

Angst, stress og depression – hvad er hvad?

Symptomer & behandling



Har du angst?

Angst fylder meget i mange menneskers liv. Ca. 350.000 mennesker i Danmark lider af angst, og ca. dobbelt så mange får sygdommen på et tidspunkt i deres liv. Angst rammer dobbelt så mange kvinder som mænd og starter ofte allerede i barndommen. Symptomerne er alvorlige og påvirker både livskvalitet, arbejdsevne og familieliv.



Den sunde og den syge angst

Angst er mange ting. Alle kender den normale, situationsbestemte angst før en eksamen eller et vigtigt møde, som får os til at yde vores bedste. Eller den frygt, der kan gribe os, hvis vi er ved at blive kørt ned på cykel eller bidt af en hund, og som skærper både koncentration og handlekraft. Men der findes også en anden og mere irrationel angst, der ikke skyldes en reel trussel, men er et produkt af vores sind. En angst, der kun findes i den ramtes bevidsthed, og som på ingen måde udvikler eller beskytter, men tværtimod begrænser, hæmmer og isolerer den, der rammes.

Den sygelige angst

Den sygelige angst har mange udtryk. Fobierne, den pludselige panikangst, der hurtigt klinger af, og den generaliserede angst, som er den mest udbredte angstform, og som gør, at du føler dig mere eller mindre konstant bekymret, angst og nervøs. Generaliseret angst er ikke knyttet til særlige situationer eller omstændigheder. Den er ganske enkelt generel og længerevarende, det vil sige af mere end 6 måneders varighed, hvor du konstant er præget af anspændthed og almen ængstelse.

Angst og depression

Omkring halvdelen af alle mennesker med depression oplever også angst. Det er dog især den generaliserede angst, der optræder sammen med depression. Det er svært at stille diagnosen generaliseret angst, hvis du også er deprimeret, fordi mange af de to tilstandes symptomer ligner hinanden, fx træthed, koncentrationsbesvær og dårlig søvnkvalitet.

Angst kan behandles

Kun et mindretal af patienter går til lægen med deres angstlidelse og får stillet en rigtig diagnose. Men hvis din angst identificeres og behandles tidligt, er det muligt at forebygge invaliderende forløb og mindske risikoen for, at du også udvikler misbrug og depression.

Symptomer på generaliseret angst

Angst har både et kropsligt og et psykisk udtryk. Her får du et overblik over almindelige symptomer:

- Hjertebanken eller hurtig puls*
- Sveden*
- Rysten*
- Mundtørhed*
- Muskelspænding eller -smerte
- Rastløshed, vanskelighed ved at slappe af
- Psykisk anspændthedsfølelse
- Følelse af synkebesvær
- Tendens til sammenfaren
- Koncentrationsbesvær
- Irritabilitet
- Indsovningsbesvær

* Symptomer, der indgår i alle angstlidelser.

Er du deprimeret?

Mellem 150.000 og 200.000 mennesker lider af depression i Danmark. Det betyder, at depression er en meget almindelig sygdom.

Depression er en biologisk sygdom i hjernen, der medfører ændringer i følelsesliv og tankegang. Den forringer din reaktionsevne, koncentration, indlæring og hukommelse. Du mister din livsvilje og øger din risiko for at miste dit sociale netværk og arbejde.

Symptomer på depression

Det er vigtigt at skelne mellem sygdommen depression og en livskrisens forbigående tungsind. Der er først tale om en depression, hvis flere af disse symptomer har været til stede det meste af tiden næsten hver dag i mere end 14 dage:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| • Tristhed | • Tanker om død og selvmord |
| • Nedsat lyst og interesse | • Under- eller overaktivitet |
| • Nedsat energi og øget træthed | • Søvnforstyrrelser |
| • Nedsat selvtillid | • Spiseforstyrrelser |
| • Selvbebrejdelser og skyldfølelser | • Angst |
| • Koncentrations- og tænkebesvær | • Aggressivitet |
| | • Fysiske smerter |
| | • Manglende sexlyst |

Lette, moderate og svære depressioner

En depression kan være let, moderat eller svær. De fleste oplever, at deres livskvalitet falder drastisk på grund af depressionens smertelige symptomer, og at samværet med familie og venner præges af tristhed, håbløshed og manglende interesse for hverdagen.



