

# Når angsten puster dig i nakken

♥ En e-bog af Sofia Mira



---

♥ "*Når angsten puster dig i nakken*" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Indhold

Angst, stress og vrede - hvordan giver jeg slip?.....	4
Er varig angst farligt for helbredet? .....	6
Jeg er angst for at blive forladt .....	8
Tankemylder og bange!.....	11
Hvornår ved jeg at angsten er på retur? .....	12
Hvorfor kommer angstanfaldene, når jeg slapper af og er i ro? .....	13
Panikangst og løbeture.....	15
Jeg er konstant anspændt i min krop .....	17
Hvordan stopper jeg mine negative tanker? .....	18
Balance og svimmelhedsproblemer .....	19
Er jeg den eneste...?.....	21
Angst og graviditet.....	23

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Forord

Kæreste Dig,

Tusind tak, fordi du har vist mig den tillid at bede om at modtage denne lille e-bog "*Når angsten puster dig i nakken*".

Er din angst eller dine paniktanker værst, når du skal gøre noget, der er en anelse anderledes, end det du plejer at gøre. Det kan være, når du bliver inviteret ud på restaurant, når du bliver inviteret til bryllup, når du sidder hos frisøren eller når du sidder i et møde.

- Måske bekymrer du dig i flere uger, før du skal til en bestemt begivenhed, og du forsøger virkelig at udtænke alle mulige løsninger for IKKE at skulle afsted.
- Har du prøvet at stå i en lang kø i supermarkedet og bare måtte stille din indkøbskurv fra dig og FORLADE forretningen, fordi du bliver svimmel og din hals snører sig sammen.
- Eller får du ubehagelige tanker, som du ikke ved, hvad du skal stille op med, og som får dig til at tro, at du er ved at blive SINDSSYG.
- Måske har du ringet efter en ambulance, fordi du var 100 % overbevist om, at du fik et HJERTETILFÆLDE for senere at finde ud af, at det bare var et angstanfald.
- Når du sidder i toget og metroen, frygter du så, at det pludselig STANDSER pga. tekniske problemer, så du ikke kan komme ud.

Jeg ved, hvad du føler, fordi jeg har også været der!

Hvorfor jeg kender dig, når jeg nu ikke en gang har mødt dig in real life, kan du læse meget mere om på [www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk).

Du kan også besøge vores forum, læse flere brevkassesvar, læse min blog eller se om nogle af mine online produkter passer til netop dig eller downloade flere gratis online værktøjer.

Kærlig hilsen  
Sofia



---

♥ "*Når angsten puster dig i nakken*" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Angst, stress og vrede - hvordan giver jeg slip?

*Jeg gik ned med stress og angst for ca. 1 år siden. Det går meget bedre og er sluttet hos min psykolog, da jeg ikke følte, at vi kom videre, og jeg selv skulle gå det sidste stykke. Jeg er i gang igen fuldtid på job, og det går, som det skal, ved ikke om jeg nogensinde får det samme overskud og energi igen ovenpå sådan et kollaps?*

*Mit spørgsmål går meget på en vrede, som jeg mærker. Min stress og angst opstod i forbindelse med en familiekrisse, hvor min søster havde rigtig meget brug for mig, og på mange måder satte jeg mit eget liv på standby. Samtidig følte jeg, at jeg skulle være den gode datter i mine forældres øjne. Nu er både min søster og mine forældre videre i deres liv, men jeg står tilbage og føler, at jeg er gået i stå og har sat mig selv i en "offerrolle" ramt af stress og angst. Jeg ved godt, at jeg ikke blev bedt om at hjælpe min familie direkte af dem (hvilket de også siger), men det var det eneste naturlige for mig at gøre. Nu tænker jeg meget vredt hele tiden og bliver let irriteret, min lunte er kort og jeg har svært ved at give slip på denne vrede. Der skal ikke ret meget til, og jeg føler alle er imod mig, ikke ser mig, ikke hjælper mig, støtter mig osv. Jeg skaber selv nemt en negativ stemning er negativt orienteret i mit liv, både privat og på arbejde. Jeg ved ikke, hvad jeg skal stille op med denne vrede, da den gør, at jeg skubber mange mennesker væk og ikke kan lukke dem ind/lukke op. Jeg kunne så godt tænke mig ikke at være sur og skulle skabe negativ stemning/ "finde en syndebug" hele tiden, men ved ikke hvordan jeg kommer videre.*

*Håber, at mit spørgsmål giver mening, og at du har et godt råd. Føler mig som et dårligt menneske, men det er ikke sandheden, så ville gerne kunne slippe min vrede og finde den glade og positive pige frem igen.*

VH Pernille

## Svar fra psykolog – Nina Hestbech:

Hej Pernille

Det er rigtig godt at høre, at du er kommet i gang med at arbejde igen, og at du føler, at du er nået så langt, at du skal gå det sidste stykke selv, og ikke behøver mere hjælp fra din psykolog. Men det er også meget forståeligt, at du har en efterreaktion i form af vrede og negativitet på det forløb, som du har været igennem.

Den måde, som du har det på nu – hvor du beskriver, at du oplever mange situationer negativt, og oplever, at andre er imod dig – er efter min erfaring ofte et tegn på, at man ikke er færdig med at bearbejde det, man har været igennem. Forløbet har jo haft store

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

omkostninger for dig i form af angst og stress, og det kan derfor tage lang tid at komme videre. Ofte kan vreden være et tegn på, at der stadig er nogle ting, som man på et indre plan ikke helt har "forstået" om det, man har oplevet/erfareet, og det kan være rigtigt belastende og forvirrende, at vreden "flyver rundt" og bliver vendt både udad og indad. Det kan være svært at acceptere og give slip følelsesmæssigt på det, der er sket, hvis man stadig ikke har forstået det til bunds – og der kan også være en form for utryghed forbundet med det, fordi man kan være usikker på, om man kan passe bedre på sig selv en anden gang, hvis der sker noget lignende igen.

Mit råd til dig er at prøve at reflektere over, om du synes, at du fik balanceret hensynet til din søster og din familie i forbindelse med familiekrisen i forhold til hensynet til dig selv. Mange mennesker lærer igennem deres opdragelse, at de skal opføre sig ordentligt – men dette handler altid om, hvordan de skal opføre sig over for andre, men hvad med, hvordan man opfører sig ordentligt over for sig selv – hvad vil det sige?

