

Information om

ANGST HOS BØRN OG UNGE

Sygdommen, behandling og forebyggelse



INDHOLD

- 03** Hvad er angst?
- 05** Symptomer på angst
- 06** Former for angst
- 09** Hvorfor får nogle børn og unge angst?
- 10** Hvordan får man diagnosen?
- 12** Hvordan behandler man angst?
- 16** Kan man forebygge angst?
- 17** Gode råd til dig, der har angst
- 18** Gode råd til jer som forældre

Denne pjece handler om angst hos børn og unge. Den henvender sig primært til unge med angst, der modtager behandling i Region Midtjylland, og til forældre til børn og unge med diagnosen angst. Pjecen beskriver, hvad angst er, og hvordan man kan behandle sygdommen. Bagerst i pjecen er der en række gode råd til børn og unge med angst og deres forældre.

Vi håber, at pjecen kan være en hjælp til, at du og din familie kan blive klogere på angst.

Med venlig hilsen
Region Midtjyllands psykiatri
Tingvej 15, 8800 Viborg
Tlf. 78 41 00 00

HVAD ER ANGST?

Angst, frygt og bekymringer er naturlige reaktioner, som alle mennesker oplever af og til.

Angst og frygt kan beskytte en i situationer, hvor man føler sig truet, fordi angsten får en til at passe på sig selv. Bekymringer kan også være nyttige, fordi de får en til at tænke sig om, i stedet for at handle overilet. I moderate doser hjælper angst, frygt og bekymringer derfor det enkelte menneske til at tænke sig om og handle fornuftigt.

Jeg havde så mange frygtelige tanker om, hvad der kunne ske, når det blev mørkt og jeg skulle lægge mig til at sove, at jeg var nødt til at sove sammen med mine forældre i deres seng. Jeg kunne ikke sove andre steder, heller ikke deltage i lejrskole, det var ikke sjovt.

Line, 13 år

Det er naturligt, at et barn oplever angst på forskellige udviklingstrin. Angst kan fx opstå, når det lille barn bliver adskilt fra sine forældre, fordi det skal starte i vuggestue. Et lidt større barn vil typisk være bange for mørke eller fremmede mennesker. En teenager kan have svært ved

at forholde sig til de fysiske forandringer i kroppen og til de sociale forandringer ift. venner, kærester og fester. At opleve kortere perioder med angst er naturligt og ikke ensbetydende med, at barnet har en angstlidelse.

Angst bliver først til en psykisk sygdom, når den så at sige er "løbet løbsk" og griber forstyrrende og u hensigtsmæssigt ind i dagligdagen. Det kan fx være, hvis angsten forhindrer barnet i at have en almindelig skolegang, hvis angsten umuliggør samvær med venner, eller hvis barnet ikke tør forlade hjemmet på egen hånd.

I daglig tale kan man kalde angst for "bekymringsssyge". En bekymringsssyge der gør, at barnet eller den unge forsøger at undgå det, der giver angst og frygt.

Nogle gange påvirker angsten også familielivet. Det kan ske, hvis der bliver taget så meget hensyn til barnets angst, at familien ikke længere kan fungere på almindelig vis. Det kan for eksempel være, hvis barnet er så angst for at gå i skole, at mor eller far må blive hjemme fra arbejde. Eller hvis barnet er så nervøs for at sove i sin egen seng, at han eller hun må sove hos forældrene.



SYMPTOMER PÅ ANGST

Angst påvirker både ens krop, tanker og adfærd.

Krop

Når man mærker angst, gør kroppen sig klar til kamp eller flugt. Derfor får man hurtig hjertebanken, spændte muskler og hurtig vejrtrækning. Mentalt er man også 'på vagt' og meget opmærksom på alt omkring sig.

Et barn eller en ung med angst vil ofte klage over mave- og hovedpine, diarre, opkastninger eller træthed.

