

# Angst og depression hos unge



**Anna Blindum**  
**PsykiatriFonden, Børn og Unge**



# Unge og depressioner

# Hyppighed

- Ca. 200.000 er ramt af diagnosen depression
- Hyppigheden af depression stiger kraftigt i puberteten
- Børn: lige mange drenge og piger
- Teenagere: 3 gange så mange piger

(Kilde: Merete Juul Sørensen og Per Hove Thomsen; Om børn og unge med depression)

# Klinisk definition af depression ICD-10

Depression dækker over mange forskellige sygdomme.

**Depressiv enkeltepisode, moderat, kræver:**  
Varighed mindst to uger

**Mindst to af følgende kernesymptomer**

- Nedtrykthed
- Nedsat lyst og interesse
- Nedsat energi og øget træthæd

# Fortsat...

## Mindst fire af følgende depressive ledsagesymptomer

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse
- Selvbebrejdelser eller skyldfølelse
- Tilbagevendende tanker om død/selv mord
- Tænke- eller koncentrationsbesvær
- Agitation: Rastløshed, uro, angst
- Hæmning/psykomotorisk hæmning
- Søvnforstyrrelser
- Appetitforstyrrelser

**Somatiske symptomer:** Ondt i hovedet/maven, kvalme, muskelspændinger

# Særligt udtalte symptomer hos unge

- Irritabilitet
- Vredlashedhed
- Uengagement
- Øget søvnbehov
- Somatisering

OBS: Svingende effekt



**Depressionen set indefra**



**Tanker**

**Følelser**

**Krop**

# Tanker

*Jeg duer ikke til noget*

*Jeg er svag*

*Jeg er ikke noget værd*

*Jeg er usynlig*

*Jeg er ikke normal*

*Jeg kan ligeså godt blive hjemme, for jeg har  
ikke noget at byde på*

*Jeg er dum*

*Jeg er grim*

*Jeg kan ikke finde ud af noget*

*Jeg kan ligeså godt opgive på forhånd*

*Jeg burde...*

*Det er min skyld at ...*

*De andre gider mig ikke*

*De andre synes, jeg er en belastning*

*De andre lægger ikke mærke til om jeg  
kommer i skole eller ej*

*Det har altid været sådan*

*Det bliver aldrig anderledes*





# Følelser

Tristhed

Tomhed

Ensomhed

Vrede

Frustration

Irritation

Angst (bange)

Fortvivelse

Magtesløs

Hjælpeløshed

Manglende lystfølelse

Manglende lyst til at tage initiativ

Følelsen af at alt er uoverskueligt



# **Krop**

**Rastløshed/uro**

**Tomhed**

**Træthed/søvnløshed**

**"Stress"**

**Summen i hovedet**

**Tunghed**

**Manglende appetit/stor appetit**

**Ondt i maven/hovedet m.m.**

**Græder hele tiden**

**Lyst til at græde, men kan ikke**

# Forvrængninger

- Spåkonen  
*Jeg lærer aldrig....*
- Tankelæseren  
*De synes jeg er grim*
- Enten/eller  
*Enten kan alle lide mig eller kan ingen...*
- Selektiv fokusering  
*Jeg lavede en stavefejl, så nu er stilen elendig*
- Personalisering  
*Der er ingen der siger noget - det er på grund af mig*



# Depressionens tricks og strategier

- At gøre et lille problem til et stort problem
- At tale i absolutter (altid/aldrig)
- Falsk egenomsorg → dårlig samvittighed
- Katastrofetanker
- Du burde...
- Sætningen "du kan ikke ta' dig sammen"
- Kikkertsyn
- Manglende sprogliggørelse
- Personliggørelse
- Halve og aflyste aftaler



# Hvad kan være hjælpsomt ift. uddannelse

- At de professionelle har en forståelse af depressionsbegrebet
- Opmærksomhed på gruppearbejde
- Gentage forklaringer, instruktioner – korttidshukommelsen angribes
- Giv eleven en skriftlig "menu"
- Brug af tavlen
- Ekstra tid
- Støtte til prioritering
- Få valg
- Hjælp til at træffe beslutninger
- Forventningsafstemning

# Hvad kan være hjælpsomt/mindre hjælpsomt?

## Ikke hjælpsomt:

- Gode råd
- Almengørelse - "alle falder i et sort hul engang imellem..."
- Alt bliver gjort til en stor omvændende depression

## Hjælpsomt:

- Almengørelse (vikarierende håb)
- Adskillelse af person og problem
- Fokus på ressourcer og muligheder, f. eks. ved anerkendende-, skala- eller undtagelsesspørgsmål
- Vi kan ikke "redde"

# Refleksionsøvelse

- Tal sammen fire og fire
- Hvordan sikrer vi, at de unge ikke bliver gjort til omvandrende depressioner (diagnoser)?
- Hvordan får vi øje på, at de er mere end deres depression (diagnose)?



