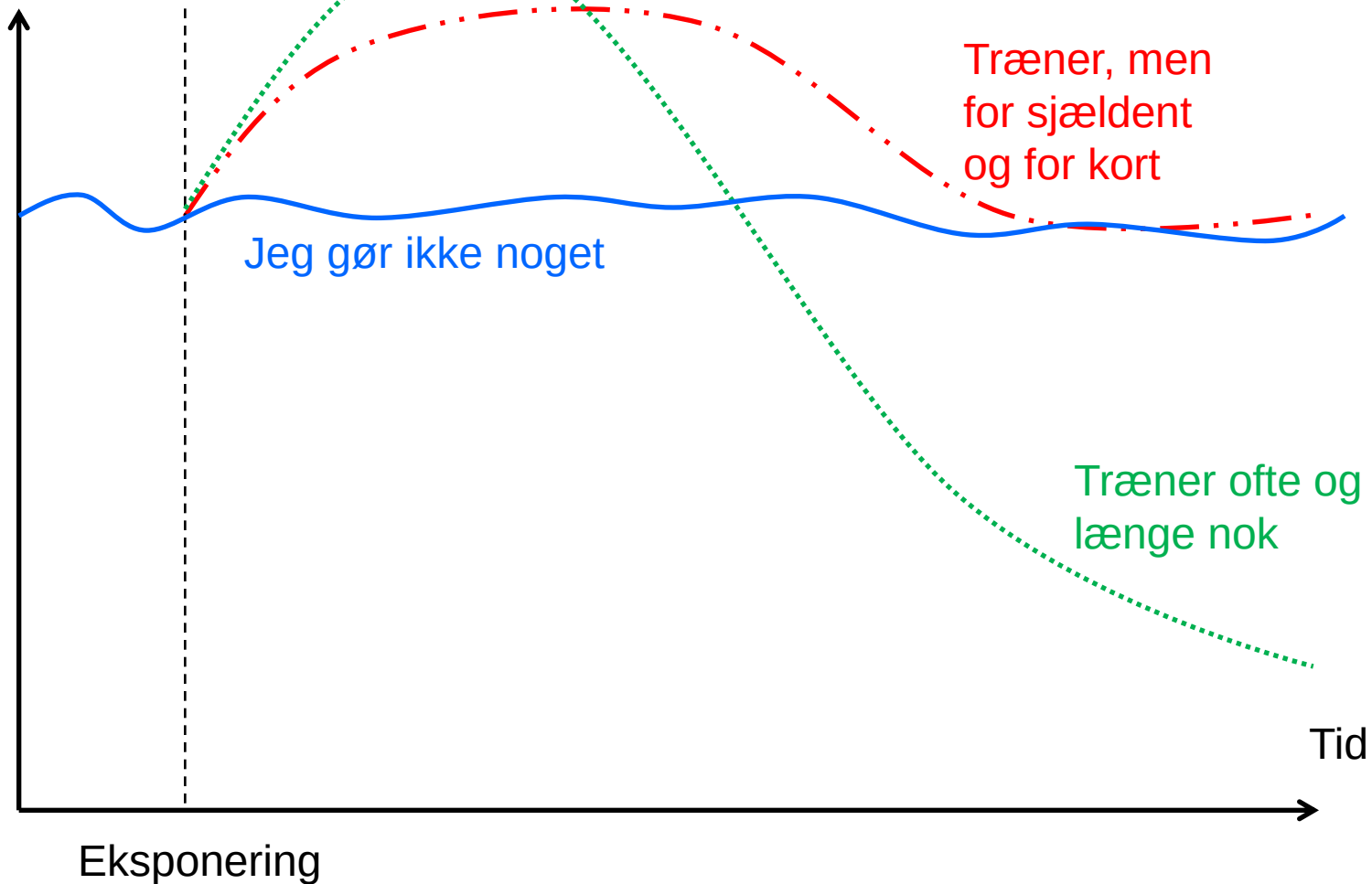
Holder vejret og spænder
muskler for at klare det

