



Angst, årsager og løsninger

Anne Søvang

Angst kan slippes

Forord

Denne e-bog om angst, årsager og løsninger har set dagens lys, fordi emnet dels har fyldt for mig i mange år og dels fordi jeg brænder for at hjælpe andre med at komme af med invaliderende uro, angst og frygt.

Jeg tror først, at min krop lærte sig følelsen af at være afslappet, da jeg var omkring 35 år. Jeg havde indtil da altid følt mig på konstant, årvågen og havde behov for scanne alt omkring mig, uden at jeg vidste hvorfor.

Jeg kunne ængste og frygte dit og dat, selv om en del af mig nok vidste, at det var noget pjat. Men slippe det, vidste jeg ikke, hvordan jeg skulle.

Første gang, jeg oplevede totalt ro i kroppen var næsten overvældende. Jeg stod på biblioteket og ledte efter en bestemt bog, og pludselig åbnede et eller andet sig i mig. Det eneste, jeg observerede var lyden af regnen på glastaget oven over mig. Ellers var der HELT stille både i min krop og udenfor kroppen. Det var surrealistisk. Kunne det virkelig være så stille i mig?

Denne oplevelse gav mig mod på at begynde at kikke ind i mig selv og hele de skræmte og bange dele, der var blevet skabt gennem min opvækst. Jeg opdagede, at det faktisk var helt ufarligt at kikke de bange dele i øjnene. De havde blot ventet på, at jeg var klar til at sætte dem fri.

Angst kan slippes

Det er vigtigt at kunne reagere på akut fare enten ved at flygte eller forsvare os.

Derfor udskiller vores krop omgående "kamphormoner" (adrenalin, noradrenalin samt kortisol fra binyrerne), når der er brug for det. Det gør os i stand til at reagere lynhurtigt og instinktivt, uanset om det er en fare i trafikken, i hjemmet eller andre steder. Denne indbyggede mekanisme er hensigtsmæssig og hjælper os, når der er brug for det.

Men utroligt mange oplever mange invaliderende og begrænsende samt uhensigtsmæssig angst, ængstelse og frygt i en grad, hvor det begrænser livskvaliteten, tager energien og hindrer dem i at leve deres liv, som de inderst inde ønsker det.

Ved nogle nervøse tilstande har angsten en adresse, dvs. → vi kan være bange for at flyve, køre over broer, at skulle gå til eksamen, holde tale, præsentere os selv i forsamlinger, at andre skal opdage noget om os, være bange for ikke at kunne komme væk, bange for at miste og meget mere.

I andre tilfælde ved vi ikke, hvorfor vi er bange eller angste. Det gælder for eksempel ved angstanfald, der kommer uden varsel. Kroppen føles handlingslammet. Symptomerne er hjertebanken, det føles svært at trække vejret, det snurrer i kroppen, måske med trykken i hals, brystkasse. Den voldsomme fysiske reaktion skaber naturligt nok pludselig frygt for at være fysisk syg, angst for at dø, bange for at noget er rivende galt. Men hvad handler angst og frygt egentligt om?

Angst er usynlig for andre men ikke for personen, det oplever angst. En brækket arm kan alle se og forholde sig til. Men her vil mange have svært ved at sætte sig ind i det, når de ikke selv har prøvet det. Bl.a. derfor er der tendens til at skjule den for venner, kollegaer og arbejdsplads. Det kan synes pinligt og flovt.

Angst kan slippes

Almindelige typer af angst:

Panikangst som er et angstanfald, der kommer så pludseligt og så voldsomt, så personen kan tro, at han/hun er ved at få et hjerteanfald de første gange. Det kan være fulgt af tanker om, at man fejler noget, angst for at man er ved at dø, eller tanker om at man har mistet forstanden. Nogle mennesker oplever kun en eller to gange i løbet af deres liv et angstanfald. Andre oplever det i bestemte sammenhænge.

Socialfobi er karakteriseret ved angst for at andre opdager deres nervøsitet og angst. Der er skræktanker om at svede, rødme, ryste, hvad andre måtte tænke eller sige, og at ingen må opdage, hvordan du har det.

Generaliseret angst er hvor der er tendens til at overbekymring. Personen er i en mere eller kronisk tilstand af nervøsitet/anspændthed. Der vil være overtænkning, utallige indre-hvad-nu- hvis-scenarier.

Agorafobi også kendt som angst for at være i lukkede rum, elevatorer, supermarkedet, sidde i toget eller andre steder med mange mennesker.

