



Angst

Angst er en ubehagelig følelse av å være redd og anspent.

Andre tegn er hjertebank, at det kan kjennes trangt i halsen, problemer med å puste, svette, skjelving, kraftløshet og uro i magen.

Er det riktig ille, kan man få panikk, være livredd og ha dødsangst hvis angsten ikke snart gir seg.

Hva er en fobi?

Av og til kommer angsten i spesielle situasjoner som i en heis eller i et fly slik at en unngår slike situasjoner.

Slik angst kaller vi en fobi. På folkemunne sier vi heisskrekke og flyskrekke.

Hva kommer angsten av?

På samme måte som smerte er et signal om at noe er galt i kroppen, er angst et signal om at noe i sjelen er i ubalanse, noe vi ikke vet hva er.

I motsetning til redsel hvor vi frykter noe som påviselig er farlig, er angst oftest ubestemt eller knyttet til ting eller situasjoner som en ikke synes det er noen grunn til å være redd for.

Er angst farlig?

Angsten i seg selv er ikke farlig, men den kan være et tegn på at sjelen reagerer på

motstridende behov og ønsker som vi ikke er oss bevisst.

Noen ganger kan psykiatere og psykologer hjelpe med å finne ut av hva denne konflikten består i, og dermed kanskje få løst den. I andre tilfelle kan det være mer hensiktsmessig å lære teknikker som gjør at man mestrer angsten bedre.

Ved angstanfall begynner noen mennesker å puste så raskt og dypt at de tømmer ut for mye kulldioksyd fra lungene sine. Da blir man uvel og svimmel - oftest med følelse av å skulle besvime og får prikking og nummenhet i fingre og hender.

Dersom man besvimer, retter tilstanden seg av seg selv. Ellers kan man enkeltbehandle dette med å puste i en pose eller bare forme hendene som en kopp foran nese og munn.

Hva kan jeg selv gjøre for å lindre angsten?

Du kan trene deg opp i avspenningsøvelser. Du kan forsøke å tenke gjennom situasjonen og se om du kjenner igjen hva du før har gjort for å få angsten til å gi seg.

Angstdempende medisiner kan være til god hjelp i akutte situasjoner. Mange av dem er vanedannende. Man bør derfor helst unngå å bruke dem daglig. Prøv heller å jobbe med angsten.

Når bør jeg søke hjelp?

De fleste har ved en eller flere anledninger opplevd angst. Først når angsten blir så sterk at den begrenser og hindrer en i å utføre vanlige oppgaver, er det grunn til å søke hjelp hos psykolog eller psykiater.

Mange steder er det også organisert selvhjelpsgrupper der mennesker som opplever angst kommer sammen og støtter og hjelper hverandre.

Angstringen har telefon 22 22 35 30
Kirkens SOS har telefon 815 33 300