Tanker

Når man har angst, vil tankerne ofte kredse om, at der er en fare eller trussel på vej. Man kan have tanker om, at en ulykke vil ramme en selv eller ens familie, at man vil komme til at gøre noget forkert, eller at man vil blive til grin i offentligheden.

De negative tanker er fyldt med katastrofescenarier, og man er ikke i stand til at se situationen fra et mindre farligt perspektiv.

Adfærd

Ens adfærd, altså hvad man siger og gør, bliver automatisk påvirket af de negative tanker og fysiske reaktioner. Man kan reagere ved at græde eller få et vredesudbrud, være anspændt, opkørt eller febrilsk eller vandre hvileløst rundt.

Samtidig vil man forsøge at undgå det, der giver angst. Man får med andre ord en 'undgåelsesadfærd'. Det kan være 'tydelig undgåelse', for eksempel at nægte at sove i et mørkt rum, hvis man er bange for mørke. Eller det kan være mere 'tilsløret undgåelse' fx at bruge hovedpine som undskyldning, hvis man er bange for at deltage i et socialt arrangement.

” Jeg turde ikke gå i skole. Jeg var så bange for at sige noget dumt, rødme, stamme eller svare forkert i timerne, så både læreren og mine klassekammerater ville grine af mig. Til sidst turde jeg slet ikke gå udenfor, jeg var på alle måder bange for at opføre mig forkert.

Philip, 14 år

FORMER FOR ANGST

Børn og unge kan have flere forskellige former for angst:

Enkeltfobier

Enkeltfobier (også kaldet specifikke fobier) er angst for helt bestemte situationer eller ting. Barnet kan fx være bange for slanger, højder, nåle eller mørke. Barnet vil med al magt søge at undgå det, som skræmmer ham eller hende.

Separationsangst

Separationsangst er angst for at blive adskilt fra den eller de helt nære omsorgspersoner. Oftest ens mor. Angsten kan vise sig i hjemmet, hvor barnet kan følge efter sine forældre rundt i huset. Den kan også komme til udtryk ved aflevering i institution og skole, hvor barnet vil gøre modstand eller reagere med ængstelse.

Hos det større barn eller den unge kan separationsangst vise sig i forbindelse

med lejrskole eller sportsstævner. Her kan det, at være væk hjemmefra over en længere periode, give barnet svær hjemve. Samtidig vil barnet ofte være voldsomt bekymret for, at der vil ske noget forfærdeligt, mens han eller hun er adskilt fra sine forældre.

Generaliseret angst

Udpræget tendens til at bekymre sig eller opleve angst i mange forskellige situationer kaldes for generaliseret angst. Barnet bekymrer sig om stort og småt. Det kan være om præstationer i skolen eller til sport. Det kan være om, hvorvidt man er god nok som ven, bror eller søster. Man kan bekymre sig om kropslige symptomer og ens helbred, om ens udseende, og om hvad man siger og gør. Det kan også være, at barnet bekymrer sig om nyheder på tv. Ofte er der behov for, at forældrene gentagne gange forsikrer barnet om, at alt nok skal gå.

” **Jeg turde ikke se Nyhederne på TV eller høre Radioavisen**, for det var meget skræmmende at vide, hvad der skete ude i verden. Jeg blev meget bange og tankerne kredsede om, hvornår det ville ske her hos os.

Trine 11 år



Socialangst

Socialangst handler om at være ængstelig og bekymret i sociale sammenhænge. Man er bekymret for, at andre vil synes dårligt om en. Barnet vil ofte virke genert og hæmmet og udvise modstand på at indgå i sammenhænge, hvor man kan møde mange nye mennesker. Det kan fx være til fester, i klubber eller på strøget. Barnet vil også undgå at henvende sig til en ekspedient i en butik.

Barnet er desuden angst for at få synlige tegn på angst. Det vil sige bange for at rødme, ryste på hænderne, komme til at kaste op m.m.

