

# FORORD

For ti år siden, i 1997, udkom denne lille angstbog for første gang. Bogen er siden blevet anvendt i vide kredse – og er udkommet i flere oplag. Den er især blevet læst og anvendt af mennesker med angst og deres pårørende. Mange har derved fået indsigt i deres angst og formået at finde den rette behandling.

PsykiatriFonden udgiver nu bogen i en gennemrevideret og opdateret version. Der er nemlig sket meget i de forløbne ti år. Forskningen har på mange måder givet ny indsigt i angstens årsager og behandling, både på det psykologiske og det biologiske plan. Og man er i stigende grad blevet klar over, at angst har enorm indflydelse på menneskers livskvalitet og arbejdsevne, samtidigt med at angst stadig er omgærdet af tabu og tavshed.

Der er derfor god grund til, at PsykiatriFonden kommer med denne bog i en gennemrevideret version. Ikke mindst her i 2007, hvor PsykiatriFonden starter Landsindsatsen mod Angst.

Målet for bogen og Landsindsatsen er at skabe viden og åbenhed om angst, så mennesker ikke skal stå rådvilde og alene med deres angst, men ved, hvad de



selv kan gøre, og hvor de kan hente vejledning og behandling, når og hvis de en dag oplever angst – hos sig selv, hos familie, venner eller kolleger.

*Jes Gerlach*

PsykiatriFondens formand