Jeg vil tro, at det kan være vigtigt for dig fortsat at arbejde med at tage nok hensyn til dig selv, og få sagt til og fra de rigtige steder. En rigtig god måde at arbejde med det på er at fokusere på nutiden, det vil sige, at du prøver at lægge mærke til dine behov nu og her. Og hvis du skal lægge mærke til dine behov nu og her, så er det vigtigt at registrere de følelser, du har i forskellige situationer, og at prøve at forstå, hvad de fortæller dig. Du beskriver, at din vrede fylder meget, men er der også andre følelser? Vrede dækker ofte over andre følelsesmæssige behov, som kan være svære at forstå og acceptere, fx at være ked af det. Vores følelser er med til at vise os vejen til at bearbejde svære ting i vores liv, så måske er du ikke færdig med at sørge over, hvad den svære periode har haft af konsekvenser for dig, og blive trøstet og mødt i, hvor svært det var for dig? Måske har du stadig ikke helt accepteret, at du ikke "kunne klare det"? Det er vigtige spørgsmål, fordi at accepten af at have begrænsninger og ikke kunne klare alting er en forudsætning for i fremtiden at kunne sige stop og sige: "Desværre – jeg ville gerne sige ja, men jeg er nødt til at sige nej, for jeg har ikke overskud til det". At arbejde med de her ting er ikke en nem proces, fordi man rører ved nogen af éns mest grundlæggende overbevisninger om, hvad der giver en værdi som menneske, men når man er kommet videre med det, kan det til gengæld give større rummelighed og selvaccept og en større tiltro til sig selv i forhold til at kunne passe på sig selv, når det gælder.

Jeg håber, at mit svar kan give dig en forståelse og accept af, at din vrede måske prøver at meddele dig, at der stadig er nogle psykologiske erkendelser at gøre dig, før du helt kan give slip på det, der er sket – og vil ønske dig held og lykke med arbejdet.

Med venlig hilsen  
Nina Hestbech

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Er varig angst farligt for helbredet?

*Jeg har et spørgsmål som nager mig, og som det hidtil ikke har været muligt at få et relevant svar på. Jeg blev for snart 3 år siden ramt af panikangst, måske udløst af stress, jeg blev mere eller mindre invalideret af lidelsen, men er nu heldigvis tilbage på rette spor og kan klare min hverdag uden de store problemer, jeg har ikke fået medicin i forløbet, men modtaget kognitiv terapi samt lært om mindfulness, som jeg i vid udstrækning bruger i mit liv. Til stadighed føler jeg at min krop meget hurtigt kan komme i overaktivitet, med symptomer som hjertebanken og svedeture, det skal lige nævnes, at jeg er sidst i fyrrerne så overgangsalder kan også spille ind.. Men det jeg mærker flere gange om dagen, dette hedder vel nok alarmberedskab - er det farligt for kroppen på længere sigt, jeg mener man siger jo, at angst ikke er farligt, hvormed stress kan være direkte livstruende, hvordan kan man skelne mellem stress og angst, når symptomerne er så lig hinanden?*

*Jeg føler ikke, at jeg har så meget angst mere, kun den "almindelige" angst/frygt som alle mennesker har, og som er ganske naturlig, heller ikke tankemylder og jeg sover godt om natten, spiser fornuftigt og motionerer en del.*

*På forhånd tak for svar.*

*Hilsen Liv*

## Svar fra psykolog – Lise Andersen:

Kære Liv

Tak for dit spørgsmål. Du har helt ret at angstreaktioner og stress reaktioner kan føles ens i kroppen. Det er fordi der i begge tilfælde er tale om signaler fra hjernen om, at man er overbelastet og dermed i fare.

Angstsymptomer dannes i det hjernecenter, der hedder Amygdala. Det er et lille center, der sidder dybt inde i hjernen, og vi deler vores angstreaktioner med alle andre dyr. Vores angstreaktioner har til formål at advare os om, at vi er i fare og skal passe på - evt. foretage os noget. Super-smart, hvis vi rent faktisk er i fare. Hjernen er sat op til meget hurtigt at kunne genkende situationer, der tidligere har været farlige for os og derefter reagere med angstsymptomer. Vældigt smart, hvis vi rent faktisk er i fare.

Problemet er bare, at vi rent faktisk kun meget sjældent er i rigtig fare. Men vores hjerne kan fejllindlære. Derfor kan den lære, at en situation er farlig, selvom den rent faktisk ikke er det. Og har den først lært at f.eks. arbejdspladsen er en farlig situation, så tager det

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

lang tid at aflære. Nogle gange op til år. Derfor kan det, du mærker udemærket være en slags efterreaktion, hvor kroppen stadig til tider tror, den er i fare.

Her bliver det rigtig vigtigt at forstå kroppens signaler rigtigt og ikke blive bange for dem. Så er der stor chance for, at de med tiden går væk. Det er godt, at du bruger Mindfulness, fordi det med stor sandsynlighed får dit angstcenter til at slappe mere af. På samme måde kan man benytte sig af afslappende massage, der også virker dæmpende på angstcenteret.

I forhold til, om stress er farligt eller ej bliver jeg lidt i tvivl. Man har i mange år sagt, at stress var så farligt for os, at vi kunne dø af det. Den allernyeste forskning tyder - sjovt nok - på, at stress måske kun er farligt for os, hvis vi tror, den er farlig. Du kan eventuelt kigge på den video med Kelly McGonigal på TED (en applikation til Iphone: <http://itunes.com/apps/tedconferences/ted>)

Kelly McGonigal: How to make stress your friend

Jeg håber, mit svar var brugbart for dig og ønsker dig held og lykke fremover.

Med venlig hilsen  
Lise Andersen

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
**[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)**

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Jeg er angst for at blive forladt

*Jeg tror, jeg har angst og det kommer i forbindelse med kærlighed - med min dejlige kæreste. Jeg har altid haft let ved at forelske mig, men forelskelsen har hurtigt lagt sig igen, hvorefter jeg nærmest får det mærkeligt over eksempelvis at kysse denne person. Det har gjort, at jeg hver gang har stoppet det med de her fyre, men med min kæreste var det anderledes.*

*Der er noget helt specielt ved ham. Han tænker på mig, bekymrer sig om mig, er der for mig, får mig til at grine... Vi har en fantastisk kemi og dejlig sex. Men, når jeg bare får den mindste følelse af, at han ikke lige har fokus på mig eller ikke lige kysser mig på samme måde, som han gjorde i går, kan jeg mærke angsten tage over, og den bliver der nogle gange i over en uge og også længere. Jeg får ondt i maven, hjertebanken, en følelse af ikke at være god nok, får nogle gange kvalme, hvis det er meget slemt. Jeg føler nærmest, at jeg ikke kan mærke mine følelser for ham, hvilket gør mig enormt ked af det - for så bør man jo ikke være sammen? og det gør mig endnu mere angst. Det er en ond cirkel. Men jeg vil være sammen med ham og være fri for mine mavekneb og konstante tanker om, at det er forkert at være kærester med ham, når jeg har det sådan her. Jeg føler, jeg holder ham for nar, når jeg har det sådan her, øv altså.*

