



SUNDHEDSSTYRELSEN

# Håndtering af angst i forbindelse med epidemi med ny coronavirus

Mange mennesker bliver påvirket af udbruddet med ny coronavirus. Vi bliver eksponeret for megen ny information og bliver dagligt konfronteret med konsekvenserne af udbruddet. De mange foranstaltninger, som er indført for at afbøde smitten, er indgribende i hverdagen og i vores omgang med hinanden. Samtidig er der stor uvished; ingen ved præcis, hvad fremtiden vil bringe.

Det er derfor meget naturligt at opleve et øget niveau af stress, bekymring og frygt, og det er vigtigt, at vi passer på os selv, og at vi står sammen og er i stand til at rumme disse følelser på trods af den fysiske afstand. De fleste vil kunne håndtere den frygt, de oplever, men hos nogle vil frygten kunne udvikle sig til en egentlig angsttilstand. Det kaldes helbredsangst.

Helbredsangst kan udløses af alvorlig sygdom i den nærmeste omgangskreds, eller andre begivenheder som gør, at man begynder at beskæftige sig mere med sygdom end ellers. Der er derfor en risiko for, at den naturlige frygt for COVID-19 hos nogle vil kunne udvikle sig til svær helbredsangst.

Formålet med denne udgivelse er at vejlede i, hvordan man kan være opmærksom på og håndtere helbredsangst i forbindelse med COVID-19 udbrud i Danmark. Materialet er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen med hjælp fra Lene H. S. Toscano, overlæge ved Afsnit for Funktionelle Lidelser, Vejle Sygehus.

## Om helbredsangst

Frygt for sygdom er et fænomen, som de fleste kender og godt kan håndtere selv. Men for nogle kan det udvikle sig til svær helbredsangst, som kræver en særlig opmærksomhed.

De fleste mennesker har en sund og naturlig frygt for sygdom, som får os til at gå til lægen, hvis vi får symptomer, og undgå ting, som kan gøre os syge. Somme tider kan denne naturlige frygt dog udvikle sig til en angsttilstand, som påvirker livskvalitet og adfærd i en u hensigtsmæssig retning, og som kan være svært indgribende for både personen selv og omgivelserne.

Det er derfor vigtigt at være opmærksom på tegn og symptomer på helbredsangst.

Frygt for sygdom og helbredsangst er et spektrum fra lette tilfælde, som oftest går over af sig selv, til svære tilfælde som kan blive invaliderende, og som omfatter følgende symptomer:

- **Overdrevet frygt for sygdom**, hvor tankerne næsten konstant kredser om sygdom, og hvor man ikke kan slå tankerne ud af hovedet igen, selvom man gerne vil.
- **Frygten forværres, når man læser eller hører om sygdom**. Hvis man tilfældigt hører noget i radioen eller falder over en historie på nettet, bliver angsten aktiveret, og selvom man prøver, kan man ikke få den til at gå væk igen.
- **Overdrevet optagethed af information om sygdom**, hvor man bruger mange timer på at søge information og tale om sygdom. Nogle vil i den forbindelse opsøge læge eller sygehus i ekstrem grad, fordi de oplever, at en normal undersøgelse i en kort periode kan virke beroligende og lindre angsten.
- **Undgåelse af situationer, som kan udløse eller forværre angsten**. Nogle kan udvikle undgåelsesadfærd, hvor man undgår at læse aviser, se tv, gå på nettet eller være sammen med andre af frygt for at møde omtale af sygdommen. Enkelte vil helt undgå at opsøge læge, selvom de har symptomer, som de ved bør undersøges, fordi selve kontakten til sundhedsvæsenet kan forværre angsten.
- **Urealistisk frygt for smitte**, som kan medføre, at man udvikler overdrevne, tidskrævende og tvangsprægede ritualer i forhold til fysisk kontakt, hygiejne, spisning mv. Og selvom man gerne vil ændre det, så kan man ikke, fordi ritualerne har taget magten.
- **Frygt for at tage ordineret medicin** af frygt for sygdom eller bivirkninger fx nedsat immunforsvar, som kan gøre én sårbar for smitte med coronavirus.
- **Symptomerne er svært forstyrrende, påvirker hverdagens aktiviteter og har varet i mindst 2 uger**

### Hvem er i risiko for at få helbredsangst?

Helbredsangst rammer især mennesker, som i forvejen er sårbare. Måske kæmper man i forvejen med angst, stress eller depression. Måske har man selv eller et nært familiemedlem en sygdom som gør, at man er i større risiko for at blive alvorligt syg, hvis man bliver smittet med ny coronavirus. Måske har man tidligere haft helbredsangst i forbindelse med stress, belastning eller sygdom. Men ofte kan man ikke pege på én bestemt årsag til, at den enkelte udvikler angst. Helbredsangst kan ramme alle.

