



# Generaliseret Angst (GAD)

Generaliseret angst, også kendt som Generalized Anxiety Disorder (GAD) på engelsk, er en kompleks psykisk tilstand, der er defineret ved en vedvarende og gennemgribende oplevelse af indre uro, anspændthed og bekymringer. Karakteristisk for tilstanden er, at angsten ikke er knyttet til specifikke objekter eller situationer, men i stedet flyder frit mellem forskellige livstemaer. Det er en tilstand, hvor bekymringsprocessen i sig selv bliver dominerende, og hvor individet oplever store vanskeligheder med at kontrollere eller afslutte de kognitive kædereaktioner, som angsten igangsætter.

## Forståelsen af den vedvarende bekymringsproces

Mange personer med GAD beskriver deres mentale tilstand som en hjerne, der aldrig "slukker". Bekymringerne opleves ofte som en nødvendig forsvarsmekanisme – en form for kognitiv beredskabsplanlægning, hvor man forsøger at forebygge negative hændelser ved at gennemtænke alle tænkelige scenarier. Denne proces er imidlertid ekstremt udmattende, da den sjældent fører til faktiske løsninger, men i stedet resulterer i tankemylder og mental træthed. Det er ikke nødvendigvis indholdet af den enkelte bekymring, der er det primære problem, men snarere den ukontrollable proces, hvor tankerne kører i ring, og hvor kroppen konstant befinder sig i et fysiologisk alarmberedskab.

## Symptombilledet i hverdagen

Når generaliseret angst præger hverdagen, manifesterer det sig ofte gennem en bred vifte af emner. Det kan være konstante overvejelser omkring familiens sikkerhed, eget eller andres helbred, økonomiske forhold, arbejdsmæssige præstationer, sociale relationer eller abstrakte bekymringer om fremtiden. Den psykiske belastning ledsages næsten altid af somatiske symptomer, herunder



udtalte muskelspændinger, motorisk rastløshed, irritabilitet og en gennemgribende følelse af træthed, som ikke nødvendigvis afhjælpes af hvile.

Forsøget på at "forebygge det værste" gennem konstant mental aktivitet fører paradoksalt nok ofte til, at individet mister overblikket. Dette dræner de kognitive ressourcer og påvirker både koncentrationsevnen, hukommelsen og den generelle livskvalitet markant.

### **Kontrolstrategier og vedligeholdelse af angst**

Individer med GAD anvender ofte specifikke kontrolstrategier i et forsøg på at reducere den oplevede usikkerhed. Disse kan omfatte:

- **Overdreven planlægning og forberedelse:** At bruge uforholdsmæssig meget tid på at sikre sig mod alle eventualiteter.
- **Tjekadfærd:** Gentagen kontrol af aftaler, beskeder eller fysiske rammer.
- **Søgen efter forsikring:** Et konstant behov for at få bekræftet af andre, at alt er i orden.
- **Undgåelse:** At fravælge situationer, hvor udfaldet er usikkert eller uden for ens kontrol.

Selvom disse strategier kan give en kortvarig følelse af lettelse, fungerer de som vedligeholdende faktorer. De forstærker overbevisningen om, at verden er farlig, og at bekymring er nødvendig for sikkerhed. En central del af støtten til personer med GAD handler derfor om at hjælpe med struktur, følelsesmæssig regulering og en gradvis reduktion af de kontrollerende adfærdsmønstre.

### **Diagnosticering og nuancering jf. ICD-11**

I det opdaterede diagnosesystem ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision) lægges der vægt på den vedvarende karakter af bekymringerne. En vigtig nuancering er introduktionen af specifikationen "Generaliseret angst med panikanfald", som anvendes, når en person opfylder kriterierne for GAD, men også oplever afgrænsede episoder med intens panik.



Det er afgørende at forstå, at GAD vurderes ud fra en helhedsbetragtning. Diagnosen stilles ikke blot ved at tælle symptomer på en liste, men ved at evaluere graden af den indre belastning, den kropslige uro, omfanget af undgåelsesadfærd og den samlede påvirkning af individets daglige funktionsniveau.

### **Oversigt over symptomer:**

- **Kognitive symptomer (Tanker):** Vedvarende bekymringer om multiple livsområder, "hvad nu hvis"-tænkning, grublerier (rumination), katastrofetænkning samt en oplevet mangel på kontrol over tankestrømmen og en følelse af overansvarlighed.
- **Emotionelle symptomer (Følelser):** Konstant indre uro, nervøsitet, rastløshed, irritabilitet og en vedvarende følelse af at være "på vagt" (hypervigilans).
- **Fysiologiske symptomer (Krop):** Muskelspændinger (især i nakke, skuldre og ryg), rysten, hjertebanken, svedtendens, gastrointestinale gener (mavepine/kvalme), spændingshovedpine og signifikante søvnforstyrrelser.
- **Adfærdsmæssige symptomer:** Overforberedelse, tjekadfærd, sikkerhedsstrategier, undgåelse af usikkerhed samt hurtig mental udtrætning og koncentrationsbesvær.

### **Tilstandens præsentation gennem livsfaser**

**Børn:** Hos børn manifesterer GAD sig ofte som bekymringer om skolepræstationer, sociale relationer, forældrenes trivsel eller frygt for at begå fejl. Børn vil ofte søge gentagne forsikringer fra voksne, udvise separationsangst eller have svært ved at finde ro ved sengetid. De påtager sig ofte et modent ansvar, som ikke er alderssvarende.



**Unge:** I ungdomsårene skifter fokus ofte mod præstationskrav, identitetsdannelse og fremtidsudsigter. Bekymringerne bliver mere abstrakte, og tilstanden kan maskeres som perfektionisme. Social tilbagetrækning ses ofte som et forsøg på at begrænse stimuli, mens skoletræthed og udmattelse som følge af overforberedelse er hyppige indikatorer.

**Voksne:** Voksne med GAD beskriver typisk en livslang følelse af stress og et massivt behov for kontrol. Bekymringerne er her ofte meget brede og forudgribende. Den kroniske anspændthed fører til en dyb mental træthed og en oplevelse af aldrig at være "i mål" eller kunne slappe af, hvilket påvirker både arbejdsliv og nære relationer.

Som fagperson eller pårørende er den vigtigste opgave at bidrage til skabelsen af tryghed og struktur. Ved at støtte individet i at tage små, realistiske skridt mod mestring af usikkerhed, kan man fremme muligheden for øget balance og livskvalitet.