Depression kan behandles

En depression kan altid behandles, og mere end 80 % kan behandles effektivt. Alt afhængig af depressionens sværhedsgrad består behandlingen af samtaleterapi og/eller medicin, ofte kombineret med fysisk aktivitet som fx motion. Lette depressioner kan som regel behandles med samtaleterapi alene, men ved moderate og svære depressioner anbefaler Sundhedsstyrelsen antidepressiv medicin for at regulere den biokemiske ubalance i hjernen. Når depressionen letter, kan du igen udfylde din rolle som familiemedlem, kollega eller ven.

Er du stresset?

Stress er ikke en sygdom. Det er en belastningstilstand, som meget ofte vil føre til sygdom, hvis den står på i længere tid. Depression er derimod en sygdom – og den hyppigste psykiske følgesygdom til langvarig stress.

Stress er også en af de hyppigste udløgere af angst, fordi langvarig stress skaber en overproduktion af kortisol. Dette livsvigtige hormon holder os under normale omstændigheder vågne og i gang. Men under langvarig stress danner vi meget mere kortisol, og det er skadeligt for kroppens og hjernens celler og nerver. Denne overproduktion er en af de vigtigste årsager til mange af de psykiske og fysiske sygdomme, der kan opstå ved langvarig stress.



Symptomer på stress

Symptomerne på stress og depression er beslægtede. Du kan i begge tilstande opleve indre spændinger, uro, rastløshed, angst og dårlig nattesøvn. Derfor er det ofte meget svært at skelne mellem dem. En enkel regel: Hvis aflastning hjælper, er du stresset, ikke deprimeret. Hvis aflastning ikke hjælper, kan det være en underliggende depression, der er årsagen.

Gode råd til at stresses ned

- Læs om stress. Find ud af, hvad stress er, hvad det betyder for helbredet, og hvad der kan beskytte dig mod tilstanden.
- Lær at tolke din krops signaler og handl i overensstemmelse med dem.
- Fortæl andre, hvordan du har det, og hvad du forventer af dem. Personer, der aktivt søger støtte hos andre, har lavere risiko for stress.
- Lev sundt. Motion forbrænder stresshormonerne og kan holde de skadelige virkninger fra døren. Husk også at spise sundt og spring ikke frokosten over.
- Giv dig tid til at tænke over dit liv og dine værdier. Lav om på dine vaner og skab plads til familie og venner.
- Spænd af. Afspændingsteknikker kan fremme organismens selvregulering og modvirke negative konsekvenser af stress, bl.a. på hormon-, immun- og hjertekarsystemet.

Kan ondt i ryggen være et tegn på depression?

Ja! For depression, angst og smerter hænger sammen. Mennesker med depression, og især depression med angst, oplever i særlig høj grad fysiske symptomer, som fx hovedpine, brystmerter eller nakke-, ryg- og mavesmerter. Desuden tror mange angstpatienter, at de har en fysisk sygdom, fordi vedvarende angst giver muskelspændinger, der kan føre til smerter og spændingshovedpine.

De fysiske smerter er meget ofte grunden til, at vi opsøger lægen. Mange er ikke selv klar over, hvad de fejler, og kan derfor ikke fortælle lægen om de typiske depressive symptomer. Lægen får lige så ofte ikke spurgt ind til psykiske symptomer, fordi smerteklagerne er så tydelige og indimellem overdøver eventuelle psykiske symptomer.

Her får du et overblik over de mest almindelige fysiske symptomer.