Fobier er angst for helt specifikke ting som eksempelvis angst for edderkopper, at flyve, for højder, for fugle m.m.

OCD er tvangsprægede tanker, ritualer eller handlinger. De fleste kender til behovet for at skulle tjekke, at komfur eller strygejern er slukket. Her kan kontrollen være så voldsom, at personen igen og igen må tjekke. En af mine tidligere klienter var nødt til at tjekke sin hoveddør mange gange, før hun kunne tage på jobbet eller forlade hjemmet. Det kan også være tvangsprægede handlinger som eksempelvis gentagne gange at vaske hænder

Angst kan slippes

Angst for angsten

Ved angst er der ud over selve angsten også for det meste en angst for angsten. Den kaldes også forventningsangst, som kan være den anspændthed og nervøsitet, der ligger i baggrunden og skurrer i vort nervesystem. Forventningsangsten kan måske være mere tydelig ved tanken om noget, der ligger foran os, og som vi frygter - kunne være en eksamen, at skulle ud at flyve.

Ved panikangst kan man være angst for det næste angstanfald. Det vil sige, at vi konstant frygter, at angsten skal vende tilbage for fuld udblæsning. Måske er vi ved at komme til et punkt, hvor vi tror, at angsten er væk, eller vi tror, at vi har skubbet den ud af os, og vupti kommer der et angstanfald ud af det blå.

To store årsager til angst

Angst er ikke ukendt for mig. Som barn frygtede min fars vrede, humørsyge og opfarehed. Det prægede min opvækst og skabte utryghed på mange områder af mit liv. Han led selv af angst i perioder af sit liv. Jeg har haft flere fobier, ligesom jeg oplevet angstanfald et par gange.

Baseret på mine egne oplevelser med angst samt studier og klienthistorier, er der, som jeg ser det, to hovedårsager til angst.

Traumer

Lang periode med utryghed og stress

A. Traumer

Et traume kan være en voldsom og dramatisk hændelse, som kroppen i det øjeblik ikke kan håndtere.

Et traume kan opstå i mange forskellige situationer. Her blot nogle eksempler:

- overværet eller været ude for et trafikuheld
- et fald fra et træ/en stige eller andet
- overvære en forælder blive fysisk overgrebet/slået af den anden forælder
- vrede fra en voksen
- mobning
- vold af enhver art
- skæld ud
- fysiske og psykiske overgreb (både at blive slået, nedgjort etc.)
- dødsfald
- skilsmisse
- blive bidt af en hund
- blive gjort til grin
- fødslen er også ofte et traume for kroppen

Og rigtig mange andre ting kan skabe traume i kroppen.

Det, der vil være et traume for én person, behøver nødvendigvis ikke skabe traume for en anden. Dels har vi forskellige ting i vores rygsæk, vore sansesystem og måde, vi bearbejder data fra omverdenen er forskelligt fra person til person.

Angst kan slippes

Oplevelser i traumeøjeblikket

Når der sker noget følelsesmæssigt eller fysisk voldsomt og intenst – der opstår chok og traume - har hjernen en tendens til at lukke ned.

Sekvenserne (billeder/lyde/lugte/følelser og sansninger) "låses" fast i vores underbevidsthed og i kroppens celler.

Efterfølgende er det ikke sikkert, vi husker, hvad der er sket. Måske kan vi huske noget.

Eksempel fra et fysisk traume

Jeg faldt for nogle år siden på en gåtur i skoven. Det var vinter, og det havde sneet. Stien, jeg gik på, havde ingen spor fra andre. Alt var stille og roligt omkring mig. Bang. Jeg mærker voldsom smerte i mine arme og brystkassen. Jeg ligger på jorden og gisper efter luft. Mine arme er lammede og låst fast i smerte i en vinkel på godt 45 grader over min krop. Jeg kan ikke få dem ned. Der ligger jeg og forsøger at få luften tilbage i lungerne og bevægelsen tilbage i armene.

Hvad var der sket, hvordan var jeg faldet, var jeg gledet, havde jeg været bevidstløs? Det fysiske traume gjorde, at jeg ingen erindring har om, hvad der faktisk skete. Jeg husker ikke, at jeg skulle være gledet, og jeg husker ikke faldet.

Reaktioner i traumeøjeblikket kan være alt fra gråd, rysten, angst, vrede. Nogle oplever at "gå ud af kroppen". Man kan sige, at vi fjernparkerer os selv for ikke at være tilstede i det.

