



” **Mit liv  
var ren  
overlevelse** ”

Angst kan ramme alle. Og det kan ramme helt pludseligt. Det oplevede Sofia Mira for tre år siden, da nogle anfald af hurtigt hjerterytme pludselig gjorde hende panisk rædselsslagen for at dø.

AF MARIE-LOUISE TRUELSEN. FOTO: JENS ROSENFELDT OG TS-FOTO.DK.



**J**eg var pissebange for at dø. Hele tiden.

Sådan beskriver Sofia Mira den atopslugende angst, hun følte igennem 16 måneder fra 2010 til 2011. Hun sidder i solen på sin lille altan og fortæller sin historie, fordi hun så uendeligt gerne vil hjælpe andre, der kommer i samme situation. Hun har selv fundet en vej ud af angsten og har startet portalen Stopangsten.dk, hvor der er hjælp at hente, hvis angsten pludselig indfinder sig i ens liv.

For de fleste mennesker er det at tage toget eller gå i Netto helt almindelige hverdagsagtige ting, som ikke kræver andet end et togkort eller en indkøbs-seddel. For Sofia Mira blev den slags gøremål helt uoverskuelige fra den ene dag til den anden. Når hun ser tilbage på det i dag, var der nok flere udløsende faktorer.

– Jeg tror, at jeg igennem længere tid havde følt mig stresset uden at vide det. Jeg var nyuddannet cand.merc. i 2009, hvor krisen buldrede og bragede, så min forventning om at komme ud i drømmejobbet inden for marketing var pludselig lukket land. Jeg gik arbejdsløs i otte måneder, og der var ingen job at søge inden for mit område. Mit parforhold var også relativt nyt, vi boede i hver vores lejlighed, og jeg følte, at jeg hele tiden cyklede mellem vores to boliger. Der var ikke rigtigt ro på.

### Hjertet hamrede

Det lykkedes Sofia at finde et job i begyndelsen af 2010 – ikke drømmejobbet, men dog et job. En søndag aften, hvor hun var alene hjemme, begyndte hendes hjerte pludselig at slå meget, meget voldsomt. Hun fik det skidt og tænkte,

*Fortsættes næste side*

### Sofia Mira, 35,

er uddannet cand.merc. i international marketing og management. Arbejder som uddannelseskonsulent på Roskilde Handelsskole og hjælper unge kontanthjælpsmodtagere mellem 18 og 29 videre mod uddannelse og job.

Sofia lever sammen med Kasper, som hun har datteren Silja på 20 måneder med.

Sofia Mira har lavet portalen [Stopangsten.dk](http://Stopangsten.dk), hvis hovedformål er tilbyde en række værktøjer og erfaringer, der kan hjælpe andre mennesker til at arbejde med deres angst. En lang række psykologer stiller deres ekspertise gratis til rådighed i brevkassen på [Stopangsten.dk](http://Stopangsten.dk), og Sofia er på udkig efter investorer og samarbejdspartnere, så siden kan udvikles til en endnu større rådgivningsportal.

## ”Jeg var hele tiden bange for, at jeg skulle falde død om. Og at andre, jeg ikke kendte, skulle se mig død. Når jeg bevægede mig uden for døren, havde jeg det, som om jeg ikke kunne få luft, og jeg blev svimmel og utilpas”

*Fortsat fra forrige side*

hun burde kontakte lægen, ikke mindst fordi hun faktisk havde haft en lignende episode nogle år tidligere i forbindelse med træning. Dengang fik hun tjekket hjertet, og der var ikke noget galt. Da anfaldet denne gang gik hurtigt over, skubbede Sofia tanker om lægebesøg til side. Der var jo så meget andet, hun skulle nå. En uges tid efter var den dog gal igen.

– Jeg sad og så fjernsyn, og pludselig begyndte hjertet af hamre igen. Endnu voldsommere. Jeg blev rigtigt bange og tænkte, okay, nu kommer det igen med en uges mellemrum, der er noget galt. Jeg måtte lægge mig ned på gulvet, for jeg følte, at jeg var ved at besvime. Jeg tænkte: Jeg vil ikke dø nu, men hvis jeg dør nu, skal det bare ikke være alene. Så jeg ringede til min mor for at få en eller anden form for tryk. Hun blev selvfølgelig nervøs, men håndterede det meget roligt og bad mig om at ringe til vagtlægen. Hun fortalte også, at jeg vist havde haft en hjertefejl, da jeg blev født, og selvom det bestemt ikke var for at skræmme mig, satte det jo tankerne i gang. Min kæreste kom og kørte mig til vagtlægen, som sendte mig videre til Hvidovre Hospital. Når jeg tænker tilbage, tror jeg faktisk, at den mandlige sygeplejerske, der tog imod mig, nævnte ordet angst, hvilket jeg dog ikke bed mærke i på det tidspunkt. Jeg blev undersøgt, der var ikke noget at se, og jeg blev sendt hjem igen med besked om, at jeg ville blive indkaldt til yderligere undersøgelser, da hjertelægen ikke kunne udelukke, at der var noget galt. Klokken var omkring tre om natten, da Sofia kom hjem. Hun lagde sig i sin seng, og følte med et, at hun ikke længere var den samme.