Panikangst

Panikangst er en udpræget bekymring eller frygt for pludselig at få et panikanfald og dermed opleve at blive totalt handlingslammet. Flere unge end børn rammes af panikanfald.

Anfaldet kommer ofte som "et lyn fra en klar himmel" med voldsom hjertebanken, svedudbrud, svimmelhed, prikkende fornemmelser i kroppen og åndenød.

Har man oplevet panikanfald flere gange, kan man blive så bange for at få endnu et anfald, at man ikke længere har lyst til at tage hjemmefra, og i stedet isolerer sig derhjemme.

ANGST I FORSKELLIGE GRADER

Alle former for angst forekommer i forskellige grader. I den ene ende af skalaen kan man se et barn, der har så svær angst, at han eller hun ikke kan gå i skole eller være sammen med sine venner. I den anden ende af skalaen kan man se et barn med lettere angst, der kun mærker angsten i enkelte situationer, og som resten af tiden klarer sig ligeså godt som sine jævnaldrende. Hvor plaget af angst, det enkelte barn er, kan også variere fra dag til dag.

ANDRE SYGDOMME?

Mange børn og unge har mere end én form for angst. Nogle børn har, udover angst, også andre psykiske sygdomme eller udviklingsforstyrrelser. Det kan fx være indlæringsvanskeligheder, ADHD eller autisme.

HVORFOR FÅR NOGLE BØRN OG UNGE ANGST?

Der er ikke én forklaring på, hvorfor nogle børn og unge udvikler angst. Flere forskellige faktorer har betydning for, om sygdommen opstår.

I nogle tilfælde er der en klar belastning eller hændelse, som udløser angsten. Det kan fx være, hvis barnets forældre bliver skilt, hvis der er et dødsfald i familien, hvis der sker indbrud i hjemmet eller hvis barnet bliver drillet i skolen. I andre tilfælde kommer angsten tilsyneladende ud af det blå. Det, der kan føre til angst hos ét menneske, kan blot være en midlertidig stressfaktor hos en anden.

Videnskabelige studier peger på, at der ikke findes et særligt gen for angst. Man kan altså ikke arve angst fra sine forældre. Forskere har dog fundet frem til, at der findes en følelsesmæssig sensitivitet, som godt kan gå i arv. I nogle familier ser man fx, at den ene forælder er mere nervøst anlagt end den anden. I andre familier kan man se mere alvorlig angst hos én af forældrene eller andre nære slægtninge.

At være født med denne følelsesmæssige sensitivitet øger barnets sandsynlighed for at blive et kærligt og omsorgsfuldt menneske, der tilmed er meget vellidt af sine omgivelser. Samtidig medfører det dog også en større risiko for, at barnet vil udvikle bekymringer, angst og tristhed, efterhånden som det bliver ældre.

Som forælder kan man komme til at vedligeholde og ligefrem understøtte et ængsteligt barns udvikling af angst ved at overbeskytte det. Hvis en eller begge

VIDSTE DU...

At langt de fleste angstlidelser starter i barndommen? 80 % af angstramte er under 20 år, når sygdommen bryder ud.

forældre selv er plaget af angst, kan barnet let komme til at optage forældrenes perspektiv på, at verden er et farligt sted. Som følge heraf kan barnet begynde at kopiere forældrenes undgåelsesadfærd.

Hvis mor fx er bange for at tage telefonen, når den ringer, fordi hun oplever, at det er angstprovokerende ikke at vide, hvem der er i den anden ende af røret, kan hendes barn automatisk komme til at gøre det samme. Barnet tillærer sig

altså, at det er 'farligt' at tage telefonen og begynder derfor at undgå det – selvom barnet til at begynde med ikke var bange for at tage telefonen.

VIDSTE DU...

At jo hurtigere en angstlidelse behandles, desto lettere er det at komme af med den?

HVORDAN FÅR MAN DIAGNOSEN?