Angst kan slippes

Traumer er voldsomme. Det er også derfor, at man i dag tilbyder krisehjælp, når en gruppe af mennesker har haft en traumatisk oplevelse. Krisepsykologer står parat til at hjælpe med at bearbejde og slippe traumet.

I vore egne liv tænker vi ikke psykolog eller bearbejdning, når vi har oplevet traumer. Vi rejser vi os fortumlede op efter hændelsen og går videre i vores hverdag.

Traumer påvirker vore liv. Glemte ubevidste erindringer kan trigge et angstanfald. Det synes så underligt. Men det kan være fra sensoriske eller følelsesmæssige input i et givent øjeblik - en lyd, en lugt, en følelse, et billede fra noget, vi har oplevet under et tidligere traume. Måske er det så bagatelagtigt som at sidde i sin bil og blive irriteret over langsomme trafikanter – bang angsten lammer dig – en længst fortrængt følelse af for eksempel at have været ude af stand til at gøre noget i traumesituationen, der vender tilbage med 180 km i timen og overmander os.

Det kan være en bestemt lyd, der aktiverer angsten. Tænk på de mange, der farer op ved høje lyde, eksempelvis soldater med eftervirkningerne af deres voldsomme oplevelser i krigsområder.

Netop fordi traumer er voldsomme, kan de skabe ubevidst angst for gentagelse. Der kan være ubevidst angst for at miste. At miste kan være alt fra at miste livet, miste personer, miste kontrollen, miste helbredet, miste "status", miste sig selv m.m. Der kan være ubevidst angst for ikke at kunne komme ud af det, væk fra det.

Alt det, vi har følt, mærket, hørt, set under et traume vil ligge låst fast på celleplan.

Angst kan slippes

Sådan genkender du et gammelt traume

Ingen af os bryder os om at mærke angst, men angsten er et budskab fra vores krop om, at der er en del eller flere dele af os, der skal have vores opmærksomhed og som kræver heling af traumet.

Typisk kan vi kende et traume på, at det er forbundet med ubehag at tænke på bestemte hændelser i vore liv. Har en del af personen været lidt udenfor kroppen under hændelsen, er der måske ikke meget følelse, måske følelsesløshed.

Eksempel fra et følelsesmæssigt traume

Jeg har oplevet følelsesmæssige traumer. Det første er en oplevelse, da jeg er omkring 5 år. Min et år yngre bror havde åbenbart lavet gale streger.

Jeg blev vidne til, at han bliver holdt fast i armen og pisket uden ophør med et bælte af vores far. Han skriger og hopper af smerte. Selv stod jeg angst og så på det, mens jeg skreg; stop, stop, stop uden at blive hørt. At være vidne til det var et voldsomt traume.

I mange år kunne jeg ikke tænke på det og ej heller tale om, uden at blive voldsomt påvirket. Jeg ville se billedet for mit indre, og rummet, det var sket i føltes ubehageligt at genkalde.

B. Langvarig utryghed eller stresspåvirkning

Ingen af os bryder os om at mærke angst men angsten er et budskab fra vores krop om, at der er en del eller flere dele i os, der skal have opmærksomhed for at blive hele.

Men er vi igennem en lang periode udsat for utrygge input, er kroppen gearet til at være årvågen og parat. Utrygheden kan have sin rod i opvæksten, det kan være på arbejdspladsen, i familien eller i parforholdet.

Er vi trygge og afslappede, er der ingen grund til "overproduktion" af kamphormoner. Hverdagen er afslappet. Generelt er der tillid til verden.

Årsagerne kan være mange.

Måske har man haft forældre med misbrug, måske har de været uforudsigelige, opfarende, inkonsekvente, ladet stå til, ignoreret barnet, ikke selv sagt fra. Måske har man haft overbeskyttende, usikre og bange forældre.

Her blot nogle få eksempler på stressen og utrygheden i det:

- Barnet er tvunget til at rumme noget usundt
- Det vil gerne ud af det/væk fra det/undgå det og kan ikke.
- Barnet er magtesløs og ude af stand til at gøre noget.
- Barnet er i konstant årvågenhed for at passe på
- Der kan være situationer, hvor det er skamfuldt for barnet at se og opleve far eller mor sammen med andre, så der kan være en masse skam, flovhed, pinlighed

Angst kan slippes

Har man hele tiden skulle passe på eller været bange for, at noget skete, er årvågenheden skærpet, og man har konstant scannet alt omkring sig i et forsøg på at forudse og undgå problemer, ulykker, straf, skæld ud, pinlige situationer m.m.