Fysiske symptomer ved depression	Fysiske symptomer ved angst
<ul style="list-style-type: none">• Træthed• Smerter• Søvnforstyrrelser, tidlig opvågning• Mundtørhed og andre autonome symptomer• Ændret appetit og vægt• Motorisk uro• Langsomme bevægelser og stivhed	<ul style="list-style-type: none">• Hjertebanken, brystmerter• Åndenød, kvælningfølelse• Svimmelhed, hedsure, kulderystelser• Svedtendens, rødmen, mundtørhed• Rysten eller sitren• Muskelspændinger og –smerter• Følelsesforstyrrelser eller dødsfølelse• Mavebesvær og –smerter, halsbrand, kvalme, klump i halsen, synkebesvær mv.• Sommerfuglefølelse i maven• Hyppig vandladningstrang• Svimmelhed, ør i hovedet



Hønen og ægget

Hvis du har smerter, kan en depression ofte forværre disse, men der kan også opstå nye og ukarakteristiske smerter som led i de ændringer, der sker i centralnervesystemet. Omvendt har fx rygsmerterpatienter 3-4 gange større risiko for at få en depression end normalbefolkningen.

Smerterne kan også behandles

Angst og depression med fysiske symptomer skal behandles på samme måde som angst og depression uden smerter. Noget anti-depressivt medicin har en smertedæmpende effekt og er effektiv ved behandling af de smerter, som har direkte sammenhæng med en depression.



Hvordan behandler man angst og depression?

Hvis angsten optræder sammen med depression, er det som regel bedst at behandle depressionen først. Her får du et overblik over, hvilken behandling Sundhedsstyrelsen anbefaler mod angst og depression.

Behandling af depression

Der findes overordnet set tre forskellige former for behandling af en depression:

- Samtaleterapi, der benytter sig af det talte ord
- Medicin
- ECT, også kaldet elektrochok

Flere studier viser, at kombinationen af medicin og samtaleterapi virker bedre end delene hver for sig. De to behandlingsformer er derfor ikke konkurrenter. De bør arbejde sammen og supplere hinanden. Medicin kan gøre dig mere modtagelig for samtaleterapi, og samtaleterapi kan være med til at starte en opadgående spiral og forhindre tilbagefald, når du slipper medicinen igen. Din læge kan fortælle dig, hvilken behandling du får mest ud af.

Behandling af angst

Der findes tre forskellige former for behandling af angst:

- Oplysning om symptomer, årsager, forebyggelse og behandling. Det kan lyde banalt, men viden hjælper.
- Samtaleterapi.
- Medicinsk behandling.

Samtaleterapi og antidepressiv medicin er de bedst dokumenterede behandlingsformer over for angsttilstande. Hvis man behandler angst med medicin, anbefaler man i dag at behandle med antidepressiva frem for benzodiazepiner (nervemedicin), der kan føre til afhængighed.

Gode råd til at dæmpe angst

- Tal om din angst. Åbenhed fremskynder helbredelsesprocessen.
- Bekæmp stress. Prøv at ændre holdninger, levemåder og arbejdsprocesser, der skaber stress og lær at nyde livet og hvile dig, når du har præsteret noget.
- Sørg for at få rigelig søvn af god kvalitet, for søvnmangel fremmer angst. Undgå at vende dit døgn, så du sover om dagen og er vågen om natten.
- Sørg for at få 45 minutters motion hver eller hver anden dag. Det stimulerer hjernens nerveceller.
- Drop alkohol eller drik med måde. Højest 3 genstande dagligt for mænd og højest 2 til kvinder. Husk at alkohol giver dårlig søvnkvalitet.
- Undgå stoffer. Hash, amfetamin, ecstasy og andre misbrugsstoffer kan fremkalde angst.
- Undgå kaffe i større mængder, det kan også udløse angst.
- Konfronter din angst. Træn dig selv til at trods angsten ved at bevæge dig ud i situationer, du frygter, et skridt ad gangen.

Hvad kan du bruge din læge til?

Det er vigtigt at være i god dialog med din læge, så I kan samarbejde om at holde din sygdom i ro og dit liv i gang. Det er afgørende, at du er tryk ved at stille spørgsmål og udtrykke bekymring, så I sammen kan finde frem til en behandlingsplan.