= angsten vokser



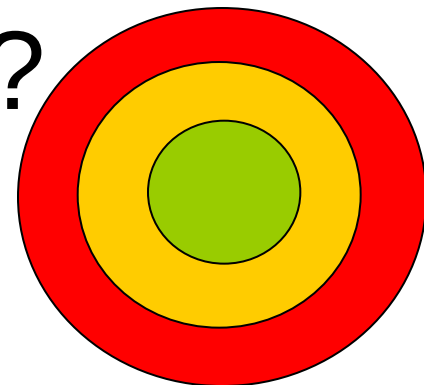
Eksponering: Sådan går det!

Lidelse / Angst



Angst: En infektions-sygdom?

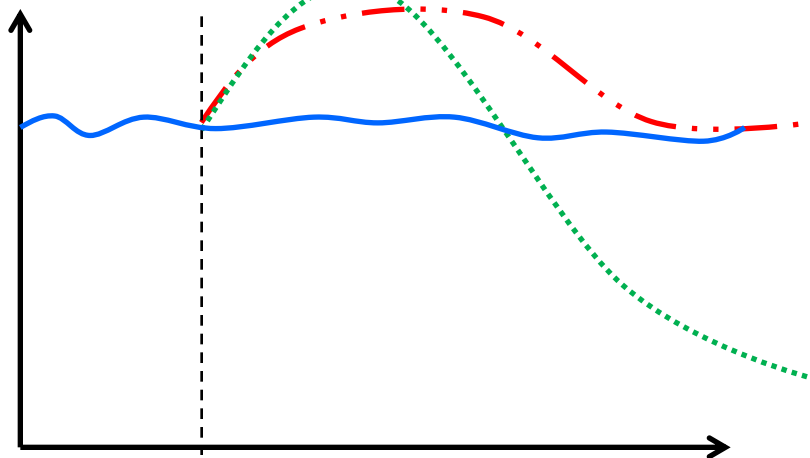
Angsten vokser og spreder sig til andre



Behandling: Som penicillin

- Træn det samme hver dag
- Træn så angsten falder hver gang
- Træn hver dag eller mere

