

Psykiske lidelser og Adfærdsmæssige forstyrrelser

F40-49 – Angst

Til sygdom gruppen angst hører fx forskellige fobier og gennemgribende angsttilstande.

Der er flere forskellige typer angst:

Panikangst er et anfald af frygt og ubehag, dette opstår uventet, og er ikke umiddelbart knyttet til den bestemte situation.

Generaliseret angst er en tilstand, hvor der nærmest konstant er en tilstand af angst, den såkaldte frit flatterende angst, eller angst for angsten. I denne tilstand kan man tit føle sig anspændt, og bekymrer sig om frygtelige ting, som der ikke er en stor risiko, for at det faktisk sker.

Fobier er en angst i bestemte situationer som ting, fænomener som fx dyr, lukkede rum, sociale situationer og/eller højder. Dette medfører undgåelsesadfærd for disse situationer.

PTSD – Posttraumatisk stressforstyrrelse er en reaktion, som opstår efter en eller flere drænende hændelser, det kan fx være, ulykker, overangreb eller krig oplevelser. I denne tilstand bliver situationen genoplevet om og om igen, både i drømme og virkelighed, i form af såkaldte flashbacks.

Man kan også opleve 43.1;

Alvorlige fysiske sygdomme, depression, stof, alkoholmisbrug, skizofreni og en masse andre sygdomme kan også medføre angst.

Oftest kan angst behandles, og det er derfor vigtig at søge hjælp.

I behandlingen lærer man at få kontrol over angsten, og de ting som udløser den. Dette kan gøres med terapi, samtaler og/eller medicinsk behandling.