

CoolKids

Børne- og ungdomspsykologisk klinik

Cand. psych. Søren Benedikt Pedersen
Klinikchef, autoriseret psykolog

Hersegade 8, 1. sal. 4000 Roskilde
Vesterbrogade 20, 2. tv. 1620 København V.

www.cool-kids.dk

info@coolkidsprogram.dk

Tlf.: 31 31 89 81 mobil 20 68 34 87

Cand. psych. Søren Benedikt Pedersen

- 2001 Kandidat i psykologi fra Københavns Universitet
- 2001 – 2012 Børnepsykiatrisk afsnit, Psykiatrien Roskilde**
- 2004 Autoriseret psykolog af Psykolognævnet
- 2005 Uddannet i kognitiv adfærdsterapi (SAKT)
- 2009 – 2010 Hejmdal Privathospital (Orlov fra Roskilde)
- Siden 2012** Privatpraktiserende psykolog/klinikchef
**Cool Kids Børne- og ungdomspsykologisk klinik
Roskilde og Vesterbro**
- Ekstern lektor på Roskilde Universitet

Cool Kids Café & Butik

Følg Coolkidscafé på Instagram



Søren Benedikt Pedersen 2019

1. Hvordan viser angstlidelser sig?
2. Hvorfor udvikler nogle personer problemer med angst og bekymring?
3. Hvordan hjælper vi bedst personer der lider af angst med at håndtere angst og bekymring?

ASSERTIV

Rolig Venlig
Sikker Ærlig
MÅLRETTET

PASSIV

Indadvendt
Trist/deprimeret

AGGRESSIV

Udadvendt
Vred/rasende

Angstlidelser



Søren Benedikt Pedersen 2019

Normal angst, sygdom eller lidelse

Det diagnostiske system er kategorialt:

Syg eller rask?

Virkeligheden er dimensional:

Der er en glidende overgange mellem stærk og svag.

- mellem problem og lidelse, mellem syg og rask!

Angstlidelser

- Fobier
- Separationsangst
- Socialangst
- Generaliseret angst
- Panikangst
- Selektiv mutisme
- Tvangstanker og tvangshandlinger/OCD
- (Somatiske klager) (Adfærdsproblemer) (Depression)

Social angst

- Undgåelsesadfærd i sociale situationer
- Overdreven generthed
- Frygt for kritisk opmærksomhed
- Udtalt påvirkning af evnen til at fungere socialt
- Normale sociale relationer til velkendte

- Ledsages af somatiske symptomer: Kraftig rødmen, hjertebanken, svedige hænder, muskelspænding, tics eller rysten.

Generaliseret angst/bekymringsangst

- Overdrevene bekymringer og ængstelige forventninger til en række begivenheder eller aktiviteter (gennem > 6 måneder).
- Personen kan ikke kontrollere bekymringerne eller berolige sig selv.
- Ledsages af flere af følgende symptomer: rastløshed, koncentrationsbesvær, irritabilitet, træthed, muskelspændinger, søvnbesvær.
(Kun et symptom er nødvendigt hos børn)

Panikangst/angstanfald

- Hjertebanken
- Høj puls
- Sveden
- Rysten eller sitren
- Vejrtrækningsbesvær
- Åndenød
- Kvælningens fornem.
- Trykken i brystet
- Kvalme
- Uro i maven
- Svimmelhed
- Uvirkelighedsfølelse
- Angst for kontroltab
- Angst for at blive skør
- Angst for at dø

