



# Forståelse af angst: En faglig gennemgang af biologi, psykologi og eksistens

Viden om angst er et afgørende fundament for at kunne håndtere tilstanden, uanset om man selv er berørt, eller man er pårørende. Det, vi ikke forstår, vil ofte fremstå mere overvældende og skræmmende; derfor er indsigt i angstens mekanismer i sig selv en faktor, der kan have en positiv, dæmpende effekt. Angst er ikke en statisk størrelse, men et komplekst fænomen, der spænder fra en naturlig menneskelig grundfølelse til kliniske lidelser, der kræver professionel intervention.

## Definition og diagnostisk ramme

Angst fungerer både som et normalpsykologisk begreb og som en betegnelse for en psykisk lidelse. Der skelnes skarpt mellem den angst, der giver følelsesmæssige udfordringer i dagligdagen, og den angst, der manifesterer sig som egentlige adfærdsmæssige forstyrrelser. I det danske sundhedsvæsen anvendes aktuelt WHO's diagnosesystem **ICD-10** til diagnosticering af psykiatriske lidelser, herunder angst. Implementeringen af efterfølgeren, **ICD-11**, som blandt andet introducerer opdaterede kategorier for frygt- og angstrelaterede tilstande, er i gang, omend processen er forsinket.

## Angst som biologisk overlevelsesmekanisme

Biologisk set er angst en medfødt og uundværlig overlevelsesmekanisme. Den aktiverer kroppens lynhurtige "kamp/flugt/frys"-respons, som er uden for viljens kontrol. Denne proces styres af **amygdala** (mandelkernen), der er placeret i det limbiske system. Amygdala fungerer som hjernens alarmcentral; den scanner konstant omgivelserne for trusler og kan på få millisekunder aktivere det **autonome nervesystem (ANS)**.



Når ANS aktiveres, påvirkes de ufrivillige kropsfunktioner som hjertebanken, åndedræt og fordøjelse. Responsen er automatisk og skelner ikke altid mellem reelle, fysiske farer og indbildte eller psykologiske trusler. Individets resiliens samt de pårørendes reaktioner spiller her en stor rolle; usikkerhed hos de nærmeste kan forstærke angstoplevelsen, da angst har en tendens til at "smitte" gennem social interaktion.

## Skelnen mellem frygt og angst

Inspireret af Søren Kierkegaards eksistentielle tænkning skelnes der i psykologien mellem frygt og angst. Selvom de fysiske symptomer minder om hinanden, er deres natur forskellig:

- **Frygt** er rettet mod en konkret, identificerbar genstand eller fare i virkeligheden – eksempelvis en bil i den forkerte vejbane eller en aggressiv hund. Frygten aftager typisk hurtigt, når truslen er væk.
- **Angst** er derimod mere generaliseret og diffus. Den beskrives ofte som "genstandsløs", fordi årsagen kan være ukendt for individet. Angstreaktionen virker ofte ude af proportion med den aktuelle situation og kan opstå i trygge rammer, som en vedvarende tilstand af øget årvågenhed og fysisk beredskab (arousal).

## Normal angst kontra angstlidelser

Angst er i sin grundform en normal følelse – en nødvendig uro, der skærper vores opmærksomhed ved eksaminer, jobsamtaler eller konflikter. Her fungerer angsten som nervøsitet, der kan tilføre adrenalin og optimere præstationsevnen. Symptomer som rødmen, svedige håndflader og let rysten er her normale reaktioner på en konkret situation.

Grænsen til en angstlidelse overskrides, når angsten bliver hæmmende for livsførelsen, medfører ruminerende (kværnende) katastrofetanker eller forhindrer én i at opretholde sociale relationer og personlige grænser. Hvis



denne tilstand har varet i mere end seks måneder, anbefales det at søge hjælp, da angst sjældent er forbigående eller tilfældig.

## **Eksistentielle vilkår og moderne stressorer**

Fra et eksistentielt perspektiv betragtes angst som et grundvilkår ved det at være menneske. Den knytter sig til de universelle udfordringer: liv og død, isolation, frihedens ansvar og søgen efter mening. Angsten kan fungere som et signal fra bevidstheden om, at vi lever i uoverensstemmelse med vores værdier, måske gennem overpræstation eller et overdrevent fokus på perfektion for at passe ind.

I vor tid ses en stigende tendens i angstforekomsten, hvilket kan tilskrives globale faktorer som eftervirkninger af pandemier, klimaforandringer, krig i Europa og en accelererende nyhedsstrøm på sociale medier. Disse faktorer skaber en uforudsigelig verden, der trigger bekymring og sårbarhed.

Dog skal det understrege, at angst kommer meget højere grad og med hyppigere frekvens hvis vi overtænker og bekymrer os. Så selvom der sker ting i ikke kan gøre noget, og vi ikke er i akut fare, kan vi lærer at undlade at bruge for mange kognitive kræfter på bekymringer, og derved undlade at skabe vaner som gør os unødvendigt angste og stressede. Dette sniger sig ofte op på os, dvs. vi opdager vores vaner først efter vi mærker konsekvenserne.

Det forholder sig sådan at vi ikke lærer meget om vores følelser og tanker, eller de u hensigtsmæssige, maladaptive vaner herom, i skolen som børn. Det er først når det er gået galt, og vi har brug for professionelle, at vi begynder at arbejde på sindsforståelse og komme i bedring. Det at lærer om psyken og forskellige lidelser kaldes psykoedukation af næjagtigt den årsag at man modtager edukation(læring) og psyken(sindet). Det er en essentiel del af, ikke bare undervisning for fagfolk, men i høj grad også klienter. Det har den gode effekt at fjerne uvidenhed, myter og forvirring.



## Årsagsforklaringer: Biologi, psykologi og social arv

Udviklingen af angst skyldes ofte et komplekst samspil mellem tre faktorer:

1. **Biologi og genetik:** Ca. 20-30 % af angst kan tilskrives arvelighed. Derudover kan præmatures fødsel eller stress under graviditeten påvirke fosterets hjernemodning og skabe en øget biologisk sårbarhed.
2. **Psykologi og opvækst:** Tryk tilknytning er fundamentet for selvtillid. En opvækst præget af uforudsigelighed, manglende kontrol eller ustabile omsorgspersoner (f.eks. pga. misbrug eller psykisk sygdom) kan føre til en oplevelse af hjælpeløshed. Hjernen lagrer disse mønstre, så selv neutrale situationer senere i livet kan aktivere et alarmberedskab.
3. **Indlæring:** Angst kan være et tillært adfærdsmønster fra forældre eller kultur.

Det er vigtigt at understrege, at angst aldrig er individets egen skyld. Selvom man kan være født med en genetisk sårbarhed eller have oplevet stressorer, der har gjort amygdala "ekstra alert", er det muligt gennem behandling at lære at håndtere og regulere nervesystemets reaktioner.