*Han er virkelig det dejligste menneske og min bedste ven, men hvorfor kan jeg nogle gange ikke mærke, at jeg er forelsket i ham? Det gør så ondt, for jeg ved, hvordan jeg kan have det med ham, når jeg har det godt, og så skal der ingenting til, før angsten tager over, og jeg bliver i tvivl om det hele :( Jeg ved, jeg elsker ham, og det er det bedste i hele verden, når vi har sex og er helt tæt på hinanden, for så slipper jeg angsten. Men den tager hurtigt over igen og er der i perioder lige så snart, jeg vågner. Jeg føler mig helt skyldig over at skrive de her tanker ned, det er ret grænseoverskridende for mig, for jeg ønsker jo slet ikke at have det sådan her.*

## **Mig og min kærestes historie:**

*Jeg er en pige på 19 år og min kæreste er 20. Jeg mødte min kæreste første gang på efterskolen, hvor jeg nærmest fra første øjekast forelskede mig i ham. Jeg følte og troede, at det var gengældt, og at vi skulle være kærester, men lige pludselig var han sammen med en anden pige, og jeg var fuldkommen knust og rasende. Efter denne episode mødte jeg min første rigtige kæreste, som jeg var meget forelsket i, og vi var sammen i 1,5 år. Men han var ikke god for mig, og han brød min tillid ved at skrive med en anden pige og slog derefter op med mig. Det var enormt hårdt, og jeg husker stadig hvor magtesløs og såret jeg følte mig i perioden efter dette.*

*Kort tid efter bruddet med min første kæreste, mødte jeg min nuværende kæreste igen, og vi begyndte at ses. Det var dejligt, men jeg følte tingene gik lidt for hurtigt, og jeg mærkede*

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.



*angsten begynde at komme frem, men jeg blev ved med at ses med ham, for der var noget ved ham, der holdte mig fast. Og en dag slappede jeg af, og der skete noget helt magisk inde i mig, og jeg blev forelsket i ham igen, og vi var kærester i et halvt år. Men efter det halve år, begyndte angsten lige så stille at komme frem igen, og jeg stoppede det pga. min dårlige samvittighed over ikke at have forelskelsesfølelserne mere. Det var rigtig hårdt, og kort tid efter fortrød jeg, men så var det for sent, for han havde mistet noget for mig, efter at jeg bare slog op med ham og jeg mærkede endnu engang følelsen af at "blive forladt". Der gik nu yderligere et halvt år, hvor vi hver især så andre og blot mødtes som venner. Men der skete noget inden i os begge, og vi fandt sammen igen og har nu været sammen i snart 11 måneder.*

*Jeg vil så gerne vide, hvad det er, der sker med mig. Derfor skriver jeg til dig nu, i håb om, at du kan give mig nogle redskaber eller vejledning til at mindske angsten eller bedst af alt, blive angstfri.*

*Jeg håber, du kan hjælpe mig!*

*De bedste hilsner  
Camilla*

### Svar fra psykolog – Maria Krøl:

Kære Camilla,

Tak for din henvendelse.

Du skriver, at så længe din kæreste overøser dig med kærlighed og tryghed, og I ligger helt tæt, så kan du mærke din kærlighed til ham. Og når han fjerner sig en smule, som man jo gør i hverdagen, så kommer angsten, og så kan du ikke mærke din kærlighed, og du får lyst til at fjerne dig fra forholdet. Jeg kan godt forstå, at det er en svær situation at være i, og jeg kan også godt forstå, at du kommer til at opleve, at du så måske ikke elsker ham nok. Men jeg må sige til dig, at jeg synes, at det lyder som en meget naturlig reaktion.

Du skriver nemlig også, at du tidligere er blevet såret af din kæreste, da han var sammen med en anden pige, da I først mødtes, og at du har oplevet svigt fra din første kæreste. For mig lyder det til, at dit system prøver at beskytte dig mod at blive såret igen. Det betyder, at når der opstår en grad af utryghed i jeres relation, så kommer angsten og siger, pas nu på, vi kan blive såret igen. Måske skal vi trække os, mens vi kan. Det er meget normalt, at når angsten fylder følelsesmæssigt, så har du svært ved at mærke kærligheden til din kæreste. Men det betyder ikke, at kærligheden til din kæreste ikke er der. Det behøver ikke at betyde, at du ikke elsker ham. Der kan blot være tale om, at

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

angsten fylder mere, og at du derfor ikke mærker kærligheden, men at den ligger under angsten. Og så bliver du bange for, at kærligheden er væk, og så bliver angsten endnu større, og så har vi den onde cirkel, som du også beskriver.

Så hvad stiller man op med den angst? Min erfaring er, at du bliver nødt til at prøve at forene dig med dit system, der prøver at beskytte dig. Man kan ikke slette de dårlige erfaringer, man har med sig. Men du kan prøve at forstå og tale med din angst, når den kommer. Det lyder måske lidt mærkeligt, og det er faktisk også svært i starten, men det kan ofte medføre, at angsten ikke fylder helt så meget. Man kan fx sige: Kære angst, nu er du her igen. Dig kender jeg alt for godt, du kommer fordi, du er bange for, at vi bliver sårede igen. Når jeg mærker dig, så kan jeg ikke mærke kærligheden, og det gør mig endnu mere bange. Men jeg ved, at jeg elsker min kæreste, også selvom jeg lige nu mest mærker dig. Men det er to separate ting, jeg kan godt både være bange og elske min kæreste. Jeg vil indimellem blive bange, når jeg bliver usikker, men jeg vælger at blive i mit forhold uanset, hvor meget angst der kommer, fordi jeg elsker min kæreste, og fordi vi har det godt sammen.

Jeg håber, at du kan bruge mit svar og finder din vej til at tro på din kærlighed, også når angsten er der og skygger for den. Det lyder som om, at du er i et dejligt forhold.

Med venlig hilsen  
Maria Krøl

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Tankemylder og bange!

*Jeg har over en længere periode haft en angst for at miste, miste min søn (på 2 år) hvis nu han blev syg eller min mand, eller at der skulle ske mig noget, der gjorde at de skulle leve videre uden mig. Jeg kan til tider også blive enorm nervøs for at mine forældre rammes af sygdom, og jeg mister dem før tid. Det kommer lidt i bølger, alle disse tanker, og de kommer som regel om aftenen (har dog ikke problemer med at sove). Når jeg føler en indre glæde over mit liv, når jeg kigger på min søn og mand, kommer der disse ulidelige tanker om "hvad nu hvis..."*

*Jeg har været til diverse helbredstjek, og alt er fint og jeg er sund og rask, jeg er dog overvægtig og har i lange tider haft et fokus på mit hjerte "hvorfor skulle det ikke være mig, der blev ramt af et hjertestop.." Eller "tænk hvis mit hjerte ikke kan holde til, at jeg løber en tur". Jeg skal lige sige, at jeg er gravid i 8 måned og synes selv disse tanker er blevet værre, og håber at de går lidt i sig selv, når jeg har født og mine hormoner går tilbage i "normalen" igen. Men jeg vil SÅ gerne kunne nyde mit liv uden denne følelse af "hvad nu hvis..." ?! Hvad kan jeg gøre?*

Venlig hilsen  
Vicky

## Svar fra psykolog – Lise Andersen:

Kære Vicky

Tak for dit spørgsmål. Din angst er absolut ikke en ukendt angst. Rigtig mange mennesker mærker angst, når de oplever, at der er noget i deres liv, de er meget glade for og nødt til vil miste. Især det at blive forælder og dermed reelt få ansvaret for et andet lille menneske udløser ofte angst i en eller anden form. Det er en grundlæggende angst, som ligger dybt i os alle. Nogle er bare bedre til at skubbe den tanke væk end andre. Men jeg tror, alle forældre kender til den. Kærligheden kommer ikke uden sin modsætning - at kunne miste. Det er et af livets vilkår.