Nogle gange kan symptomer på angst ligne symptomer på fysisk sygdom. Hvis det er tilfældet, skal det altid først udelukkes, at der er tale om en fysisk sygdom. Det undersøger din praktiserende læge.

Når det er blevet vurderet, at symptomerne ikke skyldes fysisk sygdom, bliver du undersøgt i børne- og ungdomspsykiatrien. Her vil en behandler tale med dig og dine forældre. Behandleren vil spørge om, hvilke symptomer på angst, du op-

lever, i hvilke situationer angsten opstår, og hvordan angsten har udviklet sig.

Behandleren vil også spørge dine forældre, hvordan du har udviklet dig fra helt lille af, og om du har andre vanskeligheder. I taler også om, hvorvidt der er andre i din familie, som lider af angst eller anden psykisk sygdom.

På baggrund af den samlede undersøgelse stilles en diagnose ud fra det diagnose-system, der anvendes i Danmark (ICD-10).



HVORDAN BEHANDLER MAN ANGST?

I børne- og ungdomspsykiatrien kan du få terapi mod angst. Både dig og dine forældre kan desuden få psykoedukation, som er en slags undervisning i, hvad angst er. Det kan også være, at du kan have gavn af medicin mod angst – det vil din læge vurdere.

Førstevalg af behandling er psykoedukation, kognitiv adfærdsterapi og aflastning. Aflastning vil sige, at man fritages fra de ting i dagligdagen, som belaster én. Fx kan man i en periode blive fritaget for nogle timer i skolen, hvis det gør det lettere at komme igennem dagen.

Det er altid en læge i psykiatri, der vurderer, hvilken behandling der passer til dig. Under din behandling kan du møde både læger, psykologer, sygeplejersker og andre faggrupper.

Psykoedukation

Psykoeducation er en form for undervisning i angst, som bliver tilbudt til både dig og dine forældre. Her får I viden om, hvad angst er, hvordan sygdommen opstår, hvilke symptomer der er, og hvordan angst typisk udvikler sig. I får også information om behandling med medicin og psykoterapi.

KEND DIN ANGST

Hvis man ikke har nogen særlig viden om angst, har man ofte en forvrænget opfattelse af sin tilstand. Man kan tro, at man er fysisk syg, fordi man har hjertebanken, uro i maven m.m. Eller man kan tro, at andre mennesker synes, at man gør noget mærkeligt, eller at man ser mærkelig ud, og at de i det hele taget vil være meget kritiske overfor en.

Det er derfor vigtigt, at både du og dine forældre modtager psykoedukation og får undervisning i, hvilken form for angst du har. Alene det, at du lærer at dine symptomer skyldes en velbeskrevet psykisk lidelse (som kan behandles), kan være med til at berolige dig.

Terapi

Du kan blive tilbudt en række individuelle samtaler med en behandler, oftest er disse kombineret med fællessamtaler, hvor også dine forældre er med i en eller anden udstrækning. Det kan også være, at du bliver tilbudt at deltage i gruppebehandling, hvor du og dine forældre deltager sammen med en række andre familier med børn eller unge, der har angst. Sammen med din behandler finder du og dine forældre ud af hvilken terapiform, der passer bedst til dig.

Der findes rigtig gode resultater ved anvendelsen af den psykoterapeutiske metode, der hedder kognitiv adfærdsterapi. Kognitiv adfærdsterapi går i korte træk ud på, at man gradvist, systematisk og efter aftale gør netop det, som man

er bange for. Når man langsomt udfordrer det, man er bange for, vil man opnå en erkendelse af, at det man frygter, er mindre farligt end man troede.

Hvis man fx er bange for at drukne, når man svømmer på dybt vand, så skal man starte med at gå ud i det lave vand, hvor man kan bunde, og hvor man tør være. Herefter skal man langsomt bevæge sig ud på lidt dybere vand og arbejde med at finde trykthed på dette sted. Sådan fortsætter man – trin for trin – til man er helt ude på det dybe vand.

