

Et indblik i angst; angsthjernen

Jeg har selv lidt af angst det meste af mit liv. Fra jeg var helt lille, har jeg ikke kunne deltage i store forsamlinger, og når jeg har været i fokus, har min krop reageret ved kvælnings- og opkastsfornemmelser. Jeg fik min diagnose om 21-årig og har nu i snart 13 år forsøgt at arbejde mig ud af angsten. Det er ofte sådan at hver gang jeg får styr på en del af min angst, så dukker der en ny op. Jeg er uddannet fra Syddansk Universitet, og denne baggrund har gjort at jeg er gået eksperimenterende og måske hvad andre vil kalde anderledes til min angst. Jeg har læst teoribøger inden for psykologi, sociologi og biologi for at give min angst mening for mig, men også for at prøve at belyse den anderledes end hvad lærebøgerne hidtil har gjort. Jeg har haft muligheden for at studere mig selv og eksperimenterer med mig selv og måden jeg har oplevet angsten. Derudover er jeg frivillig hvor jeg hjælper psykisk sårbare mennesker ud fra min egen erfaring. Denne artikel tager derfor udgangspunkt i hvad og hvordan jeg har oplevet mig selv, men også hvad jeg har lært af at arbejde med andre mennesker med psykiske sårbarheder. Det vil dog være umuligt for mig at nå rundt om det hele og jeg har derfor udvalgt hvad jeg synes vil give mest mening at medtage.

Angsthjernen

Den første ting jeg gerne vil forsøge at sætte i perspektiv, er når en person med angst, ikke oplever angst og hvad der så sker af ren tankevirksomhed i hjernen. Mange læger vil gerne forklare angst med at der er tale om det vi kalder for *fight or flight*, kendt fra dyreverdenen. Dette princip er hvad der slår til når et dyr, eller i det her tilfælde et menneske, bliver udsat for en situation der kan virke truende og eller farlig. Jeg vil dog personligt gerne væk fra denne tanke.

Dette skyldes at jeg personligt, samt har snakket med andre, der har haft et angstanfald samtidig med at være løbet ind i et *fight or flight*-respons. Hvis dette skulle være det samme ville de rent faktisk ikke kunne lade sig gøre at have samtidig da det er de samme kemiske stoffer og reaktioner der skulle være i hjerne og derved føles nøjagtigt ens. Dette er ikke tilfældet. Da det kun er noget jeg har mærket og snakket med andre om, ligger der dog ingen forskning på området og definitionen vil være den samme.

Det er bare vigtigt at have for øje at der i praksis er tale om to forskellige ting når vi taler angst og *fight or flight*!

Den anden ting jeg gerne vil prøve at perspektivere omkring angsthjernen er hvad jeg personligt omtaler som når jeg har angst og når jeg ikke har angst. Der er en vigtig forskel i hvordan en person med angst opfatter verdenen i og uden et angstanfald. Under et angstanfald lukker hjernen af for alt der minder om logik.

Det vil i praksis sige at jeg kan sidde og snakke og være rationel, reflekterende og logisk tænkende. Dette gælder ikke alene for verden omkring mig, men også om min egen situation her inkluderet angsten og hvordan den påvirker mig. Når angsten så rammer, forsvinder alle disse tanker og funktioner. Refleksionerne og den rationelle snak om hvordan jeg eventuelt kan håndtere min angst vil forsvinde.

Det betyder at den angste faktisk ikke er i stand til at bruge mange af de metoder og refleksioner der måske lige er gjort omkring hvordan et angstanfald håndteres. Dette kan virke frustrerende på pårørende, venner og andre der

gerne vil hjælpe den angste. Det vigtige er dog at huske på at Rom ikke blev bygget på én dag og den angste stadig har metoderne til at håndtere angsten, de bliver bare implementeret meget langsomt da det er hvad angsthjernen tillader.

Ordet "bare"

Noget af det værste man som udenforstående kan gøre er at sige "du skal bare...". Faktisk ville jeg ønske at vi helt kunne fjerne ordet "bare" fra sproget. Når nogen overfor mig bruger ordet "bare" går jeg næsten altid i forsvar. Dette skyldes at selvom folk gerne vil hjælpe, falder hjælpen ofte forkert når det handler om psyken. Ordet "bare" eksisterer ikke i angsthjernen. For i den verden er der ikke noget "bare".