OCD

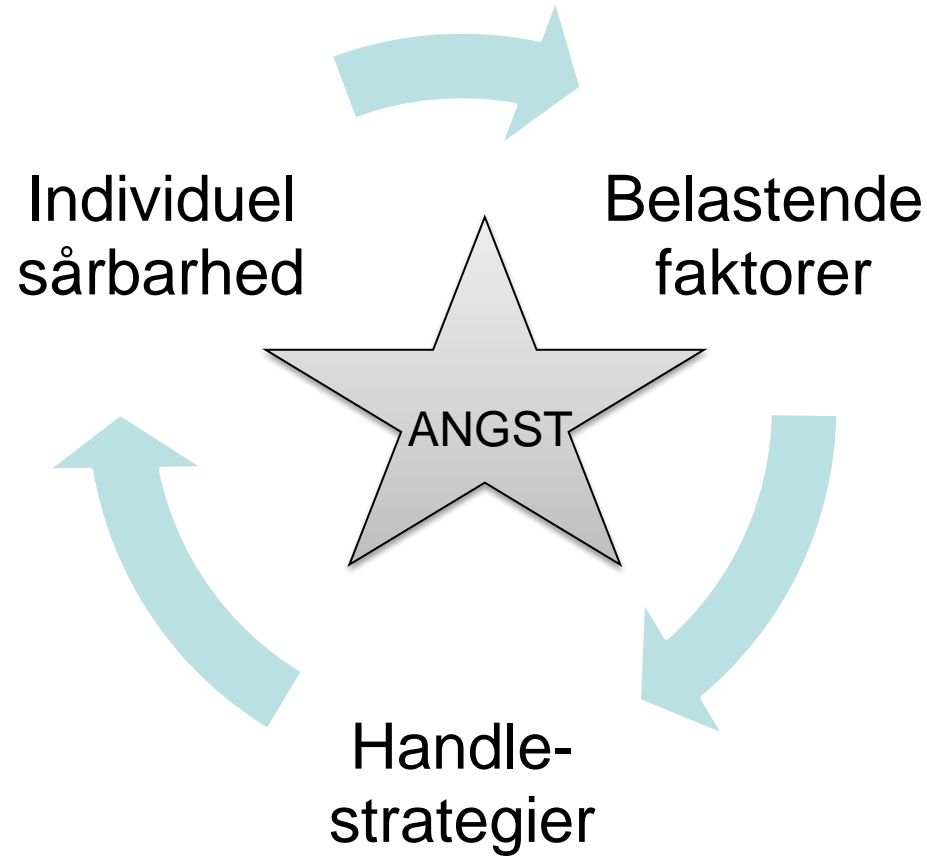
- Tvangstanker: Ufrivillige, påtrængende og ofte pinefulde indskydelser eller forestillinger der dukker op i bevidstheden igen og igen på en stereotyp måde.
- Tvangshandlinger: Unødvendig kontrol eller sikkerhedsadfærd, som gentages igen og igen for at mindske fysisk ubehag eller modvirke forestillingen om, at noget dårligt vil sker.
- Ledsagesymptomer: Vaskeritualer, tælleritualer, symmetritang eller interfererende regler, orden og systemer.

Angstlidelser

- Fobier
- Separationsangst
- Socialangst
- Generaliseret angst
- Panikangst
- Selektiv mutisme
- Tvangstanker og tvangshandlinger/OCD
- (Somatiske klager) (Adfærdsproblemer) (Depression)

Genkender I nogle af disse lidelser hos personer I møder i jeres arbejde?

Stress-sårbarheds model



Tanker

Handling

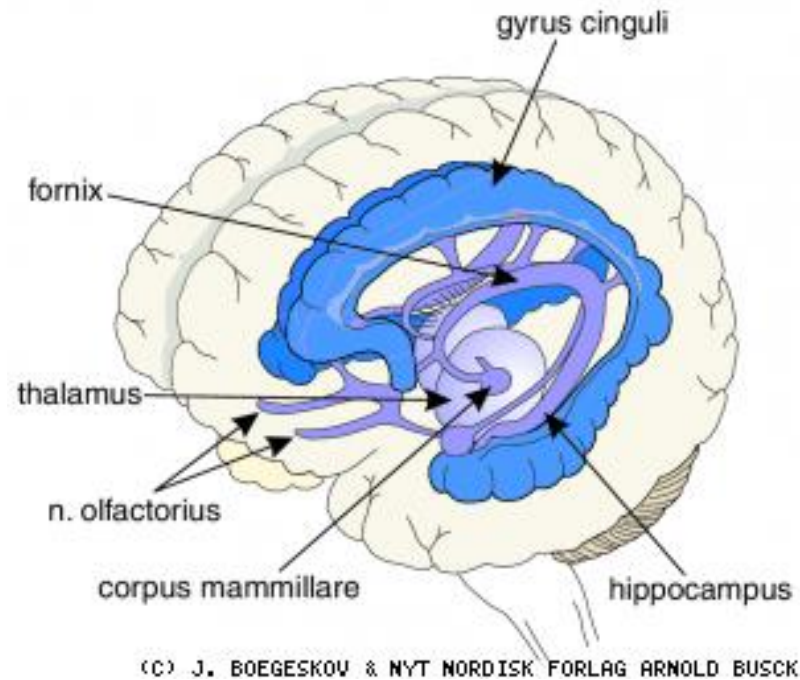
Følelser

Krop

Søren Benedikt Pedersen 2019



Det limbiske system og amygdala



Spiraler



Angsten optrappes

Angsten nedtrappes

Trin 1: Søg viden om angst

Hvad er angst?