what others see  
when you feel fine



what others see  
when you feel anxious



what you think others see  
when you feel anxious

# Unge og angst



# Hvad er angst?

- Angsten er en naturlig del af vores krops alarmberedskab
- Angst som almenmenneskeligt
- Den sygelige angst: Når den hæmmer livsudfoldelse
- Hyppighed: Europæisk undersøgelse: 13,6%. USA: 28,8%
- Ca. 350.000 danskere har en angstsygdom i varierende grad
- Angst forekommer ved de fleste psykiske sygdomme – men der er også en række specifikke *angstsygdomme*
- Der er gode behandlingsmuligheder for angstsygdomme

# Kategorisering ud fra ICD-10

## **Fobiske angsttilstande**

- Agorafobi
- Socialfobi
- Enkeltfobi

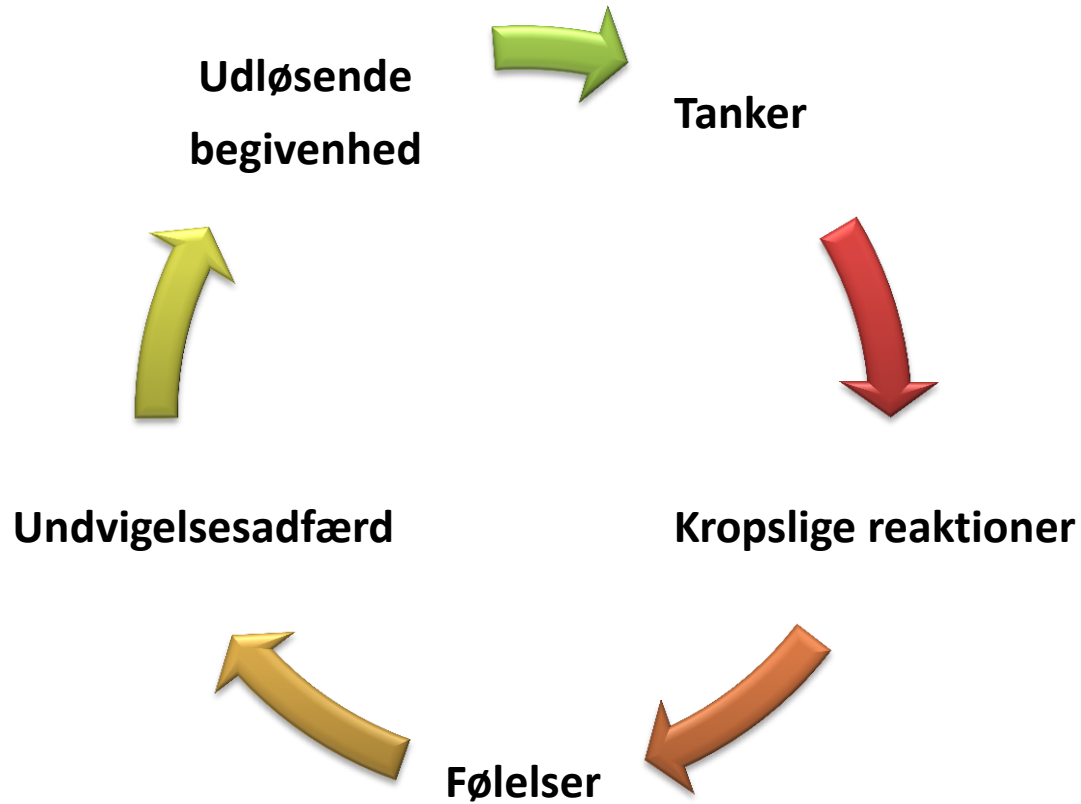
## **Andre angsttilstande**

- Panikangst
- Generaliseret angst
- OCD – tvangstanker/-handlinger

## **Reaktioner på belastninger og kriser**

- Akut belastningsreaktion
- Posttraumatisk belastningsreaktion

# Angstens onde cirkel



# Hvad er socialfobi?

- Socialfobi er angst for samvær med andre mennesker, og opleves som en følelse af anspændthed eller uro i kroppen.
- Konkret er man bange for at blive betragtet og vurderet, mens man gør et eller andet, f.eks. holder oplæg, taler eller drikker et glas vand.
- Det socialfobiske dilemma: At gøre et godt indtryk er meget vigtigt, men troen på at det er muligt er lille.
- Ubevidst opmærksomhed på (Bias) kritiske ansigter.
- Fokus på egne og andres reaktioner.
- Angsten er mindre stærk end ved f.eks. et panikanfald. Til gengæld står uroen på i time- eller dagevis op til de situationer, der udløser angsten og kan ligeledes føre til længere tids kritisk selvevaluering efter situationerne.

# To typer af socialfobi

## **Specifik socialfobi**

Når der kun er én eller få typer situationer, man frygter – f.eks. angst for at tale i en stor forsamling eller for at spise sammen med andre, tale med autoriteter.

(Mannuzza 17 år)

## **Generaliseret socialfobi**

Man føler angst ved enhver form for socialt samvær – også når man går ned ad en myldret butiksgade i en fremmed by. Man føler sig konstant som centrum for andres opmærksomhed.