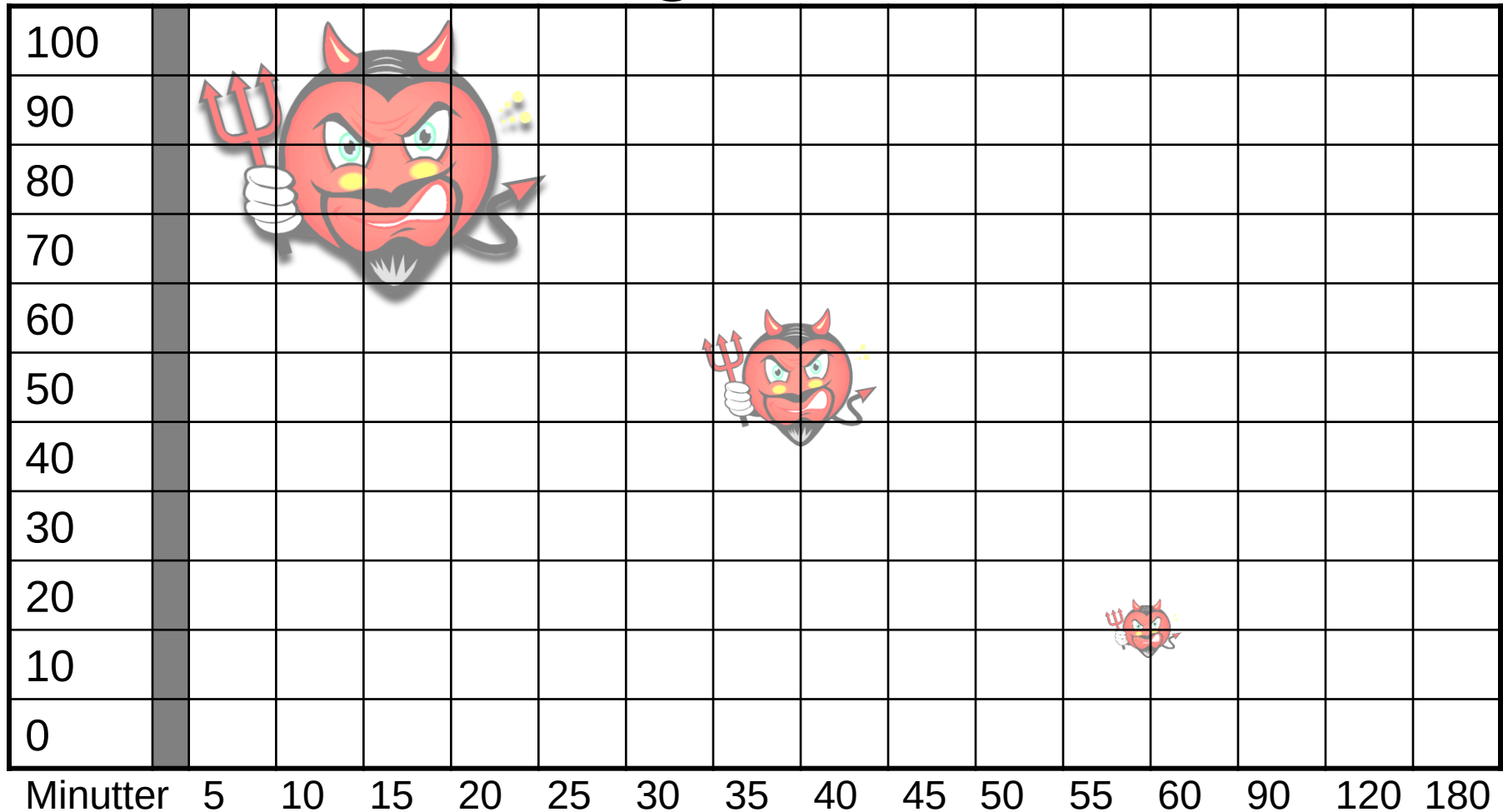
- Det jeg kan
- Det jeg næsten kan
- Det jeg ikke kan



Mål din angst

dato:

gang:

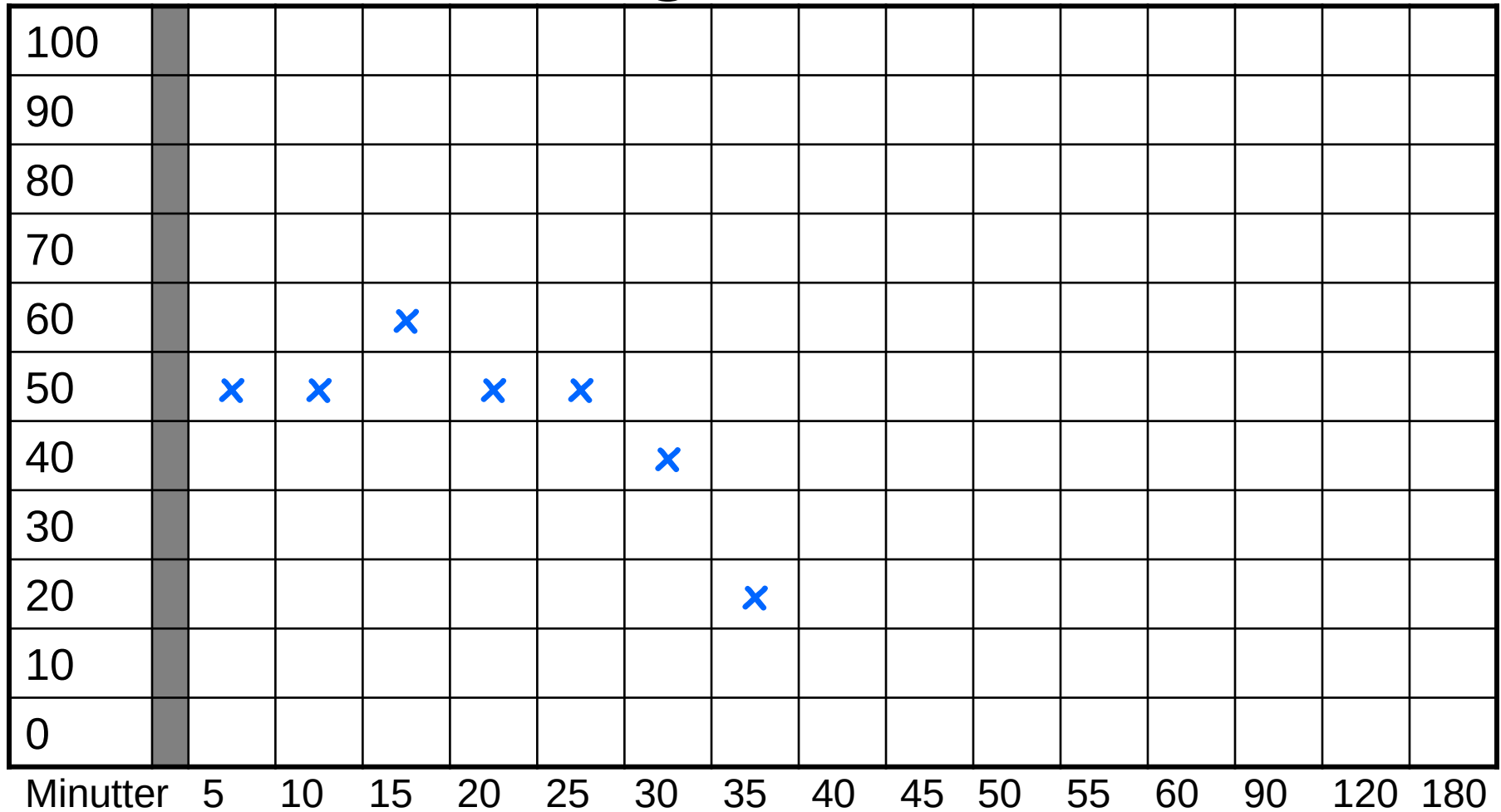


Bliv ved indtil angsten er halveret
–Og gør det ofte