Angst kommer ofte, når man støder på noget, man føler, man ikke ville kunne håndtere. Eller som du tror, dine børn eller din mand ikke ville kunne håndtere. Man kan enten skubbe tanken væk (for angst ligger jo i tankerne), eller man kan gå ind i den og kigge på det, man frygter: "Jamen hvad så hvis jeg dør?" "Hvad skal der i givet fald ske med mine børn?" "Vil min mand kunne tage hånd om dem?" "Er der noget, jeg skal have taget hånd om for at sikre, at mine børn kan leve et godt liv - også hvis jeg dør?" Det er meget svære

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

spørgsmål, men nogle gange er de nødvendige at få besvaret, før man kan få ro i sjælen.

Tag eventuelt en snak med din mand, om de her svære spørgsmål, og se om det hjælper.

Med venlig hilsen

Lise Andersen

## Hvornår ved jeg at angsten er på retur?

*Jeg lider af angst forårsaget/udløst af stress. Jeg er lige blevet sygemeldt og skal tage angstdæmpende medicin. Dette er meget imod mig, da jeg frygter afhængigheden og ikke bryder mig om at "dope" min krop/spille den et puds. Jeg har haft de klassiske vejtrækningsproblemer, men har nu ikke haft dem i 4 dage, men får det dårligt (trykken og stikken i brystet), når jeg skal ud fra vante omgivelser f. eks. Købmanden osv. Jeg tænkte, det gik bedre pga. det med vejret ikke har været her i flere dage, men mærker igen smerterne i brystet. Kan angst komme med flere dages mellemrum? Tænker når et/nogle af symptomerne forsvinder nogle gange, betyder det så, at jeg er ved at komme gennem det? -har først tid ved psykolog om 2 uger, men vil gøre næsten alt for at få angsten til at forsvinde...*

Mvh. Rosa

### Svar fra psykolog – Pia Brabrand:

Kære Rosa

Den angst du oplever, skyldes at din krop lige nu er i et forhøjet alarmberedskab. Vi har et område i vores hjerne, der sørger for, at vi normalt har en fin regulering af dette alarmberedskab – lidt som termostaten i et køleskab, der slår til og fra afhængig af den temperaturregulering der er brug for. Når vi har været under et for stort pres i for lang tid, kan denne "termostat" blive sat ud af kraft, og kroppen kan nu ikke længere regulere sig selv og kode, om det der sker er farligt for den eller ej. Det betyder, at den mindste uvante ting vil blive opfattet som noget farligt og gøre at alarmberedskabet straks går i gang. Kroppen kan således ikke længere kende forskel på, hvad der er et lille krav om at skulle forholde sig til noget (fx det at gå til købmanden), og hvad der er for stort et krav, og dermed minder den om det, der har ført til, at du fik stress. Det er derfor forståeligt, at symptomerne kommer igen, når du kommer ud af de vante omgivelser. Samtidig er det også et godt tegn, at du oplever, at du har det bedre, så længe du ikke udfordrer dig selv.

Du skriver ikke, hvilken type medicin du tager, men i mange tilfælde er der tale om såkaldte "lykkepiller". De virker i det område af hjernen, der er overaktiveret og er med til

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

at dæmpe kroppens alarmberedskab, sådan at du lettere kan sove og få den nødvendige hvile i din krop. Sideløbende hermed, skal du i samarbejde med din psykolog, langsomt til at lære din krop, at det ikke længere er farligt, når der er et mindre krav, dvs. når der er noget, du skal forholde dig til. Det gør du ved at vise den, at du passer på den og reagerer på dens signaler. At du på den ene side tager det med ro, men også ved at du langsomt udfordrer den med en forståelse for, at dens signaler ikke er farlige, men faktisk hjælper dig med at passe på den.

Venlig hilsen  
Pia Brabrand

## Hvorfor kommer angstanfaldene, når jeg slapper af og er i ro?

Tak for en vidunderlig hjemmeside.

Jeg fik mit første anfald for kun et par måneder siden. Troede at min sidste time var kommet og kroppen var ved at lukke ned.

Jeg fik taget nogle blodprøver i forbindelse med en hospitalsindlæggelse. Mit luftrør var lukket til, og jeg fik udslæt, men der var ingen fund af hverken allergi eller lign. Mit blodtryk var ekstremt lavt. Man kunne ikke give mig svar på, hvorfor det skete. Jeg var sund og rask.

Siden da, har frygten for at have en sygdom "som man bare ikke har opdaget" taget over. Derfor tænker jeg nu - at der er en sandsynlighed for, at det er stress/angst. Jeg har taget på i vægt, får udslæt som kommer og går. Jeg har konstant problemer med vejrtrækningen og bliver hæs i løbet af dagen, da det føles som om, at der sidder noget og blokerer i halsen. Min koncentration og hukommelse er svækket.

Men værst er det, når jeg ENDELIG slapper af. Her kommer anfaldene snigende. Pludselig forværrede vejrtrækningsproblemer, svimmelhed, frygten for at noget er grueligt galt. Men hvordan kan det være? Burde angst ikke blive udløst af ansændthed?

Håber du kan hjælpe. Er frygtelig ked af det, fordi jeg slet ikke forstår, hvordan dette kan ske for mig. Jeg troede, at mit liv var godt - og har frem til nu været frygtelig lykkelig.

Bedste hilsner,  
Bettina

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

## Svar fra psykolog – Marie Ulstrup Pedersen:

Kære Bettina,

Tak for din henvendelse.

Jeg kan godt forstå, at du bliver forvirret over de forskellige symptomer, du oplever. Det lyder også som om, at intensiteten er høj, og at den går ud over dit daglige funktionsniveau. Jeg tænker, at det er en god idé, at du søger hjælp både til nærmere udredning af, hvad der er hvad og desuden naturligvis psykoterapi. En psykolog kan hjælpe dig med begge dele.

Ud fra det du skriver her, kan det tyde på, at du har nogle panikangstsymptomer og ydermere symptomer på helbredsangst. Det er et naturligt og almindeligt biprodukt at dine kognitive funktioner svækkes.

