

# FORORD

Vi kender alle den lette angst. Den uro, der mærkes i krop og psyke, når man f.eks. skal til eksamen, til en vigtig ansættelsessamtale eller holde en lille tale ved en festlig lejlighed. Hjertet banker, håndfladerne er lidt klamme, og måske ryster man på lidt hånden. Det er den normale angst eller nervøsitet, som hænger sammen med situationen, og som nærmest må betragtes som et sundhedstegn. Det kan godt være, at denne normale angst hæmmer os en smule i det daglige, så vi f.eks. ikke kaster os ud i dumdristige handlinger, men den får os også til at yde en ekstra indsats, som vi senere er glade for.

Angst i den størrelsesorden er et gode. Tænk, hvis angstfølelsen ikke fandtes. Så ville man jo ikke være bange. Så ville meget gå galt. I trafikken, i arbejdet, i vores forhold til andre mennesker. Angstfølelsen er en forudsætning for menneskehedens overlevelse.

Man skelner almindeligvis mellem frygt og angst, selvom de to fænomener på mange måder ligner hinanden og stort set er kendetegnet ved de samme symptomer. Og mange bruger da også ordene i flæng, også fagfolk.

Man taler om frygt, når man kender årsagen, genstanden for frygten. Det kan f.eks. være en bil, der kommer mod én i den forkerte kørebane, eller det kan være den store, glubske hund, der kommer farende. Det kan også være den følelse, der overvælder soldaten, der er i krig og hører raketterne suse hen over hovedet. Truslen er entydig, og kroppen reagerer instinktivt for at beskytte sig. Der frigøres omgående aktiverende signalstoffer (adrenalin, noradrenalin) i nervebaner og blodkredsløb, og det stimulerer den såkaldte ”flygt eller kæmp”-reaktion. Blodet løber i stigende grad til kroppens vitale områder, hjerte, lunger, muskler – og i mindre grad til hud og indvolde. Det forbedrer mulighederne for konstruktiv aktion, forsvar eller flugt. Frygten er på den måde værdifuld og livsbevarende.

Anderledes med angsten. Den er kendetegnet ved, at årsagen er ukendt eller ikke rimelig i forhold til situationen. Det er normalt at kunne føle angst, at have hjertebanken og klamme hænder før en eksamen eller en vigtig ansættelsessamtale. Men det er sygeligt, hvis angsten bliver så intensiv, at man total blokerer, tisser i bukser-

ne eller går totalt i stå. Der er altså tale om en gradvis overgang fra det normale til det sygelige.

Det gælder også fobiangsten, f.eks. angst for højder, som mange mennesker lider af. Let kriblen i maven, når man kigger ned fra skyskraberens øverste etage, er normalt, men ikke at turde gå op i Rundetårn nærmer sig det sygelige. Det er også normalt at være bekymret, når ens 17-årige datter rejser til Sydamerika med veninden og en rygsæk på nakken, men hele tiden at bekymre sig om hele familien og resten af verden, f.eks. når den 40-årige søn tager på ferietur til Vesterhavet med kone og børn, det er sygeligt. Og endelig, et enkelt panikanfald eller to falder også ind under det normale, men ikke fire anfald om måneden.

Angst spænder fra den lette, næsten umærkelige normale nervøsitet til den totalt lammende fornemmelse, der blokerer for enhver livsudfoldelse og hæmmer tanker, følelser og handlinger. Og som kan føre til depression, misbrug og i værste fald selvmord.

Det er især den sygelige angst, vi beskriver i denne bog. Men vi ser også på den mere normale angst (f.eks. eksamensangsten) og den eksistentielle angst, den angst, der er et grundvilkår ved eksistensen, og som kan være en kilde til udvikling og vækst. Psykologen Bo Jacobsen og Kierkegaard-filosoffen Joakim Garff skriver i de to sidste kapitler om denne eksistentielle angst.

Bogen rummer relativt få litteraturhenvisninger, overvejende kun enkelte oversigtsartikler i slutningen af de enkelte kapitler. I 2007 udgav Sundhedsstyrelsen det såkaldte *Referenceprogram for angstlidelser hos voksne*. Den læser, der gerne vil gå i dybden med de talrige videnskabelige undersøgelser af angst, henvises dertil.

Bogen er skrevet både for mennesker, der selv lider af angst, og deres pårørende, og for fagfolk på ethvert niveau: læger, psykologer, sygeplejersker og andre medarbejdere i sundheds- og socialvæsen. Den er også skrevet for skolelærere og pædagoger, arbejdsgivere og personalechefer, medarbejdere i socialforvaltninger og job- og sundhedscentre, der alle har med stressede og angstprægede mennesker at gøre (angst er en af de hyppigste årsager til sygdommeldinger, se kapitel 17). Men bogen er i høj grad også skrevet for almindelige mennesker med interesse for andre mennesker. Angst er som nævnt et almenmenneskeligt fænomen, som er med til at forme vores liv i alle dets facetter.

Det er mit personlige håb, at bogen også vil bidrage til nedbryde de tabuer, der stadig omgærer psykiske lidelser, herunder angst. At den vil bidrage til at skabe åbenhed og viden om angstens væsen, dens både positive og især negative sider. Bidrage til, at vi bliver bedre til at forholde os til angst, til at forebygge og – om nødvendigt – få den rette professionelle behandling. Det er på tide, at angstsygdomme får den opmærksomhed, de fortjener.

Bogen er skrevet af en tværfaglig gruppe, med undertegnede som hovedforfatter. Medforfatternes navne er anført i indholdsfortegnelsen og ved de respektive kapitler. Jeg vil gerne rette en varm tak til alle, der har bidraget til, at bogen er blevet så nuanceret, som tilfældet er.

Endelig vil jeg gerne rette en varm tak til kunstneren Poul Pava, der har lavet det farverige angstportræt, som pryder forsiden og illustrationerne.

*November 2008*

*Jes Gerlach*