– Min hjerne kørte på en helt anden måde.

Tankerne kørte nonstop og hvert tiende sekund tænkte jeg: Jeg kan dø, hvornår det skal være. Jeg har ikke kontrol over, om jeg dør. Jeg er underlagt naturens lov. Hvad hvis jeg faktisk har en hjertefejl? Og så dukkede der alle mulige historier op fra mit indre bibliotek. Pludselig kunne jeg huske et tv-program, hvor mennesker var døde i en ung alder, og historier, jeg havde hørt, om pludselig sygdom og død. Jeg blev også ved med at tænke, at jeg kun var 31 år og slet ikke var nået dertil i mit liv, hvor jeg gerne ville være. Og hvad så, hvis det hele var forbi nu?

### Ville ikke dø alene

Den følgende måneds tid kæmpede Sofia sig igennem livet og hverdagen. Hun beskriver sig selv som den pligtfuldende type, så selvom hun kun sov ti minutter ad gangen natten igennem, stod hun op og gik på arbejde. Cykelturen til kontoret var et mareridt, hun følte sig svimmel og havde en følelse af, at hun var ved at falde i søvn hele tiden. Hun så verden som gennem en dugget rude.

– Jeg tænkte, at jeg ikke ville blive rask af at gå hjemme, så jeg kunne lige så godt tage på arbejde. Jeg tænkte også, at hvis jeg skulle dø, ville jeg hellere være ude blandt mennesker end at sidde alene derhjemme. Sofia fik det værre og værre, som dagene gik.

– Det var jo ren viljestyrke og overlevelse, det handlede om. Jeg fandt i hvert fald ud af, at jeg er meget stærk som menneske, men efter en måned var jeg nødt til at stoppe op.

Pludselig begyndte jeg at stortude om morgenen. Det væltede ud. Jeg kunne slet ikke overskue, at jeg skulle ud ad døren, cykle, være på arbejde. Og når jeg sad på mit arbejde med en masse administrative opgaver, havde jeg alt for meget tid til at sidde og mærke efter, om jeg kunne trække vejret. Til sidst kunne jeg mærke på min krop, at den ikke kunne mere. Den skreg: Nu stopper du!

Sofias liv handlede ikke længere om, at hun skulle ud med vennerne, eller at hendes kæreste kom på besøg. Det hele handlede om, at hun ikke skulle få et panikanfald, og at hun skulle blive ved med at trække vejret. Hun sygemeldte sig og blev efter to måneder indkaldt til den lovede undersøgelse på hospitalet. Der var intet galt med hjertet. Sofia havde regnet med, at hun ville få det godt igen, hvis hun fik at vide, at hun var sund og rask, men det gjorde hun ikke. Hun kom til sin egen læge, som sagde, at det lød, som om hun havde fået stress og stressrelateret angst.

– Jeg tænkte, okay, stress har jeg da læst om i bladene og hørt om i tv og radio. Men angst – hvad er det? Det vidste jeg ingenting om. Min mor var med til lægen, for jeg kunne slet ikke være alene i den periode, og efter besøget hos lægen kørte vi på biblioteket, hvor jeg lånte to store poser bøger om angst. Derhjemme googledede jeg alt, hvad jeg kunne finde om angst. I virkeligheden begyndte Sofia på dette tidspunkt at tage hånd om sin egen helbredelse. Hun satte sig ind i, hvad der var

galt, hun blev henvist til psykolog, og hun ringede til AngstLinien. Hendes chef viste masser af overskud og tilbød yderligere psykologbehandling på firmaets regning, og da Sofia fandt frem til en psykolog, der praktiserede kognitiv terapi, kom der gang i tingene.