Når du slapper af, er der nok ikke så meget, du kan distrahere dig selv med. Derudover har du måske svære ved at overse kropslige signaler, når du slapper af. Dette er klassiske grunde til, at angsten og ubehaget netop dukker op, når du forsøger at slappe af.

Jeg håber, dette er hjælp på din vej og kan skabe mere forståelse. I forhold til at arbejde med mere forståelse kan du hos en psykolog opsøge psykoedukation og sammen med psykologen skabe en kognitiv case-formulering, som sammenfatter udløsende og forstærkende faktorer for dig og din historik.

Held og lykke med arbejdet.

Med venlig hilsen  
Marie Pedersen

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Panikangst og løbeture

*Jeg har et spørgsmål, som jeg håber på, I kan hjælpe med. Jeg lider i øjeblikket af panikangst og vil så småt gerne i gang med at løbe igen, men har svært ved at udfordre mig selv. Jeg kan se på hjemmesiden, at der er en løber/træner tilknyttet. Er det muligt at få gode råd fra ham og evt. erfaringer og løbeskema, som jeg kan holde mig selv op på?*

*Lidt info om min nuværende form: Jeg er startet med at løbe lidt, ca. 1-3 km. Jeg plejer at løbe 5-8 km ca. 3 gange om ugen (for 1 år siden).*

*På forhånd tak*

*Mvh Danny*

## Svar fra psykolog & personlig træner – Christian Madsen:

Hej Danny,

Det er en god idé at komme i gang med løbetræning igen både af hensyn til fysisk og mental sundhed og velvære, men også for at afhjælpe din angst. Jeg vil anbefale dig at starte med at løbe 3 gange om ugen, så får du både mulighed for at hvile benene på dagene du ikke løber, og samtidig er det tilstrækkeligt til at opnå en god formfremgang. Da jeg kan læse, at du er i gang med at løbe 1-3 km, vil jeg anbefale dig at holde dette niveau i et par uger.

Løb fx 2,5-3 km x 3 om ugen i de næste 2-3 uger. Herefter kan du øge mængden med en halv km per uge. Det er helt ok at holde nogle gå-pauser. Lad være med at tvinge dig selv til at løbe hele turen uden pauser, før du kan gøre det med nogenlunde overskud.

Når du er oppe på at kunne løbe 4-5 km uden at behøve gå-pauser undervejs, kan du så småt gå i gang med intervaltræning, hvor du løber hurtigt i et kortere tidsrum, så holde pause (ved at gå eller jogge) og løbe hurtigt igen. Når du er klar til intervaller, kan du fx starte med at løbe 5 x 1 min hurtigt med 1 min gang i mellem. Du kan også finde en bakke at løbe op af 3-5 gange og gå ned til udgangspunktet som pause.

Alt for mange tænker, de skal kunne løbe hele vejen, ellers er det ikke godt nok, men det er ikke vigtigt at kunne det i starten. Løbetræningen skal hellere være så overskuelig og overkommelig, at man ikke mentalt giver op på forhånd og dropper eller udsætter træningen.

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

Mht. træningen og angst er der mange gode grunde til at få motioneret.

- Motionen kan give en ny oplevelse af symptomerne, man ellers oplever ved angst (fx bankende hjerte, muskelspændinger, hurtigere åndedræt)
- Motionen kan være et slags frirum for dig, hvor angsten træder i baggrunden.
- De kropslige symptomer ved motion kan hjælpe til at man forbinder reaktionerne med noget positivt, i stedet for angst.
- Det er godt for selvværdet og selvtilliden.
- God effekt på stress og søvn.

Rigtig god fornøjelse med træningen.

Bedste hilsner fra  
Christian Madsen

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
**[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)**

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.



# Jeg er konstant anspændt i min krop

*Jeg har nogle spørgsmål til jer.. håber I kan svare på dem.. har haft angst i mange år nu.. og prøvet diverse piller.. efter jeg fødte min søn for 7 år siden, fik jeg et symptom, som er lidt svært at forklare.. jeg er helt anspændt i kroppen konstant, og føler ikke jeg kan mærke min egen kropsvægt på en afslappende måde, derudover har jeg indvendig rysten. Er lysfølsom.. tror ikke jeg trækker vejret ordenligt. Ved ikke hvad jeg skal gøre.. eller om I har hørt om det før?*

Vh Heidi

## Svar fra psykolog & mindfulness-instruktør – Benita Holt Rasmussen:

Hej Heidi,

Du skriver, at du fik symptomerne umiddelbart efter fødslen af din søn for 7 år siden. Det er svært at sige nøjagtigt uden at kunne spørge nærmere ind, men hvis du ikke allerede har spurgt din læge til råds, bør du gøre det. Når det er sagt lyder det umiddelbart til, at din krop er stresset. At være konstant anspændt i kroppen svarer til, at din krop er kronisk i alarmberedskab, klar til at kæmpe eller flygte, men uden at den får spændingen udløst. Det vil også kunne forklare din indvendige rysten, som har med stresshormoner at gøre.

Dertil kommer, som jeg hører det, den indre samtale og bekymrende tanker om, at der er noget helt galt, ikke at trække vejret ordentligt. Disse tanker kan meget vel være med til at beholde kroppen i en kronisk stress tilstand. Det er som sagt svært at afdække fyldestgørende uden at kunne spørge nærmere ind til dine symptomer. Jeg er helt sikker på, at du kan få det bedre, og det er vigtigt, at du søger hjælp. Som sagt i første omgang via din læge. Har han/hun været inde over, og ikke mener der er fysisk sygdom på spil, da psykologhjælp. Gerne en psykolog, der arbejder kognitivt og kropsorienteret. At afstresse kroppen er vigtigt for dit helbred på længere sigt, og en bedre kropskontakt er også afgørende.

Moderat motion er godt for at lindre stress, kropsøvelser som "kropsskanning" / body scan indenfor mindfulness meditation, samt at arbejde med de tanker, der vedligeholder din krop i kronisk stress.

Mvh Benita

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Hvordan stopper jeg mine negative tanker?

*Hvordan stopper jeg mine negative tanker?*

*Har du nogen gode ideer til at stoppe de negative tanker, eller de mange tanker som bare kan fylde så meget, at man bliver bange for at blive skør?*

*Hilsen Rosa*

## Svar fra angstekspert – Sofia Mira:

Kære Rosa,

Jeg kender så udemærket at have både uro og en masse tanker der flyver rundt i hovedet. Da min angst var på sit højeste, der blev jeg ekstrem udmattet af, at jeg ikke kunne trykke på stop-knappen til mine tanker. Jeg fandt ud af, at det der hjalp mig var at købe en meditations cd, som guider dig igennem meditationen. Der findes cd'er, der skanner kroppen igennem, dvs. at de først har fokus på fx tæerne, så fødderne, så læggene, benene osv. Det er en rigtig god øvelse, da den fjerner fokus fra dine tanker, imens du laver meditationen. Jeg vil anbefale dig at ligge ned enten i din seng, sofa eller på en madras på gulvet og med et tæppe over dig - da du vil kunne slappe ekstra meget af ved at ligge ned. Jeg har været glad for Alex Haurands cd - Find dig ikke i stress. Den synes jeg er meget behagelig, men det er nok en personlig smag, hvilken stemme du finder behagelig.