Jeg har hørt mange der er blevet mødt med sætninger som "du skal bare tage dig sammen", eller "det er jo bare at stå ud af sengen". Der er intet "bare" over det. Jeg har oplevet at have så meget angst at jeg rent fysisk ikke kunne bevæge mig, og i sådan en situation er der ikke noget der hedder "bare". For selvom min hjerne sagde "nu rejser jeg mig", så skete der ikke noget rent fysisk. Kroppen var stået af, og overladt hjernen til sig selv. Derfor kan den mindste situation der for andre virker som noget man bare gør, være en kæmpe anstrengelse i angsthjernen. Og det er bestemt ikke fordi vi som personer med angst ikke vil, men det at gøre ting når vi er ramt af angsten kan være mere end bare svært så der er intet "bare" over det. Og det selvom vi kan sidde og snakke logisk og rationelt bare 5 minutter forinden om hvordan verden er og livet er.

Når angsten rammer så er hjernen noget andet og der sker ikke bare ting. Med tiden når den angste får mere styr på sin angst, vil ting være mulige og der vil blive gjort forsøg på at udføre dem. Her er det også vigtigt ikke at bruge ordet "bare", da det kan bruges til, som før, "du skal jo bare gøre sådan og sådan". Her er det vigtig at huske på at tempoet skal følge den angste,

hvilket igen bør afholde folk fra at bruge ordet "bare", da den angste gør alt hvad han eller hun kan for at komme videre. Ordet "bare" kan i dette tilfælde ramme som en hammer da folk ikke kan se eller gider lægge mærke til at den angste rent faktisk forsøger at gøre noget og arbejde med sin angst. Dette kan være med til at tage motivationen fra den angste og endda sende dem baglæns i deres arbejde.

Misforstået omsorg

Det er en naturlig del af mennesket at ville hjælpe. Ser vi en på gaden der taber sine varer vil vi gerne hjælpe med at samle dem op. Kommer der en gående på krykker holder vi døren for dem. Den samme vil vi gerne når vi møder eller har nogen i vores omgangskreds der har det psykisk dårligt.

Det er som lige beskrevet helt naturligt at vi som mennesker gerne vil hjælpe. Men hvor det er let at se hvor personen med krykkerne har brug for hjælp er det til gengæld meget vanskeligt at se hvordan vi skal hjælpe en angst. Det der desværre ofte sker er at der ydes misforstået omsorg. Jeg kan som eksempel tage min egen far. Jeg har svært ved at søge arbejde der ligger uden for mit uddannelsesområde, da dette giver mig angst. Når jeg så er hjemme ved mine forældre og snakken falder på min angst, begynder min far straks at byde ind med jobopslag han har set. Jeg er blevet god til at sige til ham at jeg er glad for hans omsorg, men den er fejlplaceret da jeg har brug for at de lytter og ikke forsøger at fikse noget. Jeg ved at min far ikke mener noget ondt med det, men når jeg er i proces med at arbejde med netop denne angst sammen med min psykolog, har jeg brug for at mine forældre lytter og ikke kommer med løsninger.

Jeg har snakket med mange psykisk sårbare og alle vender tilbage til den her. Jeg har ikke brug for at folk skal fikse, de skal bare lytte. Jeg vil gerne sætte det lidt på spidsen. For når vi snakker

med psykisk sårbare er det jo ikke fordi de som mennesker ikke tænker eller på anden vis overvejer deres situation. Så stort set alle de mulige løsningsforslag og ideer til hvordan de bare skal gøre ting, er oftest noget de selv har tænkt på og igennem. Derfor kan det virke provokerende når folk der står udenfor og ikke ved hvordan det er at have angst begynder at fortælle hvordan vi skal gøre ting. For som tidligere sagt så er det ikke bare at gøre det, og du bringer ikke noget på bordet der ikke allerede er tænkt over.

Det er derfor vigtigt når det handler om at hjælpe folk med angst, at man frastår sig fra at komme med løsningsmodeller. Det er ikke sikkert at den angste er i stand til at frabede sig dem på en pæn måde, og det vil derfor ende ud i vrede eller anden destruktiv adfærd, så det er vigtigt at man som den ikke-angste er klar i sin tale og viser overblikket. Spørg ind til om de vil have råd eller løsningsmodeller inden du starter. Vær på den samme side som dem, ellers ender det med frustration og irritation hos den angste og så ender den omsorg man gerne ville give som misforstået omsorg i stedet hvilket ikke bringer den angste nogle steder.

Af cand.scient. Jesper Holst Seistrup