

Angst er en av våre mest utbredte folkesykdommer,
men også en av våre mest fortidde.
Med denne brosjyren vil vi informere om angst og selvhjelp.

”Selvhjelp er å få tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser,
ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retningen en ønsker.
Selvhjelp er å sette i gang en prosess, fra passiv mottaker
til aktiv deltaker i eget liv.”

Det nytter. Vi vet det nytter!

Med hilsen
ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD

Telefon: 984 73 364

tlf. svarer / sms

Postadresse: c/o Frivillighetssentralen for Østsiden

Postboks 105, 1650 Sellebakk

Besøksadresse: Kjølbergg. 4, Sellebakk

Epost: post@angstringen-fredrikstad.org

Hjemmeside: www.angstringen-fredrikstad.org



Kontakt gjerne også Frivillighetssentralen for Østsiden.
De videreformidler kontakt.
Tlf: 69 32 82 08

ANGST?
DU ER IKKE ALENE!



Spørsmål og svar om angst

Hva er angst?

I utgangspunktet er angst et sunt signal, et varsel om at noe er galt. Det er når vi lar angsten overta kontrollen, at den blir et problem.

Mens en sunn redsel kan forklares, oppleves angst som irrasjonell. For mange blir angsten den største trusselen i tilværelsen. Angst for angsten.

Angst opptrer forskjellig fra menneske til menneske, og oppleves som alt fra engstelse til panisk katastrofefølelse. *Skjelving, hjertebank, kaldsvette, hetetokter, svimmelhet, pustevansker, spiseproblemer og muskelspenninger* er symptomer som følger med, konstant uro er også vanlig.

Mange unngår vanskelige situasjoner i frykt for at angsten skal "slå til". Angsten blir fobi.

Noen blir redde for å gå ut alene, andre orker ikke være blant mennesker. Selv det å gå i butikken eller å ta trikk eller buss, føles uoverkommelig. Andre sliter med dødsangst og ligger søvnløse i redsel for å dø mens de sover. Noen har tvangstanker. Enkelte prøver å unngå angsten ved å lage faste rutiner av daglige gjøremål. Det meste av dette er ubeviste handlinger.

Blir jeg gal av angst?

Redselen for at angsten skal overta herredømmet, gjør at mange som har angst, er redde for sinnsykdom. Men mennesker med angst er ikke mer disponerte for dette enn andre.

Er medisin nødvendig i behandlingen av angst?

All medisinbruk skal skje under legekontroll og er en tillitssak mellom lege og pasient.

Må mennesker med angst leve i institusjon?

Nei, men i en kritisk periode kan opphold på institusjon være til hjelp. Det beste er imidlertid å forsøke å bearbeide angsten i hverdagen.

Er angst farlig?

Nei, angst er ikke farlig. En dør ikke av angst, men den oppleves som smertefull og dramatisk.

Hvorfor får en angst?

Det er et utall årsaker til at mennesker utvikler en angst som hemmer livsutfoldelsen. Angst er en vanlig tilstand.

Er det mulig å få til forandringer?

Ja, det går an å bli kvitt lammende angst. Først må en innrømme at angsten er blitt et problem, våge å bli kjent med smerten. Ved å bruke tid på å bearbeide angsten, er det mulig å gjenerobre egne krefter. Dette tar tid og er både vondt og vanskelig, men det nytter.

Hva kan jeg gjøre selv?

Selvhjelp er et anerkjent alternativ og et supplement til behandling. Mange har stor nytte av å gå i en selvhjelpsgruppe i Angstringen.

Ved å hente fram egne ressurser og arbeide med å sette seg selv i stand til å ta ansvar for opplevelsen av hverdagen sin, er det mulig å sette i gang en forandringsprosess. Angstringens motto er: "Fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv."

Hva slags behandling kan en få?

Den viktigste drivkraften for endring finnes ved mobilisering av egen styrke.

For å dra nytte av ulike behandlings-opplegg, må en våge å bli kjent med egen livssmerte – egen angst.

En allmennlege kan gi støtte, ved behov foreskrive medikamenter, skrive sykemeldinger og henvise til psykolog-/psykiater.

En psykiater kan gi samtalerterapi og/ eller medikamentell behandling. Han/hun kan skrive ut sykemeldinger og attestere trygdesaker.

En psykolog er utdannet i psykologi, som handler om menneskers tanker, følelser og handlinger. Hun/han

behandler uten medikamenter og hjelper pasienten til å forandre hensiktsmessige tanke- og handlingsmønstre.

En sosionom kan gi råd og veiledning i praktiske saker.

En del alternative behandlingsmetoder kan ha effekt, men fagfolk er uenige om virkningen.

En behandler kan ikke "gjøre jobben" for en, men sette en på sporet og være et støttepunkt.

Hva kan omgivelsene gjøre?

Det er viktig at man er åpen om sine problemer overfor seg selv, og etter hvert overfor andre. Omgivelsenes viktigste bidrag kan være å lytte, og forsøke å godta at det å ha angst, er smertefullt for den som sliter med det. Dette kan gi styrke til å gå videre.

*"Verden ble trangere og trangere. Inntil jeg forsto at det ikke var bussen, bilen og menneskene jeg var redd for, men mine egne følelser."
En deltager i Angstringen.*

ANGSTRINGEN FREDRIKSTAD

er en livsytynsøytral, frivillig selvhjelpsorganisasjon for mennesker med angst.

Alt arbeid i Angstringen skjer med utgangspunkt i egen opplevelse og erfaring med angst.

Våre viktigste arbeidsområder er selvhjelpsgrupper og opplysningsarbeid om angst og selvhjelp.

Vi dekker hele Nedre Glommaregionen; Fredrikstad, Hvaler, Sarpsborg og samarbeider med de andre angstringene i Østfold.

Vi tilhører nettverket Angstringen Norge.