– Psykologen havde selv haft angst og vidste, hvad jeg talte om. Det gjorde bare en verden til forskel,

*Fortsættes næste side*

### Angst i tal

Ifølge Angstforeningen lider omkring 350.000 danskere af angst. Læs mere om angst og behandlingen heraf på foreningens hjemmeside, og kontakt eventuelt foreningen, hvis du har brug for en anonym og uforpligtende samtale. Foreningen tilbyder også møder for pårørende til angstrammede. [Angstforeningen.dk](http://Angstforeningen.dk)





*Sofia fik bl.a. sine angstanfald, når hun kørte i tog. Hun kunne heller ikke være alene, så hun sørgede for hele tiden at være sammen med nogen.*



*– Jeg tror på, at når du har oplevet at have angst, så er det meget vigtigt hele tiden at arbejde med dine tanker og udfordre dig selv, så angsten ikke kommer snigende igen.*

#### *Fortsat fra forrige side*

for der var en masse ting, jeg ikke skulle forklare. Jeg havde hele tiden skullet forklare over for min mor, min kæreste, min arbejdsgiver og alle andre, hvordan jeg havde det, og det er sindssygt opslidende at skulle fortælle om hele tiden. Angst er jo tanker inde i hovedet, og det er kun dem, der selv har prøvet det, der for alvor kan leve sig ind i, hvordan det er. Psykologen introducerede nogle åndedrætsøvelser for mig, og jeg begyndte selv at læse om meditation og købte en masse cd'er med guidede meditationer. AngstLinien anbefalede, at jeg lavede en positiv dagbog, og det begyndte jeg også på. Skrev alle de positive ting ned hver dag, som jeg kunne komme i tanke om.

### Ud af angsten

Kognitiv terapi handler blandt andet om, at man skal eksponeres for sin angst.

Sofia var bange for helt almindelige hverdagsagtige ting, men hun begyndte lige så stille at gøre det, hun var bange for. Gik ned til stationen og tog toget. Tog bussen. Gik ned og handlede. Løbe en tur. Gik på restaurant og café.

– Det var, som om jeg skulle lære alle de sociale ting forfra. Jeg satte mig selv i alle de situationer – lidt efter lidt – hvor jeg fik det skide dårligt, samtidig med at jeg sagde til mig selv, at sådan var det. Det skulle jeg. Jeg ville simpelthen ikke finde mig i at leve et begrænset liv, jeg ville ikke have, at der var noget, der skulle stoppe mig i at gøre alt det, som jeg gerne ville. Det er også mit budskab i dag, hvor jeg har lavet Stopangsten.dk. Jeg synes, at alle mennesker skal leve deres liv fuldt ud, de skal da ikke være begrænsede og have det sindssygt dårligt, når det nu kan laves om. Men det kræver, at man selv arbejder med sin angst. At man bliver siddende i toget,

selvom man føler, at man er ved at dø. Første gang er det måske bare mellem to stationer. Næste gang tager man to stop. Og så videre.

Vendepunktet kom en julidag i 2011.

– Jeg havde været nede og besøge en af mine veninder og sad i regionaltoget på vej hjem. Pludselig tænkte jeg: Det var da godt nok satans! Jeg har ikke haft angst. Jeg har ikke haft nogen symptomer i dag. Hvad sker der lige her? Det var første gang, jeg begyndte at lægge mærke til, at jeg havde fået det godt igen, og pludselig var angsten helt væk. Jeg fik det så godt, at jeg følte, at det var forsvarligt at sætte et barn i verden, og jeg blev gravid med det samme. I begyndelsen fik jeg lidt angst omkring det at være gravid, for nu skulle jeg jo trække vejret for to, men angsten gik hurtigt væk igen, fordi jeg havde så god en graviditet. Jeg tror, at graviditeten var med til at fjerne noget af mit fokus på mig selv, og det var også med til at hjælpe mig på vej.

– Der er nogle, der har sagt til mig, at det jo nok ikke har været så slemt for mig, når angsten kun stod på i 16 måneder. Men jo, det var sindssygt slemt. Når jeg hører andres historie, er min historie på samme niveau, jeg kom bare hurtigere ud af det end så mange andre, tror jeg, fordi jeg arbejdede med mig selv hver eneste dag. Jeg har læst, opsøgt fagfolk, og jeg har haft et godt netværk. Min mor og min kæreste har været der for mig hele vejen, og jeg har en rigtig god veninde, der har hjulpet mig meget. Hun sad bl.a. med mig i toget på de første mange ture, hvor jeg var så bange. Jeg troede i begyndelsen, at når jeg kom til psykolog, ville jeg få en eller anden tryllestav, og så var jeg bare helt rask. Men nej, sådan er det ikke. Psykologen hjælper dig til at reflektere gennem samtaler, og du kan få nogle værktøjer, der kan bruges. Men det dig selv, der skal gå alle skridtene. ●

 **Klik ind på [ALTFordamerne.dk](http://ALTFordamerne.dk), og find ekspertens råd om, hvordan du håndterer angst hos en pårørende samt tips til bøger om angst.**



## ANGST ER EN HELT NATURLIG FØLELSE - NÅR DEN IKKE FYLDER FOR MEGET

Prøv at udfordre angsten et lille skridt ad gangen med små opgaver. Så vænner du dig til at sætte spørgsmålstejn ved de negative automatiske tanker, så de ikke løber af med sejren. Sådan siger cand.psych.aut. Stine Næsted, som her giver gode råd om, hvordan angst kan håndteres.