Undervejs i processen skal man arbejde med både tanker, følelser, kropslige fornemmelser og handlinger. For eksempel: jeg mærker, at jeg bliver bange for at drukne, og at jeg får øget puls og vejrtrækning, når jeg ikke længere kan bunde, men jeg ved, at det kun er følelser og ufarlige kropslige fornemmelser, og at der i virkeligheden ikke er noget at være bange for. Når jeg ikke længere kan mærke bunden, fordi det er dybt, skal jeg koncentrere mig om at begynde at svømme. Jeg skal huske mig selv på, at jeg har øvet mig i at svømme på lavt vand, og jeg har mange erfaringer med, at jeg faktisk kan svømme på lavt vand, så det er det samme, jeg skal gøre, når jeg er på dybt vand.

I kognitiv adfærdsterapi får man også hjælp til at udfordre sine katastrofetanker ved at tale om, hvor sandsynlige de er, og hvordan man kan lære at tænke anderledes og mere realistisk.

Min angst blev meget mindre, da jeg kom til psykolog. Det var så befriende, da jeg opdagede, at mine grimme katastrofetanker ikke var virkelighed. Jeg lærte at sige til mig selv: Maiken, du kan forestille dig rigtig mange grimme ting, der kan ske, men husk, det er kun tanker, og tanker er heldigvis ikke virkeligheden. Du kunne jo også begynde at tænke gode tanker om hvad, der kunne ske i stedet.

Maiken, 13 år

Gennem terapien oplever du hen ad vejen, at dine angstsymptomer ikke er farlige. Du lærer også at skelne mellem dem og registrere, at de har forskellige grader, og at det ofte hænger sammen med måden, du tænker og handler på. Gennem behandlingen får du nogle 'værktøjer' – nogle strategier til at overvinde angsten, som du både kan bruge under behandlingen og i fremtiden.

Medicin

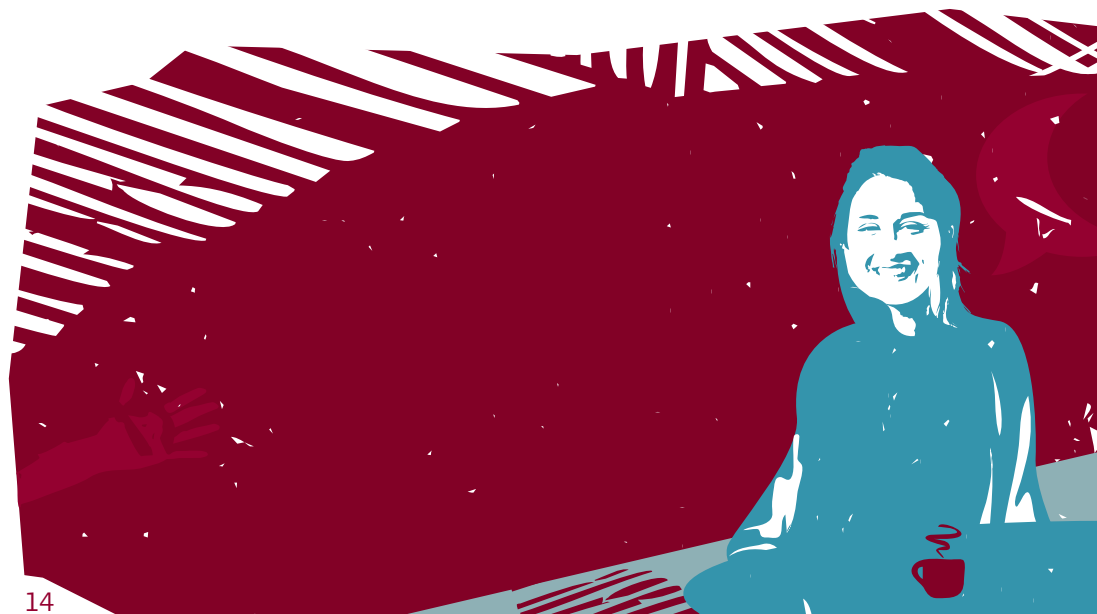
Nogle gange kan det være nødvendigt at supplere den kognitive terapi med medicin. Du vil typisk få tilbudt medicin mod angst, hvis du har svær eller langvarig angst, hvor terapi ikke har hjulpet tilstrækkeligt. Medicinen gør, at graden af angst reduceres. Derefter bliver det