Mål din angst

dato: 25/2 gang: 1

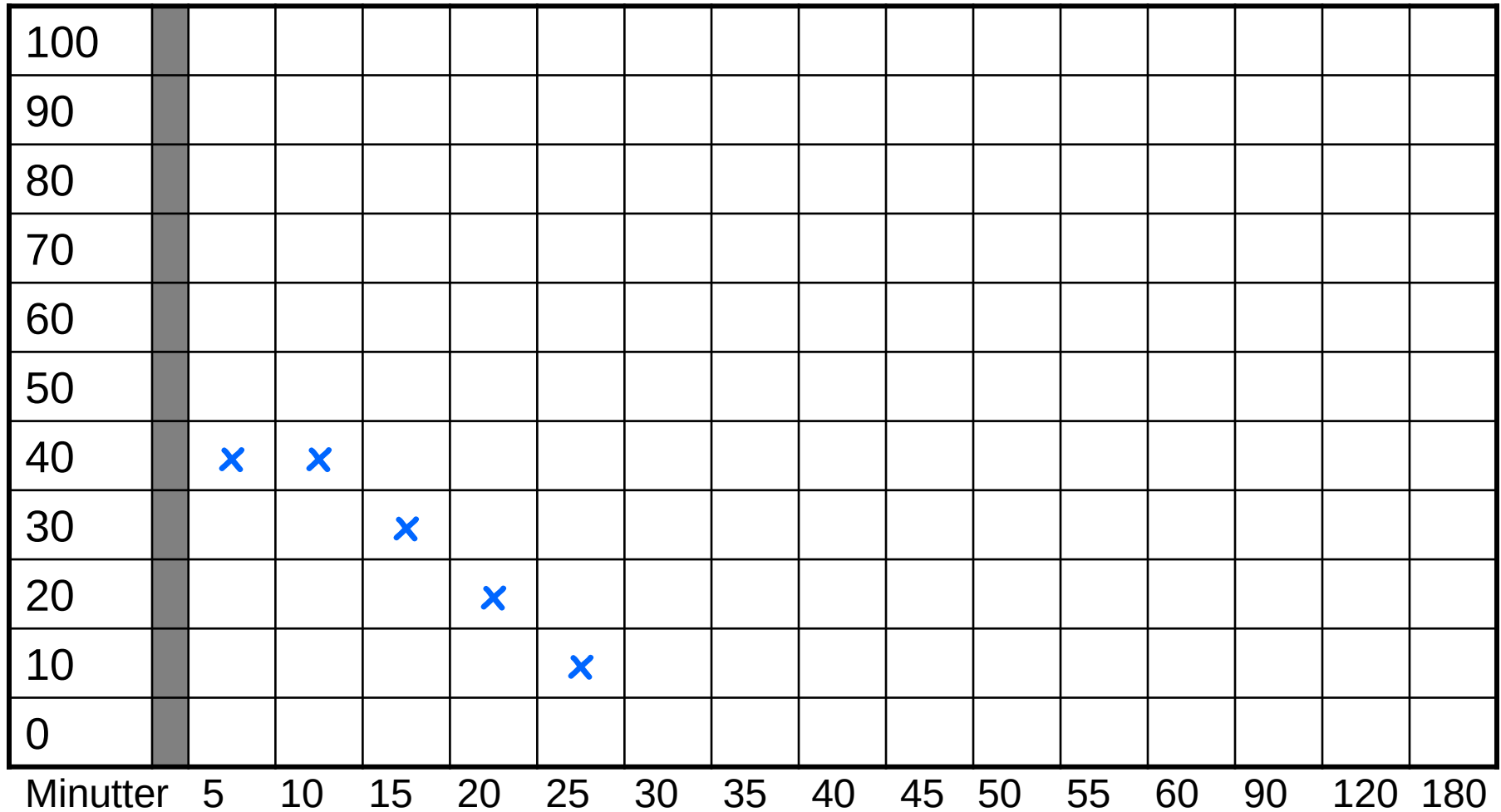
dato: 25/2 gang: 1



