



# Agorafobi

## Frygten for situationer uden flugtvej eller hjælp

Agorafobi er karakteriseret ved en vedvarende og markant frygt for samt undgåelse af specifikke situationer, hvor individet oplever, at det vil være vanskeligt at flygte, bevare overblikket eller modtage hjælp, hvis angst eller ubehagelige kropslige symptomer skulle opstå. I den kliniske forståelse af agorafobi er det selve situationernes rammer og egenskaber, der udløser angsten, snarere end frygten for et decideret panikanfald.

## Oplevelsen af sårbarhed og kontroltab

Når en person med agorafobi befinder sig uden for sine vante, trygge rammer, kan verden hurtigt føles uoverskuelig og truende. Frygten knytter sig typisk til steder som offentlig transport, butikker, køer, åbne pladser eller store menneskemængder. Det centrale er oplevelsen af at være "låst fast" eller fanget uden en reel flugtvej. Selv i situationer, hvor hjælp objektivt set er til stede, kan det føles, som om ingen hjælper er inden for rækkevidde. Angsten retter sig således mod den oplevede sårbarhed og manglen på kontrol, som opstår i det offentlige rum.

## Indskrænkning af livsudfoldelsen gennem undgåelse

Agorafobi udvikler sig ofte gradvist gennem en række adfærdsmæssige tilpasninger, der har til formål at minimere ubehag. Dette fører til en omfattende begrænsning af bevægelsesfriheden, da personen begynder at:

- Planlægge specifikke ruter for at undgå bestemte områder.
- Handle på tidspunkter, hvor der er færrest mennesker.
- Fravælge offentlig transport til fordel for transportmidler, man selv kontrollerer.



- Gøre sig afhængig af ledsagelse af en tryghedsperson for overhovedet at forlade hjemmet.

Over tid kan disse strategier bevirke, at personens livsrum indsnævres markant, hvilket ofte beskrives som følelsen af, at verden "krymper". Dette medfører ofte stor frustration og skam, da helt almindelige dagligdagsaktiviteter bliver uoverstigelige barrierer, som omgivelserne kan have svært ved at forstå.

### **Diagnostisk klassifikation og ICD-11**

I diagnosesystemet ICD-11 defineres agorafobi som en frygt for situationer, hvor flugt kan være svær, eller hjælp ikke er tilgængelig. En væsentlig nuancering i ICD-11 er muligheden for at tilføje specifikationen "Agorafobi med panikanfald", hvis individet udover den situationelle angst også oplever fuldstændige panikepisoder. Vurderingen af tilstanden foretages ud fra en helhedsbetragtning af frygtens intensitet, omfanget af undgåelsesadfærd og de funktionelle konsekvenser for personens sociale liv og arbejdsevne.

### **Systematisk symptomliste:**

- **Kognitive symptomer (Tanker):** Tanker som "Jeg kan ikke komme væk herfra", "Hvis noget sker, er jeg helt alene", katastrofeforestillinger om at bryde sammen offentligt samt en konstant overvågning af omgivelser, udgange og flugtveje.
- **Emotionelle symptomer (Følelser):** Intens uro, en følelse af utryghed, overvældelse, oplevelsen af at være fanget samt en gennemgribende frygt for at miste kontrollen over sig selv.
- **Fysiologiske symptomer (Krop):** Hjertebanken, svimmelhed, ørhed, åndenød, udtalte muskelspændinger og maveubehag. Efter eksponering for svære situationer opleves ofte en ekstrem mental og fysisk træthed.



- **Adfærdsmæssige symptomer:** Aktiv undgåelse af specifikke lokaliteter, udtalt behov for ledsagelse, overdreven planlægning af logistik og anvendelse af sikkerhedsstrategier for at opretholde en følelse af tryghed.

## **Agorafobi gennem forskellige livsfaser**

**Børn:** Hos børn manifesterer agorafobi sig ofte som en intens utryghed ved at være væk fra hjemmet eller de primære omsorgspersoner. Det kan ses som modstand mod at gå i skole, deltage i fritidsaktiviteter eller opholde sig i større forsamlinger. Barnet reagerer ofte med klamren sig til voksne eller gennem fysiske klager som mavepine og kvalme.

**Unge:** For unge kan tilstanden have alvorlige konsekvenser for den sociale og faglige udvikling. Det kan føre til omfattende skolefravær og isolation, da de ikke kan deltage i ungdomslivets sociale aktiviteter på lige fod med jævnaldrende. Brugen af offentlig transport bliver ofte en stor udfordring, hvilket begrænser deres selvstændighed og øger følelsen af at være anderledes.

**Voksne:** Voksne med agorafobi oplever ofte, at deres hverdag bliver ekstremt snæver og stiv i sin struktur. Livet organiseres omkring de zoner, der føles trygge, hvilket kan gøre indkøb, arbejde og social kontakt meget vanskelig. Mange bruger enorme mængder energi på at planlægge deres færden for at minimere risikoen for ubehag, hvilket i sidste ende påvirker både livskvalitet og karrieremuligheder.

Som fagperson er det afgørende at møde individet med anerkendelse af deres oplevede fare, samtidig med at man støtter dem i gradvist at adskille denne følelse fra den reelle risiko, så bevægelsesfriheden langsomt kan generobres.