SSRI står for selektiv serotonin genoptagelseshæmmere. Serotonin er et signalstof i hjernen, som virker på nogle af de kemiske processer i hjernen, der finder sted ved en angstlidelse. Lægemidler af typen SSRI anvendes både til behandling af depression og angst.

som regel lettere at arbejde terapeutisk med din angst.

Man bruger som regel antidepressiv medicin af typen SSRI til behandling af angst.

Når du skal starte på medicin, sker det i samråd med en læge. Lægen vil lægge



en plan for, hvordan du skal tage medicinen. For at undgå bivirkninger, er det vigtigt, at du starter med en mindre dosis medicin, som så kan trappes langsomt op til fuld dosis.

Medicin mod angst kan ligesom alle andre lægemidler give bivirkninger. Det er ikke alle, der oplever bivirkninger, og hvis man gør, er det som regel kun i starten af behandlingen.

De hyppigste bivirkninger er kvalme, opkastning eller forstoppelse, søvnbesvær, nervøsitet, ængstelse og uro i kroppen. I meget sjældne tilfælde har unge (med depression) fået nye eller forværrede selvmordstanker i den første tid med medicinen.

Når du får medicin, skal du gå til kontrol ved din læge. Lægen vil vurdere, om behandlingen virker som den skal, og om du får den rette dosis. Lægen vil snakke med dig om bivirkninger og overveje, om du kan have gavn af at skifte til et andet lægemiddel.



KAN MAN FOREBYGGE ANGST?

Både psykoterapi og medicin har til formål at forebygge tilbagefald.

I terapien lærer du gradvist at gå imod dét, der vækker din angst. De strategier, som du har udviklet gennem samtalerne, kan du bruge i andre og nye sammenhænge, der giver dig angst. Det vil din behandler tale med dig om, når I er ved at nå til slutningen af terapiforløbet.

Derudover vil du sammen med din behandler også arbejde på at finde ud af, hvad der kan være af belastende fakto-

rer i din hverdag, og hvad du kan gøre for at nedsætte belastningerne.

Hvis du får medicin, hjælper den dig til, at du bedre kan gå imod din angst i hverdagen - og på sigt overvinde din angst.

Derudover er det under alle omstændigheder vigtigt, at du sørger for dit almene velbefindende: spis sundt og varieret, sørg for at få en god nats søvn, få frisk luft og motion og husk ikke mindst at være sammen med de mennesker, du holder af.

GODE RÅD TIL DIG, DER HAR ANGST

Angst, frygt og bekymringer giver dig sikkert mest lyst til at undgå at gøre det, du er bange for, men det er en dårlig ide. Det særlige ved angst er nemlig, at den typisk vil vokse sig større, hvis du forsøger at undgå det, der giver dig angst.

Ønsk i stedet, hvad du gerne ville kunne, men som angsten forhindrer dig i. Du kan evt. tænke på, hvad dine jævnaldrende kan, og som du ikke kan pga. din angst. Det bedste, du kan gøre for at hjælpe dig selv, er at trodse din frygt og gradvist begynde at gøre det, du er bange for. Så vil du over tid opleve, at dine tanker om forskellige skrækscenarier faktisk er langt værre end det, du oplever i virkeligheden. Og du har brug for at opleve og mærke på din krop, at virkeligheden er langt mere fredelig og positiv end det, du frygter. Du har brug for hjælp til denne proces, både fra en professionel behandler og fra dine forældre. Behandleren kan sammen med dig lægge en plan for, hvordan du i små

trin helt konkret kan trodse din frygt, og hvilke strategier du kan gøre brug af for at lykkes. Behandleren kan også hjælpe dig med at huske på alle de positive skridt, du gør i processen, og hjælpe dig videre ved eventuelle tilbagefald. Dine forældre kan støtte, opmuntre og hjælpe dig med at holde fast i de mål, du sætter dig.