Mål din angst

dato: 27/2

gang: 2

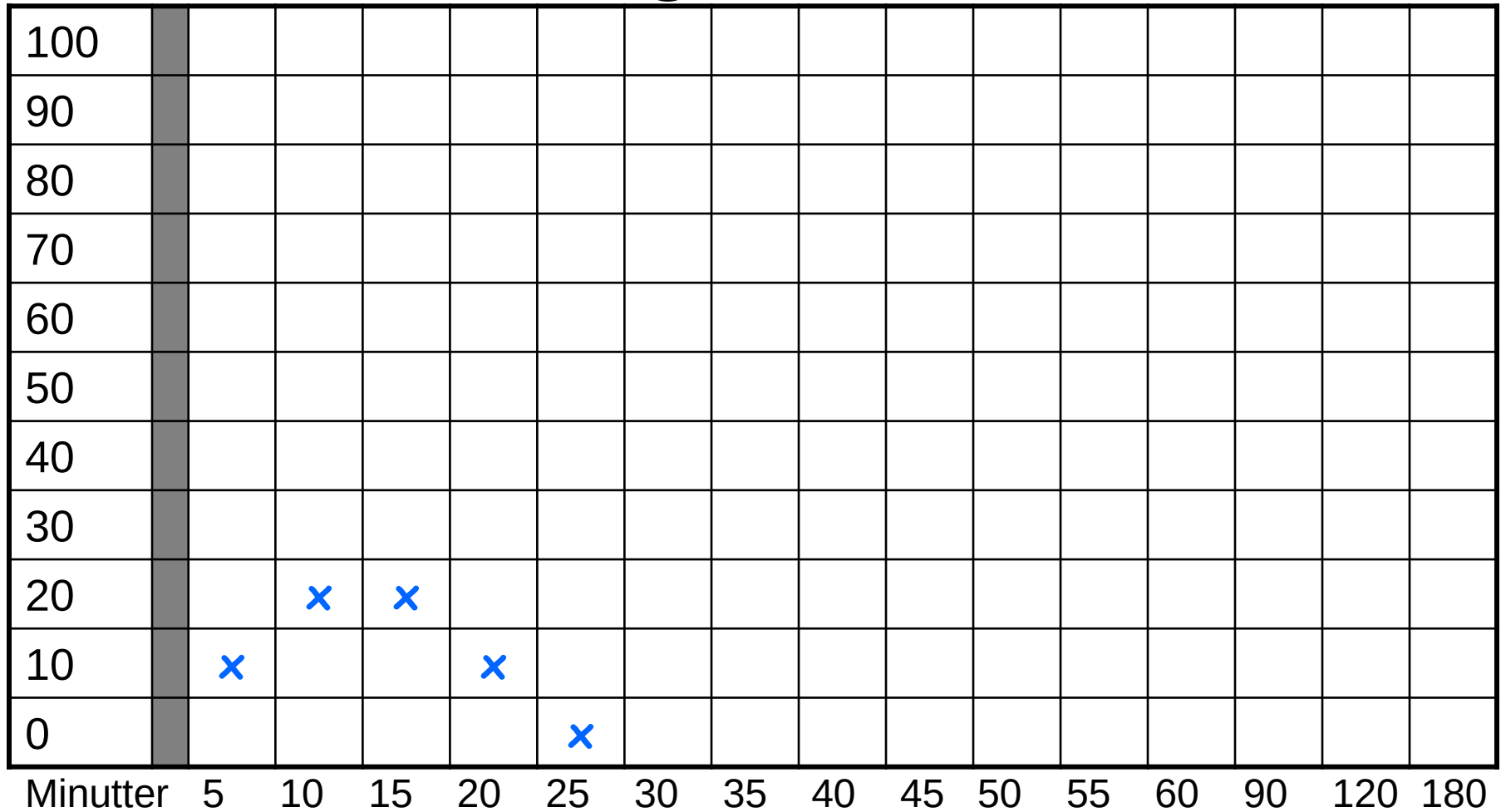


Mål din angst

dato:

1/3

gang: 3

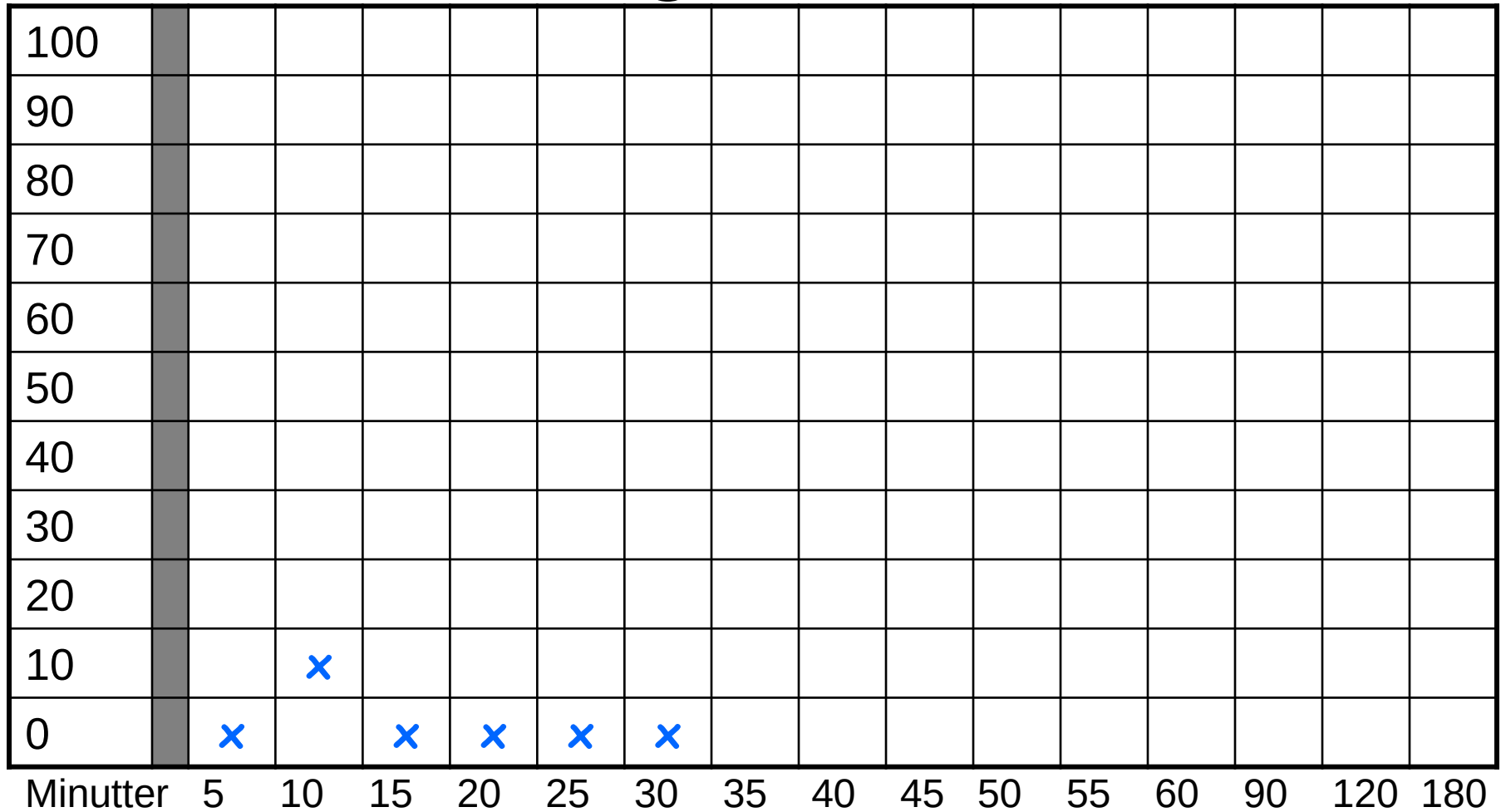


Mål din angst

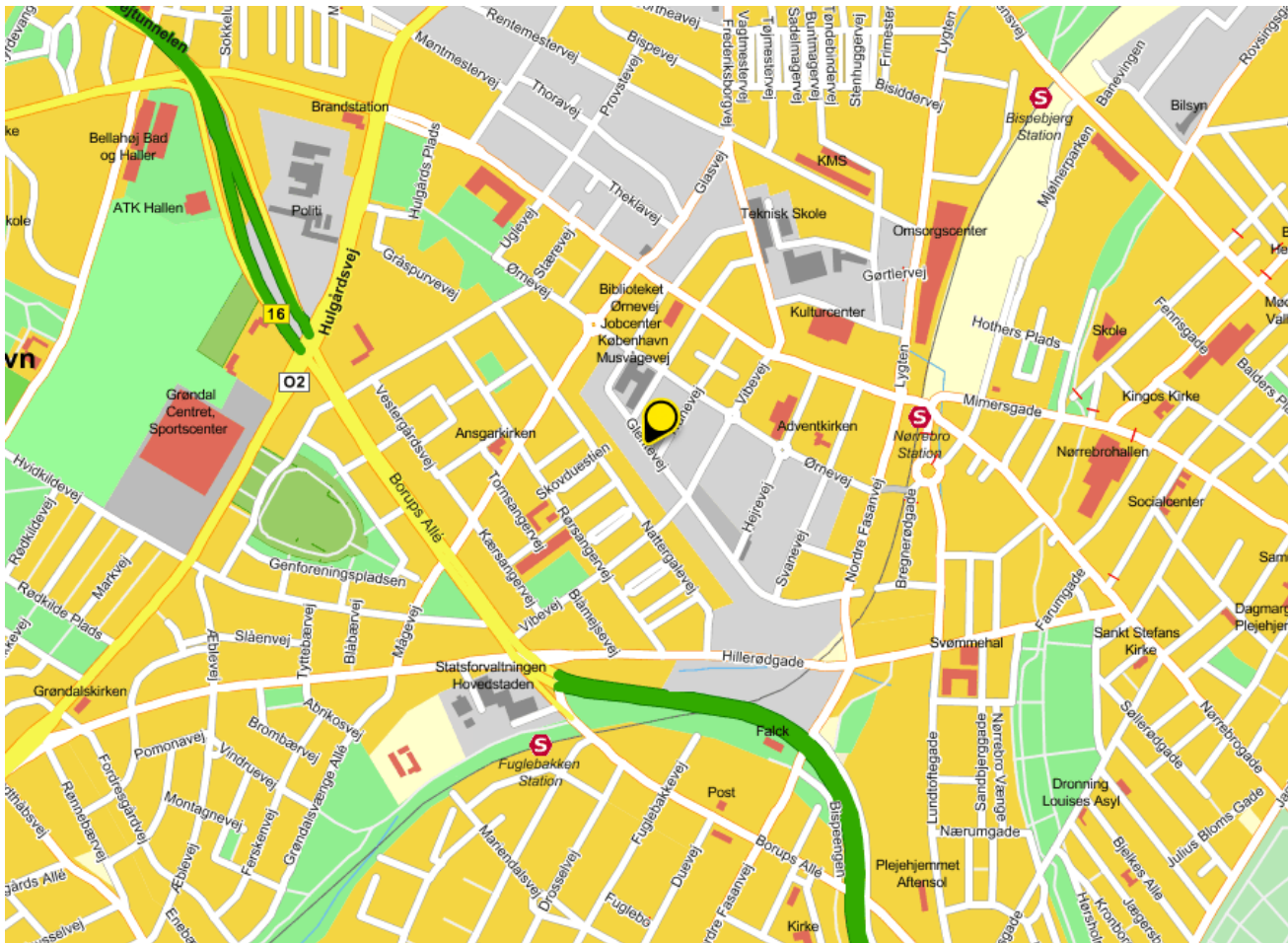
dato:

4/3

gang: 4



Vil lære et køre bil i København



Kast dig ud i det!



Støtte

- Se hvad andre gør?
- Hvordan går det for andre i lignende situationer?
- Hvad ville en god træner sige?
- Er det virkelig så farligt, som jeg gør det til?
- Mål farligheden på en skala fra 0 til 100, hvor 100 er så farligt det kan blive
- Hvad er det værste der kan ske?
- Hvad er beviserne for, at det jeg tænker er sandt?
- Hvad er beviserne for, at det jeg frygter helt sikkert vil ske?
- Når jeg klarer det her, så bliver jeg stærkere!
- Når jeg klarer det her, kan jeg klare mere!
- Hvor farligt er det i morgen
- Jeg vil ikke finde mig i, at "AD  " skal bestemme over mit liv!