Trin 2: Dataindsamling

Hvornår viser angsten sig?

I hvilke situationer og med hvilken styrke?

Registre sammenhæng mellem:

SITUATION - TANKE – FØLELSE - HANDLING

Hvad forhindre problemet dig i at gøre?

Hvad tvinger problemet dig til at gøre?

Hvad ville du ønske du kunne gøre, hvis du var fri for problemet?

Trin 3: Realistisk Tænkning

Vs. Katastrofetanker

- Når vi overvurderer sandsynligheden for at noget slemt vil ske.
- Når vi overvurderer hvor slemt det vil være hvis det sker!
- Når vi undervurderer egen styrke

Begivenhed:

Hvad sker der

Bekymringstanke:

Bekymringstal:

Detektiv spørgsmål:

Hvor sandsynligt er det...

Hvad har du oplevet før

Hvad kan der ellers ske...

Kan der også ske noget godt...

Hvor slemt vil det egentlig være...

Hvad kan du gøre for at klare det...

Realistisk tanke:

Nyt bekymringstal:

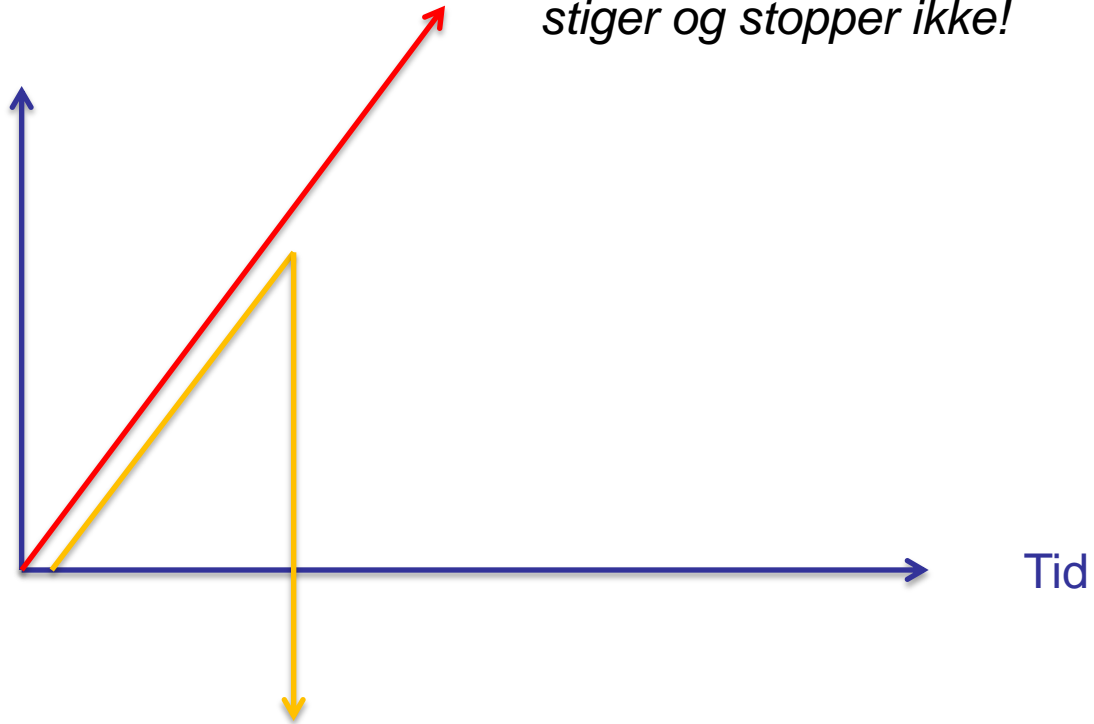
Trin 4: Trappetiger

Gradvis eksponering

Vi lærer at håndtere
angsten ved at møde den,
udfordre den og overvinde
den!