Hverken dine forældre eller din behandler kan fjerne angsten for dig. Det er dig, der skal tage beslutningen om at ville kæmpe mod angsten. Man ved, at jo hyppigere man øver sig i at gå imod angsten, jo hurtigere effekt får man af behandlingen.

Når man er i behandling for angst, kan der være behov for, at der bliver taget nogle hensyn på andre områder. Det er krævende at kæmpe mod angsten. Derfor kan du have brug for, at kravene mindskes på andre områder. Det kan for eksempel være, at der for en periode skal være færre krav i skolen.

GODE RÅD TIL JER SOM FORÆLDRE

Deltag i psykoedukation, hvor I kan få mere viden om angst.

Det kan også være en god ide at læse bøger om angst, for at få en større forståelse af, hvad angst er, og hvordan den behandles.

I kan bede om samtaler med jeres barns behandler for at få mere indgående viden om angst, og hvordan I helt konkret kan støtte jeres barn.

Vær åbne over for jeres barn, når I selv udfordres på noget, der gør jer nervøse. Og fortæl om hvordan I selv arbejder konstruktivt med at overvinde nervøsiteten. På den måde kan I være gode rollemodeller.

Hvis én af jer selv har tendens til angst, er det vigtigt, at vedkommende afgrænser sig og arbejder med sin egen bekymring, så den ikke overføres til barnet. Undgå at overbeskytte barnet, det gør kun angsten værre. Undlad at vedligeholde barnets undgåelsesadfærd. Støt i stedet jeres barn med opmuntring, kon-

krete strategier og aftaler om at indgå i velkendte aktiviteter og sammenhænge. Undgå at udvise irritation eller skuffelse over barnet. Prøv i stedet for at hjælpe barnet til at se sin egen situation, og de konsekvenser angsten har fået for barnet, og forsøg så at opmuntre barnet til at gå imod angst.

Tal med jeres barn om, at angst kun er tanker og ikke virkelighed, og at angsten har fået barnet til at se alt i et negativt lys.

Tal med jeres barn om, hvad det gerne ville kunne, hvis ikke angsten hæmmede det. Opmuntre jeres barn til at tage imod behandling og giv jeres fulde støtte.

Hvis jeres søns eller datters angst udspiller sig i skolen eller til fritidsaktiviteter, så aftal med ham eller hende, at I oplyser lærere og pædagoger om angsten. Tal med fagpersonerne om, hvordan de bedst støtter jeres søn eller datter i at gå imod sin angst. Det er en stor hjælp for jeres barn, at der er den samme forståelse for dets vanskeligheder både hjemme, i skolen og i fritiden.

Tak til forfatter

Psykolog, specialist i klinisk børnepsykologi
Anette Damsgaard Nielsen,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center,
AUH Risskov.

Tak til faglig ansvarlig

Professor, overlæge, dr.med
Per Hove Thomsen,
Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center,
AUH Risskov

Hvor kan du søge **MERE INFORMATION** ?

psykinfomidt.dk

Psykiatrisk Informationscenter i Region Midtjylland.
Her kan du blandt andet finde pjecen 'Medicin mod depression',
hvori du kan læse mere om medicin af typen SSRI

angstforeningen.dk

boernmedangst.dk

Foreningen for børn med angst

Scan QR-koden og få adgang
til mere viden om medicin mod psykoser,
nyttige links, videoer, bøger m.m.





Udgave 1.01 2017