**A**ngst kan vise sig på forskellige måder. Men der er ifølge psykolog Stine Næsted flere signaler, du kan holde øje med:

– Oplever du mange og vedvarende bekymringer om alt muligt slemt, der kan ske? Her er angstniveauet måske ikke så højt, men der er tale om en mere vedvarende, ”murrende” bekymringsangst.

Oplever du anfald af panik, hvor du frygter, at du er ved at dø, besvime, blive sindssyg, kaste op eller andre skræmmende forestillinger? Her vil angstniveauet være meget højt, og der kan være voldsom hjertebanken, spændinger for brystet, dødhed eller prikken i arme og ben, svimmelhed, oste-klokkefornemmelse m.v.

– Læg mærke til, om der er særlige steder, situationer eller ting, der gør dig bange og/eller sætter bekymringstanker i gang.

Læg også mærke til, om der er situationer, du helst undgår, fordi du ved, du vil føle ubehag i situationen. Her føler man måske ikke angsten, men har udviklet undgåelsesadfærd for at slippe for at mærke den, og på den måde er det stadig angsten, der ligger og styrer, hvad du gør/ikke gør.

### Hvad er forskellen på stress og angst?

– Der er store overlap mellem angst, stress og depression. Stress kan sagtens være en udløser for angst, særligt panikangst, ligesom begge tilstande bl.a. kan være kendetegnet ved grublerier og bekymringer. Men angst, når der er tale om angsttilstande med høj angst, f.eks. panikangst, har det med at toppe og så klinge af igen. Et decideret panikanfald kan maks. vare 15-20 minutter. Stress er en vedvarende tilstand over længere tid og er også længere tid om at klinge af igen. Når man først er blevet meget syg af stress, tager det

ofte et godt stykke tid, før man er ”helet” helt igen og kan tåle samme aktivitets- og belastningsniveau, som før stressen kom, hvis man da overhovedet skal tilbage på samme niveau – det kan jo være det, der har været for meget og har udløst stressen. Stress er en tilstand, der opstår, når man er overbelastet. Når man er angst, vil det ofte være resultatet af, at man vurderer,

samme situation i stedet? Positivt, negativt, neutralt, bare du udfordrer den første, negative automatiske tanke.

### Dine bedste råd, hvis angsten bliver ved med at udvikle sig?

– Hvis angsten sætter sig fast og/eller bliver værre, er det en rigtigt god ide at søge behandling for den. Gå til egen læge, og

## ”Angstsymptomer er ikke farlige. I modsætning til, hvad vi ser på film, kan man f.eks. ikke besvime, dø eller miste forstanden af angst”

at man selv eller andre er i fare for, at der sker noget farligt eller væmmeligt.

### Hvad kan man selv gøre, når man mærker symptomer på angst?

– Først og fremmest skal man vide, at angstsymptomer ikke er farlige. I modsætning til, hvad vi ser på film, kan man f.eks. ikke besvime, dø eller miste forstanden af angst. Det hjælper derfor at opsøge viden om angst for at få aflivet eventuelle misforståelser, som kan få angsten til at vokse.

– Derudover er det altid en god ide at se på, præcis hvad det var, der skræmte én. Var du i reel fare eller handlede det om, at du i dine tanker havde foregrebet noget slemt, du tænkte kunne ske? Når du efterfølgende ser på den forestilling, hvor realistisk var den så? Tal gerne med andre om det, og skriv evt. forestillingen ned. Det øger distancen til den og gør dig bedre til at forholde dig kritisk til den. Prøv at stille dig selv spørgsmålet: Hvis min angste tanke ikke havde ret, hvad kunne jeg så tænke om/i

start med at få udelukket eventuelle fysiske tilstande, der kan give lignende symptomer. Din læge kan også, hvis der er behov, henvise til psykolog eller speciallæge i psykiatri. Find en rigtigt god psykolog med erfaring inden for kognitiv adfærdsterapi, da det er denne terapiretning, der er bedst egnet til behandling af angsttilstande.

### Kan man forebygge angst?

– Angst kan ikke som sådan forebygges, da det er en helt normal følelse, som alle mennesker har og skal kunne have. Hvis vi ikke føler angst i reel farlige situationer, vil vi udsætte os selv for fare med potentielt skadeligt udfald. Men i forhold til at undgå den angst, der er blevet et problem, er det vigtigt, at man lærer symptomerne på angst at kende og lærer, at de ikke er skadelige. Ellers ryger man let ind i en ond cirkel, hvor man går og frygter angsten. ●

Stine Næsted kan kontaktes via [Kognitivpraksis.dk](http://Kognitivpraksis.dk).