Det der også har virket rigtig godt for mig, det er at beskæftige mig med en eller anden ting/hobby, som jeg virkelig bliver opslugt af. Jeg har lavet mange mind-control collager, som jeg har brugt til at få dæmpet eller stoppet mine tanker i en lille periode, imens jeg sad og lavede den øvelse.

Vedr. de negative tanker, så start med at skrive positiv dagbog. Denne øvelse ser ikke særlig spændende eller pragende ud, men den rykker virkelig i din opfattelse af, hvad positive tanker og oplevelser er.

Til sidst vil jeg sige, at du kan skrive nogle sætninger ned (som et mantra) og have denne seddel med dig i din pung eller den taske du bruger til hverdag. Når dine negative tanker, så dukker op, så tager du din seddel frem og siger højt eller inde i dit hoved, det du har skrevet ned. Det kan fx være "Når jeg oplever denne tanke, så er det bare en tanke - den betyder ikke, at jeg bliver skør" Eller du kan finde et positivt citat, du bliver inspireret af. Det kan være alt, men det vigtigste er, at det er et mantra eller ordsprog/citat som er

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
**[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)**

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

positivt, og som vil kunne ændre dine negative tanker til positive. Du vil ikke opleve en forandring med det samme, men i løbet af nogle måneder (2-6 måneder), så vil du opleve et skift i din hjerne, hvor dine negative tanker vil dæmpes eller helt forsvinde.

Kærlig hilsen,  
Sofia Mira

## Balance og svimmelhedsproblemer

*Har læst dit indlæg fra en på 61 år, som lider af angst/svimmelhed. For 5 år siden, fik jeg diagnosen "perilymfatisk fistel" på venstre øre (muligvis også på højre). Det betyder balance og svimmelhedsproblemer. Meeeen, når jeg en sjælden gang bliver svimmel, så rummet kører rundt som en karrusel, bliver jeg ikke kun bange, men angst, for den svimmelhed plejer jeg ikke at få pga. fistlen. Jeg kan mærke at angsten puster mere til ilden, så det bliver værre. Og angsten for, om det nogensinde går væk? - Skal jeg på sygehuset? - Er der overhovedet nogen, der kan hjælpe mig? Og hvornår sker det igen? Er alle spørgsmål/angst jeg går med. Og som den 61-årige, så går jeg grundet angsten (og fistlen) også rundt, som et stift bræt hele tiden. Selvom man ved at angsten provokerer det, kan jeg ikke "fatte" det og slippe angsten, heller ikke med kognitiv behandlingsskemaet, som jeg kan ud og ind. Hvordan kan jeg hjælpes? Hypnose?*

Vh T.

### Svar fra psykolog – Nina Hestbech:

Hej T,

Det lyder som om balance- og svimmelhedssymptomerne ved "perilymfatisk fistel", har udløst en angst for disse symptomer. Det lyder, som om du derved kan have svært ved at skelne, hvad der skyldes sygdommen, og hvad der skyldes angst. Når vi bliver bange, reagerer kroppen ved at hjertet pumper hurtigere, så blodet kommer ud i arme og ben, så vi kan flygte eller kæmpe. Sådan reagerer kroppen også selv, om det er en indbildt fare og det kan derfor opleves som hjertebanken, svimmelhed og "uvirkelighedsfølelse". Dit problem er derfor i bund og grund en angst for angsten. Når du mærker noget, bliver du på et splitsekund bange og så forværres symptomerne på grund af den angst, du får. Fokus for at få det bedre, er derfor ikke at minimere svimmelheden, men derimod at ændre på den måde, som du reagerer på svimmelheden på.

Der er forskellige behandlingsmetoder, som supplerer den klassiske kognitive terapi i

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

behandlingen af angst. Fælles for de fleste behandlingsmetoder er, at de støtter klienten i at øve sig i at kunne opleve de angstfyldte situationer på en mere realistisk og accepterende måde, så angsten for angsten ikke længere styrer dig.

Da du spørger til, om hypnose kan hjælpe, vil jeg bruge noget plads på denne behandlingsmetode. Inden for hypnose findes der mange forskellige metoder og tilgange, som det vil føre for vidt at beskrive fyldestgørende her. Det følgende vil derfor være én tilgang ud af flere, inden for hypnose. Inden for hypnose kan man betragte angst som en trancetilstand. En trancetilstand kan beskrives som en tilstand, hvor man er meget koncentreret. I forbindelse med angst kan man sige, at ens opmærksomhed i de angstfyldte situationer er fuldstændigt fokuseret på det, der fremkalder angsten, og at man derfor ikke lægger mærke til andre aspekter af situationen, som måske kunne berolige en. Jo flere gange, man oplever den samme type af situation, hvor man får angst, og forbliver i angsten, fordi man ikke ved, hvordan man skal berolige sig selv, jo mere cementerer man faktisk angsten, fordi man er så fokuseret på den og derfor ikke lægger mærke til andre aspekter af situationen, som måske kunne trække i den anden retning. Man vil desuden let komme i den samme trancetilstand, hvis noget minder en om de tidligere situationer, fx oplevelsen af svimmelhed. En metode inden for hypnose kan være at lære klienten, hvordan han/hun bringer sig selv ud af koncentrationen omkring angsten, dvs. bringer sig selv ud af de angstfyldte situationer. Klienten kan fx træne selvhypnose, hvor man træner først at bringe sig selv i en trancetilstand, fx ved at forestille sig et behageligt sted i naturen, og derefter bliver mere bevidst om, hvordan man bringer sig tilbage til "virkeligheden". Elementer i at bringe sig tilbage fra en trancetilstand kan være, at kigge sig rundt i rummet, at mærke det underlag, man sidder eller ligger på, at blive bevidst om sin vejrtrækning osv. Hvis du har lyst til at vide mere om hypnose og hypnoterapi, kan du evt. anskaffe dig lægen Jens-Jørgen Gravesens bøger. Hans bog "Negativ spontanhypnose" fra 2012 er rigtig god, med mange eksempler fra praksis.

Jeg håber, at mit svar kan inspirere dig til at arbejde videre med din angst, og vil slutte med at understrege, at det ofte er en stor hjælp at få hjælp til processen fra en dygtig psykolog, som kan motivere og guide, så man ikke opgiver for tidligt og konkluderer, at det ikke nytter noget.