### Det skal du selv være opmærksom på

Angst er en stærk følelse, som omgående bliver aktiveret, hvis vi oplever, at vi er i fare. Når vi oplever angst, bliver forskellige organer påvirket gennem en aktivering af stress- og alarmsystemet (eller *det sympatiske nervesystem*), som er en del af et system, som skal sikre vores overlevelse. Det er ikke farligt, at dette alarmsystem somme tider er aktiveret, selvom det kan føles ubehageligt. Men hvis det er aktiveret i lang tid uden at få lov til at falde til ro, vil det efterhånden virke nedbrydende på kroppen.

Du bør derfor være opmærksom på følgende:

- Er frygten begyndt at blive et problem, som du ikke er i stand til at lægge fra dig?
- Påvirker angsten dig i en grad, så du har svært ved at klare almindelige aktiviteter som fx madlavning, rengøring, arbejdsopgaver eller omsorg for dine børn?
- Bliver du overmandet af frygt for sygdom, når du er i ro, og har du svært ved at falde i søvn på grund af tankerne?
- Oplever du fysiske symptomer på angst, som fx hjertebanken, åndenød, sitren, indre uro, mavesmerter, løs afføring, muskelømhed, smerter som flytter sig rundt i kroppen, træthed, koncentrationsbesvær, dårlig søvn og irritabilitet?
- Er du begyndt at vaske hænder, bruge sprit og undgå kontakt med andre i en grad, som du selv synes, er for meget? Og føler du at ritualerne har taget over, så du har svært ved at ændre din adfærd?
- Undgår du vigtige fødevarer eller medicin på grund af frygt for smitte eller bivirkninger?
- Undgår du kontakt til læge eller hospital af frygt for smitte, eller fordi selve kontakten til sundhedsvæsenet forværrer din angst?
- Føler du det som skamfuldt, at du har svært ved at kontrollere angsten, og bruger du kræfter på at 'holde facaden' over for andre, så de ikke opdager, hvordan du i virkeligheden har det?
- Kan du genkende symptomerne på helbredsangst hos dig selv, dine nærmeste eller dine børn?

#### **Information til pårørende til personer, som viser tegn på helbredsangst**

Hvis en person er plaget af bekymringer og frygt i forhold til COVID-19 er det vigtigt, at du tager personen alvorligt, at du lytter og viser forståelse. Hvis personen er isoleret, kan du bryde isolationen med eksempelvis et telefonopkald. Du kan desuden hjælpe personen med at håndtere angsten og foreslå at afprøve nogle af ovenstående råd. Gå fx en tur sammen – men hold afstand.

#### **Hvis du er forælder til et barn, som viser tegn på helbredsangst kan du:**

- Prøve om du kan tale med barnet på en måde, som skaber balance: På den ene side, så er der en virus, som gør, at vi skal vaske hænder og være forsigtige. Men på den anden side, så ved vi, at sygdommen går over igen, den er ikke ret interesseret i børn, og de allerfleste bliver helt raske.
- Være anerkendende og ikke give barnet mere ansvar, end det kan bære: Det er forståeligt at barnet bliver bange, utrygt og forvirret, men det er lægernes og statsministerens og alle de voksnes ansvar at tage de rigtige beslutninger og passe godt på børnene.
- Sørge for at lave en struktur i hverdagen, som er så tæt på det normale som muligt. Læg sjove og positive aktiviteter ind i planlægningen. Prioriter fysisk aktivitet hver dag. Vær opmærksom på at skabe perioder med tryk, nærvær, ro og hygge, hvor barnets beroligelsessystem bliver aktiveret.
- Det kan være nødvendigt at skærme barnet, så det ikke får alt for meget information, det ikke kan rumme. Undgå at se nyheder og pressemøder, mens barnet er til stede. Tal om sjove og positive oplevelser, når I er sammen som familie, og vent med at tale om sygdom til efter barnets sengetid.

## Det kan du gøre, for at håndtere angsten

Det modsatte af stress- og alarmsystemet er beroligelsessystemet (eller *det parasympatiske nervesystem*). Dette system sørger for, at vi får søvn og hvile, fordøjer vores mad og reparerer de skader, vi måske har fået under en kamp eller flugt. Når man skal håndtere angst, er det netop beroligelsessystemet, som man skal forsøge at aktivere.

Der findes en række forskellige metoder og værktøjer, som man kan bruge for at håndtere angst og undgå at komme ind i en spiral, hvor angsten forværres og bider sig fast.

Hvis man gennem lang tid frygter COVID-19, er det vigtigt at være opmærksom på, at kroppen har brug for pauser, hvor beroligelsessystemet bliver aktiveret. Alt hvad der føles godt, velkendt, trygt og sikkert kan hjælpe til at aktivere dette system. Det er derfor vigtigt, at man bevidst vælger at prioritere pauser og små stunder, hvor det er beroligelsessystemet, der er i fokus.