Alt andet lige kan det skabe både stress, vrede, depression, uro, angst og opfarendhed o.m.

Det ikke at have haft rum og plads til at sige fra/sige stop/blive hørt/have en mening/komme ud af utrygheden/få bearbejdet tingene påvirker os, så der ligger en masse uforløste og antagelig også fortrængte historier og fylder.

Nedenstående er eksempler på følger af det.

- for eftergivende
- for hensynstagende
- vil gerne gøre andre glade
- undgå situationer, hvor de gamle frygtfyldte energier dukker op
- tilsidesætter egne behov
- det er synd for andre
- bange for at såre andre
- konfliktsky
- bange for konsekvenserne ved at sige fra og sige nej
- ængstelighed
- bekymring og overbekymring
- vrede m.m.

Der kan sagtens være andre ting.

I de historier, jeg får fra klienter, ligger der bag angst helt naturligt nok ofte gammel vrede. Vrede er en drivkraft, der faktisk vil hjælpe os videre. Men vrede adskiller os også fra andre.

Angst kan slippes

Både vrede og had lægger afstand til både os selv og andre. Du kan også sige: den adskiller os fra os selv og fra andre. Det er ikke særligt befordrende i nogen relationer.

Vrede kan typisk handle om de tanker, vi har om andre, om os selv, hvordan andre har angrebet os, måske manipuleret os, løjet for os, invaderet vores kroppe psykisk eller fysisk.

Når vi snakker vrede ved angst, er det vrede, vi ikke har fået udtrykt. Den ligger under angsten.

Læs evt. mere i min e-bog om emnet.

En klient – eksempel – der er lykkelig gift. Hendes mand har et tæt familiemedlem med et langvarigt misbrugsproblem. Hele familien er under et langvarigt følelsesmæssigt pres. Familien har hjulpet og forsøgt at hjælpe personen gennem mange år, og min klient har igennem flere år forsøgt at udvise forståelse og overbærenhed ikke blot over for misbrugeren men også sin mand, selv om vedkommende igen og igen overtrådte klare aftaler og misbrugte sin familie og hendes mand.

I løbet af årene udviklede min klient panikangst. Hun var også hurtig til at erkende, at hun var enormt vred både på vedkommende, sin mand og familien. Hendes panikangst forsvandt efter første session, hvor hun slap en masse vrede. Ved anden session var der stadig nag og vrede, men hun havde fået sat en masse på plads i sig selv og er begyndt at sige fra.

Det er sundt at udtrykke vrede, når vi mærker den. Ikke at vi behøver stå og råbe, sparke eller slå andre. Blot erkende den, når vi er vrede og ikke nægte dens eksistens, skubbe den væk, være flov ved den eller undertrykke den.

Angst kan slippes

Slip angsten

Hvordan vil dit liv være, hvis angsten ikke længere styrede dig?

Hvordan vil det føles, hvis du kunne glæde dig til at flyve på ferie i stedet for at frygten for flyrejsen ødelagde det?

Eller hvordan vil det føles at være sammen med mennesker uden angsten?

Det kan dog være nærmest umuligt selv at komme af med angst. For hvor skal vi starte, hvad handler den om, hvad skal du gøre.

Vi kan gemme den, fortrænge og undertrykke angsten, men den vil stadig ligge på celleplan, indtil vi får taget skridt til at hjælpe os selv.

Vi må afgøre med os selv, hvordan vi vil have hjælp og fra hvem.

Har vi det bedst med en psykolog, eller føles det rigtigt at finde hjælp i den alternative verden?

Her er mennesker vidt forskellige, og jeg kan kun opfordre dig til at lytte til dig selv og handle på det, der giver dig mening.

Angst kan slippes

Om mig

For en del år siden vidste jeg, at jeg skulle noget andet med mit liv. Jeg uddannede mig til zoneterapeut og begyndte at arbejde med klienter. Noget undrede mig hurtigt. Hvorfor slap nogle af med diverse skavanker på blot få gange og andre ikke? Der måtte være noget, jeg ikke så. Det blev en spændende rejse, og sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og sind blev klar for mig. Undervejs fik jeg også en uddannelse som terapeut.