Med venlig hilsen  
Nina Hestbech

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

## Er jeg den eneste...?

*Jeg er en kvinde på 23 år, som fik mit første barn for 1 år siden. Jeg synes, det har været rigtig hårdt at blive mor, da jeg føler, at jeg hele tiden skal vise at "jeg godt kan klare alt, selvom jeg er ung". Jeg gik fra min kæreste 2 gange, fordi jeg ikke kunne føle noget for ham, men vi begyndte at komme sammen igen lidt efter. Da vores barn så var 7 mdr. fik jeg konstateret depression, og dette tror jeg skyldes både den hårde start med min nye titel, og at jeg begyndte at få angst for at være pædofil. Jeg ammede på dette tidspunkt og blev nødt til at stoppe, da jeg fik det dårligt hver gang. Jeg tog afstand til min datter og havde det rigtig rigtig dårligt. Det er så blevet bedre nu, men jeg er stadig bange for "om jeg kan føle noget forneden" når jeg er sammen med hende. Jeg koncentrerede mig hele tiden om mit underliv, og når der var den mindste bevægelse, tænkte jeg "jeg er pædofil" :( og jeg kan få nogle pludselige klamme tanker om min datter.*

*Jeg er under behandling og min distrikt sygeplejerske kommer og besøger mig hver anden uge ca. (før var det hver dag). Jeg har haft depression, som jeg nu er ved at være ude af, men får stadig Citalopram. Jeg har fået konstateret angst og OCD pga. de tanker, jeg går rundt med.*

*Jeg kan også blive bange for om andre er pædofile, og forsøger ubevidst at analysere om de er, når jeg ser dem på gaden. Jeg vil bare gerne vide, om du/I har hørt om andre, der har det sådan? - Den følelse af klamhed og at jeg er mærkelig, fylder min krop til hverdag, uden at jeg kan gøre noget ved det.*

*Mange hilsner  
Louise*

### Svar fra psykolog – Pia Brabrand:

Kære Louise

Først og fremmest vil jeg sige, at det er rigtig vigtigt, at du har fået hjælp nu. Det er nemlig en helt almindelig form for OCD, du har. Her kommer tvangstanker nemlig til udtryk som en angst for at være et dårligt menneske, der ville kunne lide, eller gå ind for forfærdelige ting. De mest almindelige tvangstanker i denne kategori handler faktisk om, at man kunne være pædofil, have lyst til at stikke sit barn med en kniv, gå ind for dyremishandling, være racist etc. I det hele taget er det ofte sådan, at det værst tænkelige man kan forestille sig, er det, tvangstankerne går på. Tvangshandlingerne derimod er her, den måde du reagerer på tankerne på. Ofte er der tale om forsøg på tankeundertrykkelse, dvs. at man prøver at lade være med at tænke på det. Når der er noget, man er bange for at tænke på, virker det

---

♥ "Når angsten puster dig i nakken" - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

desværre lige modsat, på den måde, at man så netop tænker endnu mere på det. Prøv bare at tænke på, at du ikke må tænke på en lyserød elefant. Desuden vil man ofte gå og mærke efter om man nu har den rigtige følelse omkring de ubehagelige emner. Man er bange for at få den forkerte følelse og netop derfor bliver man angst og dermed i tvivl om, om det så er et tegn på at man ville kunne gøre det, eller ville kunne gå ind for det. Jeg kan derfor med sikkerhed fortælle dig, at den OCD du beskriver, er du ikke alene om. Den eneste grund til at den måske ikke så tit dukker op i diverse tråde på angst hjemmesiderne, er sandsynligvis, fordi den er så skamfuld og derfor er svær at dele.

Det kan være en stor hjælp at komme i behandling hos en psykolog, der har en specifik erfaring på området. Behandlingen går i korte træk ud på, at du lærer at acceptere at du ikke kan styre dine tanker, men at du kan lære at møde dem med en større ro og accept (det er jo bare tanker) og dermed mister de deres magt over dig. At du kan mærke "forkerte ting" i dit underliv, skyldes ligeledes at du fokuserer på at mærke det rigtige (=ingenting) og det kan man ikke, når man har angst for at mærke det forkerte. Her vil den fokuserede opmærksomhed i sig selv gøre, at du vil kunne mærke noget og dermed blive bange og føle dig klam og forkert. Bare tænk på, hvordan vi ofte fornemmer en kløe i vores hovedbund, når talen falder på lus.

De bedste hilsner  
Pia Brabrand

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

# Angst og graviditet

Jeg er 22 uger henne i min første graviditet og fik for 8 uger siden angst. Jeg var på det tidspunkt rigtig syg med bihulebetændelse, lungebetændelse og astma og havde derfor meget svært ved at trække vejret. Selvom jeg blev forsikret om, at jeg fik nok ilt, var min reaktion i en 14 dages tid helt ude af proportioner. Jeg kunne slet ikke slappe af, var bange for at være alene, var helt ekstremt rastløs, kunne ikke sove og græd bare rigtig meget.

Jeg har ret hurtigt fået det bedre også i takt med at jeg er blevet rask, men kan desværre ikke slippe angsten/uroen 100 %. Jeg får ikke angstanfald længere, men har stadig svært ved at være alene med mig selv pga. det tankemylder der hele tiden opstår. Vil helst have at min mand er hjemme hele tiden eller at jeg har aftaler med veninder - det er bare så trættende at være så afhængig af andre. Er alligevel alene en del, men jeg føler så ikke jeg rigtig kan slappe af - jeg sidder nærmest bare og venter på at min mand skal komme hjem eller jeg skal ud af døren.

Mit første spørgsmål er vel egentlig, hvordan du havde det med angsten, da du var gravid? Jeg føler, at mine hormoner er en stor del af problemet. Kan i hvert fald klart mærke, at når hormonerne kører op, så kører jeg med. Var det værre for dig, da du blev gravid? Jeg har selvfølgelig kun haft angst sammen med hormonerne, og kan derfor ikke se hvad der er det ene, og hvad der er det andet. Men det gør jo desværre, at jeg har svært ved at nyde med graviditet, da jeg gerne vil have den overstået, og det giver jo en del dårlig samvittighed.

Mit andet spørgsmål er, om du kan genkende den her ulyst til at være alene og det her store behov for at beskæftige sig selv? Har du nogen gode råd til, hvordan man lære at kunne klare sit eget selskab?

Jeg er stadig i den proces, hvor jeg skal finde ud af, hvad min angst egentlig skyldes, så jeg kan prøve at arbejde med de problemer. Tror bestemt noget af det handler om mit arbejde, hvor jeg arbejder for mange timer og har svært ved at sige nej. Noget af det er handler om helt gammel bagage.

Håber du har mod på at hjælpe mig lidt.

På forhånd tak.

Mvh Jeanette

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

## Svar fra angstekspert – Sofia Mira:

Hej Jeanette,

Tusind tak for dit spørgsmål.

Jeg kan nikke genkendende til alle dine udfordringer, fordi jeg har selv oplevet dem. Det er faktisk ret opslidende at føle sig afhængig af andres hjælp. Jeg havde to følelser blandet ind i hinanden på det punkt. På den ene side var jeg dybt taknemmelig for at min familie og veninder var der for mig, men omvendt havde jeg faktisk også brug for alenetid. Og hvordan får man lige alenetid, når man ikke kan lide at være alene. Men sådan havde jeg det bare. Så det var det første arbejds punkt for mig. Jeg ville simpelthen kunne være alene.