Det kan eksempelvis være ved at slappe af med familien på sofaen, ringe til en ven, gå en tur i skoven, tage et varmt bad, dyrke yoga, meditere, lytte til beroligende musik, læse en god bog eller et lave et håndarbejde. Der er ikke noget, som er mere rigtigt end andet. Det vigtige er, at du er bevidst om at mærke efter, hvad der virker beroligende for dig.

## Gode råd til håndtering af angst

- **Aktiver dit beroligelsessystem.** Find og prioriter øjeblikke med ro og tryk, selvom verden kan virke kaotisk lige nu.
- **Tag en pause fra bekymringerne indimellem.** Begræns det tidsrum, du ser eller læser nyheder i, og udvælg få pålidelige kilder hvor du henter dine nyheder.
- **Planlæg bekymringstid.** Hvis angst og bekymringer presser sig på, kan du vælge at planlægge struktureret bekymringstid (Fx en halv time 2 gange om dagen, hvor du skriver alle dine bekymringer ned). Dette kan gøre det nemmere at lægge bekymringerne til side på andre tidspunkter.
- **Træn din opmærksomhed.** Opmærksomhedsøvelser er en god metode til at træne hjernen i at vende opmærksomheden mod noget andet end frygt og bekymringer. Læg mærke til ting i dine omgivelser og nævn deres navn, en ting af gangen: Et træ, en blomst, en sofa, et vindue. Tankerne vil sikkert presse sig på, men lad dem være og fortsæt træningen.
- **Træk vejret helt ned i maven og pust langsomt ud.** Dybe vejrtrækninger beroliger kroppens alarmsystem.
- **Skab struktur i hverdagen.** Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner
- **Pas på dig selv.** Prioriter at gøre gode ting for dig selv og vælg nogle positive aktiviteter, som der skal være plads til i din hverdag. En god kop kaffe. En buket blomster. Et afsnit af din yndlingsserie. Motion.  
Prøv også at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, dårlig mad, for meget alkohol eller for lidt bevægelse.
- **Undgå at isolere dig og tal med andre om din angst.** Tag kontakt til andre, selvom det er på afstand. Din angst bliver ikke mindre af, at den bliver gemt væk – tværtimod. Sørg derfor for at række ud og tal med andre om dine bekymringer.

Læs desuden Sundhedsstyrelsens "Gode råd om mental sundhed" på [sst.dk](http://sst.dk) eller Psykiatrifondens "Råd om Angst og bekymring for COVID-19" på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk).

## Hvornår skal du søge hjælp?

Selvom man prøver at følge alle de gode råd, kan angsten hos nogle blive så svær eller kompliceret, at man har brug for mere hjælp.

Det er ikke usædvanligt, at man kan opleve det skamfuldt eller pinligt at skulle bede om hjælp. Nogle kan undlade at bede om hjælp, fordi man er bekymret for, hvad andre vil tænke, eller om man vil blive stemplet som 'mærkelig' eller 'forkert'. Andre er bekymrede for, om de kommer til at være til besvær i et i forvejen belastet sundhedsvæsen.

Helbredsangst er imidlertid meget almindeligt, og det er noget, som man kan få hjælp til at håndtere. Det er derfor vigtigt at række ud og opsøge hjælp, hvis angsten begynder at blive et problem i sig selv.

### Hvor kan du få hjælp?

#### Din egen læge

Du må altid ringe til din egen læge – også hvis du bare er i tvivl. Din læge kender dig og ved, hvad du har haft af sygdomme, og er vant til at hjælpe mennesker med forskellige former for angst. Lægen kan hjælpe dig med at sortere i dine symptomer og vurdere, om der er behov for nærmere undersøgelse.

**OBS:** Hvis din angst er så voldsom, at du undlader at få undersøgt symptomer, som du ved, kan være tegn på alvorlig sygdom, eller hvis du aflyser nødvendige kontroller af en allerede kendt sygdom, er det særlig vigtigt, at din praktiserende læge ved dette. Din læge kan hjælpe dig med at vurdere, hvad der er det bedste at gøre i din situation.

#### Rådgivning

Flere organisationer tilbyder anonym og gratis rådgivning på telefon og chat, hvor du kan ringe og tale om dine bekymringer, fx:

- Psykiatrifonden. Læs mere og find kontaktoplysninger på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)
- SIND - Landsforeningen for psykisk sundhed. Læs mere og find kontaktoplysninger på [sind.dk](http://sind.dk).
- Angstforeningens AngstTelefon. Læs mere og find kontaktoplysninger på [angstforeningen.dk](http://angstforeningen.dk).

#### Familie og venner

Det er vigtigt, at du ikke gemmer din angst væk. Den bliver ikke mindre af, at man ikke taler om den – tværtimod. Du bør derfor tale med andre om dine bekymringer og følelser. Det kan eksempelvis være familie, venner eller andre, som du vil føle dig trykke ved at tale med.