

INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord	5
1. Introduktion	7
2. 10 sammenfattende punkter om angst	9
3. Hvordan mærkes angsten? Om symptomerne	15
4. Angstdiagnoserne	23
F40 Fobiske angsttilstande.....	25
F41 Andre angsttilstande.....	35
F42 Tvangstilstand – OCD.....	39
F43 Belastningsreaktioner, herunder PTSD.....	41
F45 Somatoforme tilstande, herunder sygdomsangst.....	43
Angst som følge af anden psykisk sygdom.....	44
Depression med angst.....	44
Psykotiske lidelser med angst.....	45
Angst fremkaldt af alkohol.....	46
Angst ved kropslig sygdom.....	47
5. Hvordan finder man frem til diagnosen?	49
Flere angstsygdomme på samme tid.....	50
6. Angstens årsager	53
7. Hvad kan du selv gøre?	65
8. Behandlingsprincipper – psykoterapi og medicin	75
9. Hvad skal man gøre i det enkelte tilfælde?	93
10. At være pårørende	111
10 gode råd til pårørende.....	112
11. Få mere at vide om angst. Supplerende læsning	115