Så jeg startede med at være alene i en time eller to og så kom min mor, min kæreste eller en veninde. Og den tid udvidede jeg så hele tiden og ret hurtigt. Når jeg så var alene hjemme, så havde jeg altid noget at lave, som kunne distrahere mig fra mine angsttanker. Så jeg sad og lavede collager fx den øvelse, der hedder mind-control-collage. Jeg købte også pottemuld og blomster og plantede dem i pletter. Jeg får det altid godt af at se på flotte blomster og ikke mindst kunne dufte til dem. Det er i denne tid, du kan pleje alle dine interesser eller genoptage nogle fra din barndom eller også ordne noget i din lejlighed/hus, som mangler at blive gjort. Fx pudse alt sølvtøjet eller hvad det nu kan være. Det er bare vigtigt, at du udfordrer din angst med det samme. Især fordi du ikke er så langt i dit forløb endnu (som jeg læser det). Men det er selvfølgelig vigtigt, at det er i et tempo, hvor du kan være med. Det er forskelligt for os allesammen. Når du konfronterer din angst, vil du opleve meget ubehag. Men når du udfordrer angsten igen og igen, så vil den aftage hen ad vejen. Men der kan godt gå fx 3-6 måneder før din reaktion aftager, når du er alene. Det varierer fra person til person.

Da min kæreste og jeg besluttede at få et barn, så havde jeg fået det så godt, at jeg synes, det var forsvarligt at blive gravid. Jeg havde dog alligevel et par ubesvarede spørgsmål, som jeg jo først kunne få svar på, når jeg var gravid. Hvordan vil min graviditet påvirke angsten - ville det påvirke positivt eller negativt? Det kunne jeg ikke vide på forhånd. Før min graviditet, skulle jeg altid have nogle angstdæmpende piller lige ved hånden. Jeg tog dem aldrig, men de gav mig en tryghed. Hvis jeg nu fik et angstanfald, så havde jeg jo mulighed for at tage en pille. Da jeg blev gravid, var det helt udelukket for mig at tage medicin, men jeg havde dem stadig med mig i min taske, når jeg skulle tage toget eller noget andet. Da jeg havde været gravid i 3 måneder, blev jeg opmærksom på, at min angst var kraftigt aftaget. Jeg oplevede meget få reaktioner på angsten, når jeg tog toget, gik til lægen eller på café. Og hvis de dukkede op, så gik de hurtigt væk igen. Det nåede derfor aldrig at påvirke mig. Jeg begyndte også at glemme at tage pillerne med mig, og det resulterede i, at jeg simpelthen en dag besluttede at smide dem ud i skraldespanden. Jeg

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.



havde ikke brug for den tryghed længere. Nu havde jeg en tryghed i mig selv. Jeg kunne godt takle et angstanfald, hvis det kom. I hele det år, hvor jeg frygtede angstanfaldene, der nåede de aldrig op på fuldstyrke. Så det jeg frygtede skete faktisk aldrig, men det kan jeg jo se tilbage på nu.

Et andet ubesvaret spørgsmål var, om jeg reelt kunne føde mit barn uden at gå totalt i panik, hvis jeg ikke kunne få luft. Eller kunne trække vejret rigtigt under veerne. Hvordan ville min krop reagere på det? Da tiden så kom, og jeg begyndte at få veer, så tænkte jeg ikke på andet, end at jeg havde ondt. Og så hjalp mine vejtrækningsøvelser helt vildt meget, så det var godt, at jeg havde lært at takle min angst via vejtrækningen, det kunne jeg bruge her. Så angsten dukkede slet ikke op, da jeg fødte min skønne datter.

Det jeg vil anbefale dig at gøre er, at skrive dine tanker ned i et hæfte, så du kan få et overblik over dem. Hvad drejer de sig egentlig om? Og så kan du arbejde med dem herefter, da det jo er dine tanker, der udløser angsten. Det er en rigtig god måde, så du får skabt dig et overblik over dine tanker. Som du også nævner, så myldrer dine tanker rundt i øjeblikket - og du ved ikke helt, hvad der er op og ned. Det er derfor, du vil få gavn af at skrive dem ned, så du efterfølgende kan arbejde konstruktivt med dem.

I de første 6-9 uger af min graviditet, påvirkede min angst mig. Jeg begyndte at koncentrere mig meget om min vejtrækning, da jeg nu skulle sørge for at trække vejret ordentligt, da det nu også handlede om mit barn. Hvis jeg ikke trak vejret, så gjorde hun det heller ikke. Det resulterede i, at jeg ikke følte, at jeg trak vejret korrekt. Og det påvirkede mig lidt i starten, men jeg fortsatte med at lave mine vejtrækningsøvelser. Med tiden fokuserede jeg på alt det positive omkring min graviditet, og så forsvandt det helt af sig selv lidt efter lidt.

Du nævner dine hormoner, og de påvirker dig helt sikkert. Hvordan dine hormoner påvirker angsten, ved jeg desværre ikke så meget om. Der vil jeg anbefale, at du kontakter din læge, og hører hvad hans/hendes viden er på området. Min erfaring er, at alle læger ikke er lige opdateret omkring angst, så led videre efter en fagperson, hvis du ikke får et svar, du kan arbejde videre med.

Det vigtigste er, at du får klarlagt, hvad der udløser din angst. Dernæst, arbejde med de punkter, du har fundet frem til. Det vil sige, konfrontere din angst. Efter et stykke tid, så vil din angst aftage. Den vil ikke være væk med et trylleslag, men den vil aftage kontinuerligt, som du arbejder med den. Hvis du har nogle arbejds punkter, hvor du tænker, det her kan jeg ikke alene, så bed et nærtstående familiemedlem, din mand eller en god veninde om hjælp.

Afslutningsvis, vil jeg sige til dig, at du ikke skal have dårlig samvittighed. Du gør dit bedste for dig selv og dit kommende barn. Du er i gang med at arbejde med angsten, det beviser

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.

din mail til mig. Jeg ønsker dig en rigtig god graviditet, og du må endelig skrive til mig og fortælle om dine fremskridt og ikke mindst dine oplevelser med angsten og din graviditet/fødsel :-)

Kærlig hilsen  
Sofia Mira

---

♥ *"Når angsten puster dig i nakken"* - En e-bog af Sofia Mira  
**[www.stopangsten.dk](http://www.stopangsten.dk) & [www.angstblog.dk](http://www.angstblog.dk)**

Copyright Sofia Mira 2013 © Materialet må GERNE distribueres, så send den bare videre til familie, venner eller kollegaer, der kan have gavn af at læse e-bogen. Navnene på Stopangsten.dks brugere er ændret for at sikre deres anonymitet.