Her er nogle områder, du bør tale med lægen om, hvis du har mistanke om, at du lider af angst eller depression:

- Hvordan sover du?
- Har dine spisevaner ændret sig?
- Har du haft angstanfald?
- Isolerer du dig fra andre?
- Har du smerter, som lægen ikke før har kunnet forklare?
- Har du selvmordstanker?
- Hvor stort er dit alkoholforbrug?
- Har du et misbrug af alkohol eller stoffer som fx amfetamin, kokain, ecstasy og hash?
- Har du oplevet ændringer i dit sexliv?

Stil spørgsmål

Her er nogle stikord til, hvad du skal huske at spørge lægen om, når I diskuterer dine symptomer og din behandling:

- Hvornår kan jeg forvente, at medicinen virker?
- Kan medicinen tages sammen med den medicin, jeg ellers tager?
- Hvilke bivirkninger kan jeg forvente?
- Hvor slemmе skal de være, før jeg skal sige til?
- Risikerer jeg, at nogle af mine symptomer forværres af behandlingen?
- Hvad kan jeg selv gøre for at hjælpe behandlingen på vej?
- Hvad skal mine pårørende være opmærksomme på?



Gode råd om angst og depression

Brug din læge

Det er vigtigt at være i god dialog med din læge. Hvis du ikke har det godt med din læge, bør du derfor enten gøre en indsats for at få det eller skifte til en anden. Sørg for at aftale faste tider, så I ses jævnligt og sammen kan vurdere, om behandlingen virker.

Følg behandlingen

Når en depression af en vis sværhedsgrad ikke går over af sig selv, er det nødvendigt med medicin. Det er vigtigt, at du følger den ordinerede medicinske behandling samvittighedsfuldt, ellers er din risiko for tilbagefald meget stor, ligesom risikoen øges for at udvikle en ustabil og i sidste ende kronisk tilstand.

Undgå alkohol

Mange deprimerede bruger alkohol som sovemiddel og angstdæmper. Det er en dårlig ide, for alkohol og stoffer kan forværre din tilstand. Misbrug vedligeholder depression og fremmer angst, og det forhindrer effekten af behandlingen, også den medicinske. Kombinationen angst, depression og misbrug er farlig og kan føre til selvmordsforsøg, specielt i de aktive misbrugsfaser.

Bevæg dig

Motion hjælper på en depression, fordi det øger cellenydelsen i hjernen. Gå derfor en tur hver eneste dag. Og gør det midt på dagen, så du får mest muligt ud af lyset. Forlæng turen i takt med, at du får det bedre. Bliv ved med at motionere, når du bliver rask. Motion gavner kroppen og sindet og bidrager til selvtillid, overskud og evne til problemløsning.

Kræv mindre af dig selv

Lad være at have flere ting i gang samtidig, for en depression trætter. Det hjælper at acceptere, at sådan er det og at lade være med at kræve det umulige af dig selv, mens du er syg.

Tal om din sygdom

Depression og angst er sygdomme, som er svære at se og forstå for andre. Derfor isolerer mange sig. Men mennesket er et socialt væsen, og vi har brug for samspil og samvær med andre. Du får overraskende meget igen, hvis du tør sætte ord på din tilstand. Dels møder du større forståelse og accept, dels oplever du lettelse over at få det sagt. Mange patienter finder stor glæde ved at tale med andre i samme situation.

Læs om din sygdom

Viden hjælper. Det bliver nemmere at leve med dine symptomer, når du ved, at de er en del af sygdommen, ikke en del af dig. Og du vil finde ro ved at vide, at angst og depression både kan og skal behandles.

Angst, stress og depression flyder på mange områder sammen. Ca. halvdelen af de mennesker, der har depression, har også angst, mens langvarig stress kan udløse både angst og depression. Symptomerne minder om hinanden, og de har ofte et fysisk udtryk, der kan forvirre både dig selv og din læge. Denne folder giver overblik over forskelle og ligheder mellem symptomerne på angst, depression og stress.

Hvis du vil vide mere

www.kropogsjael.dk

Viden, erfaringer og gode råd om depression til patienter og pårørende.