Angstniveau

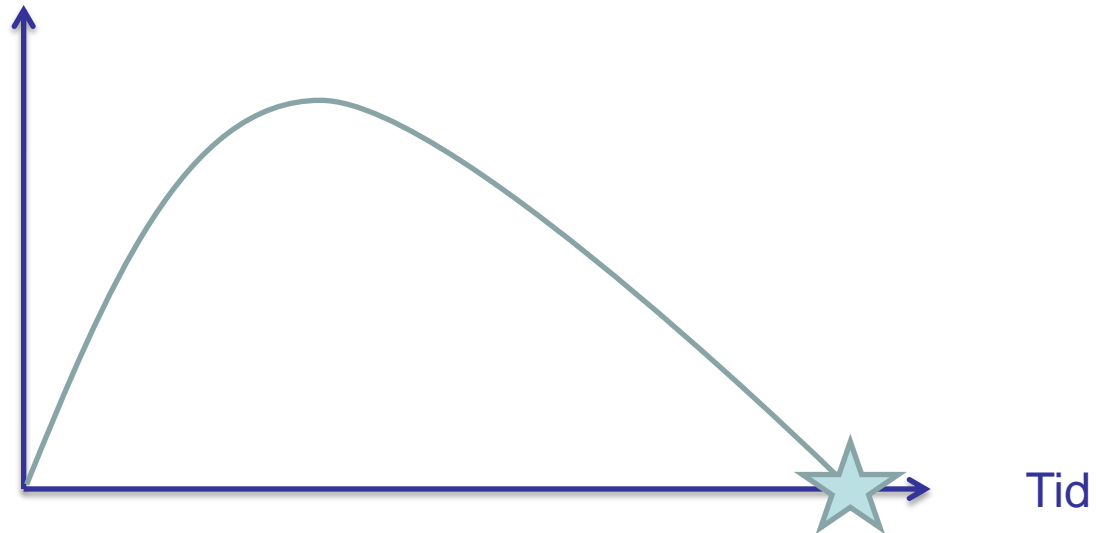
Forestilling: Angsten stiger og stopper ikke!



Handling: Undgåelsesadfærd
Belønning for at undgå angsten

Angstniveau

*Angsten kulminerer
og klinger af!*



Belønning for at overvinde angsten

Eksponering

Vigtige principper:

Hvert trin må ikke være sværere end at det kan lykkes!

Du skal blive i situationen indtil du igen føler dig rolig!

Trinet skal medføre tilpas stor udfordring (angsten overvindes)!

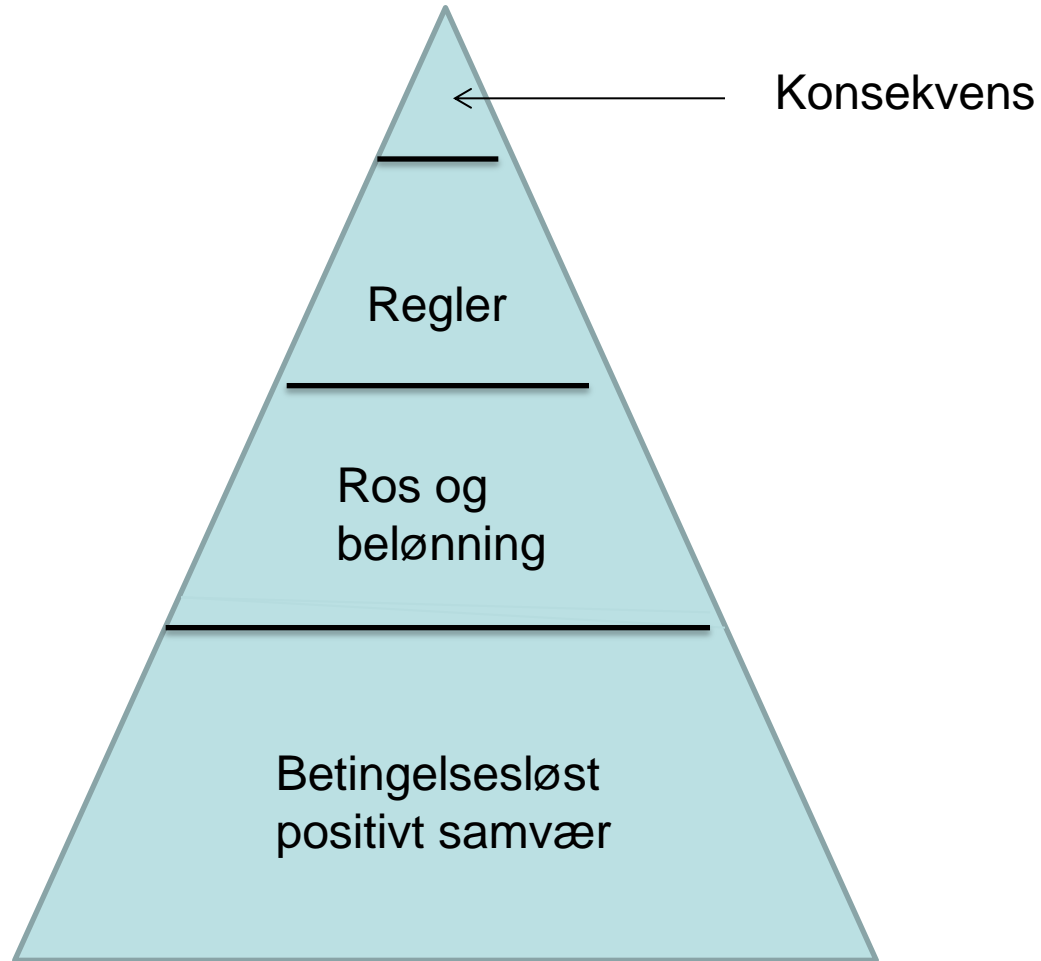
Samme udfordring øves mange gange (indtil det er kedeligt)