(Mannuzza 11 år)

*Den generaliserede type udvikles typisk på et tidligere tidspunkt end den specifikke. Det mest almindelig er at lide af begge former samtidigt.*

# Tre former for socialfobi

1. Samværsangst



2. lagttagelsesangst



3. Taleangst



# Socialfobien set indefra



# Tanker

*Jeg bliver til grin*

*Nu kan alle se, at jeg er usikker*

*Jeg kommer til at opføre mig som en klovn*

*Jeg kommer til at dumme mig*

*Jeg er ikke god nok*

*Jeg slår ikke til*

*Andre er bedre end mig*

*Jeg er ikke ligeså morsom, som de andre*

*Jeg kan ikke formulere mig lige så godt, som de andre*

*Jeg skal væk herfra*

*Bare angsten ikke kommer igen*

*Kan andre se, at jeg sveder?*

*Kan andre se, at jeg er angst?*

*Det er pinligt, hvis jeg begynder at græde*

*Folk vil tro, at jeg er tosset*

*Hvordan kigger de på mig?*

*Hvad ser de, når de kigger på mig?*

*Hvad har jeg sagt? Hvordan lød det?*



# Følelser

**Frygt og angst**

**Nedtrykthed**

**Depression**

**Vrede og aggression**

**Lav selvfølelse/selvværd**

**Selvforagt**

**Skamfølelse**

**Sorg over forspildt liv**

**Forvirret**

# Krop

Sveden

Rysten

Tørhed i munden

Hjertebanken

Gråd

Vredesudbrud

Stivner i kroppen

Knugen i maven

Rødmen

Kvalme

Svimmelhed

Anspændthed/muskelsmerter

Mavesmerter og diarré

Træthed

Hovedpine

# Socialfobiens tankefælder

- **Negative spådomme**

*”Ingen vil kunne lide mig ”*

- **Etiket-tænkning**

*”Jeg er dum, andre er selvsikre og kloge ”*

- **Følelsesbetonet tænkemåde**

*”Ens egne følelser, mere end ydre kendsgerninger, skaber et billede af, hvem man er”*

- **Diskvalificering**

*”Det positive tillægges ikke betydning ”*

- **Alt-eller-intet tænkning**

*“Mine præstationer skal være 100% i orden ”*

- **Forhastede konklusioner**

*”Han ser fjern ud i blikket, fordi jeg er kedelig at høre på ”*

- **Tankelæsning**

*”De synes, jeg ser åndssvag ud ”*



# Sikkerhedssøgende adfærd

- Tage beroligende medicin, en drink, hash m.m.
- Undgå at se andre i øjnene, tage solbriller på/stirre andre i øjnene (så de ikke tænker på, at man ikke tør se dem i øjnene!)
- Medbringe vandflaske, ryge cigaretter, bruge mobiltelefon, læse i bog, tygge tyggegummi (genstande man kan beskæftige sig med for at abstrahere fra andres blikke).
- Tale mindre - være tavs.
- Prøve ikke at vække opmærksomhed, f.eks. ved at sætte sig et ubemærket sted.
- Prøve at skjule sved med bestemt tøj.
- Skjule rødmen med svær make-up.
- Stille en masse spørgsmål til den anden/undgå at svare på spørgsmål.
- "Klovne" - udstille sig selv: For at ingen skal tænke, at man er kedelig.
- Forberede det man vil sige, mens den anden taler (dvs. man skal tænke to sæt tanker, hvilket gør, at man slet ikke kan høre, hvad den anden er i færd med at fortælle).
- Undgå de mennesker, man synes virker interessante (fx det modsatte køn, autoriteter man ser op til).

# Hvad kan være hjælpsomt ift. uddannelse

- Eleven er typisk fløv over situationen – og bruger megen energi på at tænke på, hvad du tænker om ham/hende.
- Eleven tror ofte, at det er hans *person*, der er problemet.
- Tilbyd hjælp – unge med socialfobi er oftest angst for at bede om hjælp
- Spørg eleven hvad han/hun har brug for, i stedet for at fortælle, hvad han/hun skal gøre
- Gentag forklaringer – unge med socialfobi er oftest angst for at sige, at der er noget, de ikke har forstået
- Giv eleven en skriftlig ”menu”
- Forventningsafstemning

# Hvad kan være hjælpsomt/mindre hjælpsomt?

## Ikke hjælpsomt:

- At bliver frustreret/irriteret
- "Du må bare tage dig sammen" kommunikation
- Beskytte eleven ved at lade ham/hende undgå situationer, der er knyttet til angsten

## Hjælpsomt:

- Allier dig med eleven mod angsten og ikke med angsten
- Anerkende mod, f.eks. gennem de anerkendende spørgsmål, ikke kun succeser
- Fokus på alternative historier
- Langsigtede planer er urealistiske, lav her og nu planer for at undgå nederlag

# Vejlederens rolle

- Tal sammen fire og fire
  1. Hvilken rolle har vejlederen ift. kursister, som mistrives?
  2. Hvor går grænsen for, hvad vejlederen bør involvere sig i?
  3. Hvilke barrierer mener du, der kan være – hvad gør rollen svær?

**Tak for i dag!**