En af vendepunkterne i min forståelse var aspektologien. Det er læren om, hvordan vi som mennesker og sjælevæsener altid skaber aspekter eller dele til specifikke opgaver.

Det kan være et aspekt, vi har trænet til at være god til at arbejde med it, et er trænet til at køre bil, endnu et trænet til at lave mad. Vi har tusindvis af dele, der arbejder effektivt og problemfrit sammen.

Men når vi oplever traume og chok kan den del af os, der var tilstede på det tidspunkt pga. chok blive låst fast i hændelsen, føle sig traumatiseret. Er det eksempelvis bilist-delen, som oplever et trafikuheld, kan vedkommende blive bange for at køre bil. Aspektet skal gen-integreres eller heles for at det igen er trygt at køre bil.

Der er ikke noget i vejen med os, vi er ikke blevet tossede, når vi har aspekter, der er fastlåste, men der er aspekter, som venter på, at vi hjælper dem med at blive re-integrerede.

De dele af os, som har oplevet traumer og overvældende ting, er det, vi kan mærke enten i maven, i brystkassen, i hovedet, måske i benene eller i armene, når vi tænker på det, der har gjort ondt.

Angst kan slippes

Vore celler har ligesom vores hjerne deres egen hukommelse og husker alt, du har været igennem. Vore oplevelser, følelser, overbevisninger sidder på celleplan, og det er her, at traumer og chok kan slippes. Det er ikke nok at snakke om det og forstå det mentalt.

Mit arbejde med mennesker

Mine klienter fortæller, at de føler sig trygge ved mig. Det er for mig det allervigtigste, når vi skal åbne op for dele af os selv, vi er utrygge ved.

Hvert menneske kommer med sin baggrund, har sine historier og årsager til angst. Første session varer op 1½ time. Det giver tid til at få lidt baggrundsinformation samt begynde transformationsarbejdet.

Jeg anvender elementer fra TFT (Tankefeltterapi), hypnose og Thetahealing. Derudover har jeg andre teknikker, en af dem arbejder specifikt med psoasmusklen (den store muskel i vort bækken, der kan være spændt op af traumer). Ved at bruge den, kan vi frigøre fastlåsnings, gammel vrede, oprevethed, usikkerhed og gamle sjæletemaer. Jeg bruger også andre teknikker alt efter tema og den enkelte persons udfordringer.

Eftersom jeg sørger for at få din tilladelse og accept under sessionerne, vil du opleve både at være aktiv og deltage undervejs. Jeg kan ikke pådutte dig og din krop noget, du ikke selv giver lov til.

Sammen udforsker vi områder i dit liv, så jeg kan hjælpe dig. Thetahealingen gør det meget let at slippe og gentage gamle mønstre samtidig med, at vi kan downloade nye støttende positive følelser til dine celler. Alt sammen noget, der er med til at kroppen ikke gentager de gamle programmer.

Angst kan slippes

Et eksempel - Små børn udtrykker alt, de indeholder, glæde, vrede, arrigskab, kærlighed. Oplever et barn gentagne nedgørelser/skæld ud etc., kan det fejlagtigt konkludere, at det kun er noget værd, når det pleaser andre (underlægger sig andre), at ingen kan lide det, at det er alene. Der bliver skabt nogle overbevisninger, som fastholdes på celleplan.

Historierne, overbevisningerne og traumerne vil jeg hjælpe personen med at slippe på celleplan, således at personen fremover er fri for dem men også er fri for at tiltrække mere af den slags.

Ligger der gammel vrede som udløser for angsten inviterer jeg dig via en let øvelse at få den ud. Øvelsen er med til at erkende, udtrykke og forløse gammel vrede, uden vi fysisk behøver at konfrontere andre.

En fobi kan måske nok fjernes via en enkelt session. Men der kan være andre grunde til fobier. For nylig ville en kvinde have hjælp til en fobi, men da jeg begynder at høre nærmere ind til hendes liv, beretter hun om både svigt og utryk opvækst. Så kan det være der, vi skal have fokus og sætte ind, før fobien så vil slippe.

Links:

<http://makeyouwise.dk/>

<https://www.brucelipton.com/>

http://www.nbi.ku.dk/Nyheder/nyheder_07/cellers_skjulte_hukommelse/

<http://www.drglover.com/no-more-mr-nice-guy/the-book.html> (forfatter til bogen:) **No More Mr. Nice Guy**

<https://www.crimsoncircle.com/Events/Advanced-Studies/Advanced-Studies-Classes/Aspectology>