Kontrakten skal overholdes!

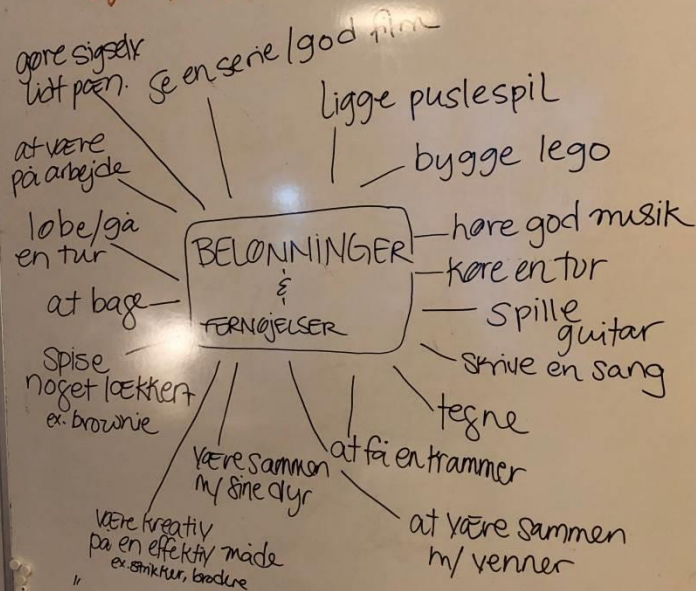
Trin 5:

Ros, anerkendelse og belønning!

Den psykiske vækstpyramide



🌸 Velkommen! 🌸



- "Græsset er grønnere hvor du vander det."
- "What doesn't kill you makes you stronger."
- "Dem der ikke laver fejl, laver ikke noget."

Trin 6: Bekymringsurfing

Når vi mærker en bekymring, kan vi...

1. Lade os overvælde (gøre ingenting)
2. Lave detektivtænkning
3. Surfe på bekymringen

Bekymrings surfing

- På et tidspunkt skyller bølgen ind på stranden!
- Til et sted hvor der er rart at være!
- Til et sted hvor du igen kan slappe helt af!

Vi arbejder med enkle visualiserings- åndedræts- og afslapningsøvelser/mindfulnessøvelser.

DE VIGTIGSTE PRINCIPPER I ANGSTHÅNDBTERINGS

TANKER	Realistisk Tænkning Bekymringsurfing
FØLELSER	Observere og registrere Motivation/belønning
KROP	Åndedræts- og afslapningsøvelser
HANDLING	Gradueret eksponering og handleplan

ASSERTIV

Rolig Venlig
Sikker Ærlig
MÅLRETTET

PASSIV

Indadvendt
Trist/deprimeret

AGGRESSIV

Udadvendt
Vred/rasende

Det gode ved angst er...

- at der kan gøres noget ved det
og at det kan gå over!

