



Panikangst hos børn og unge



Forord

Du sidder nu med et hæfte, der henvender sig til børn med panikangst. Og deres forældre – må jeg endelig ikke glemme at nævne.

Hæftet er skrevet direkte til børnene – i et sprog de forstår. Meningen er dog, at børnene og deres forældre skal læse det sammen. De voksne skal være børnenes trofaste støtter, når børnene begiver sig ud på den vej, der skal føre dem frem til et liv uden panikangst. Eller i hvert fald en panikangst, der ikke begrænser børnene så meget, som det sandsynligvis sker nu.

Det er kendetegnende for børn og unge med panikangst, at de overvældes af tilbagevendende pludseligt opståede panikangstanfald med voldsomme kropslige reaktioner som åndenød, stærk hjertebanken, kraftig rysten, smerter, svimmelhed og kvælningss fornemmelse til følge. Disse reaktioner er ofte ledsaget af frygten for at dø eller at miste kontrollen og blive sindssyg. Ofte oplever disse børn og unge, at anfaldene opstår ud af intet.

Jeg har med vilje valgt at kalde ”panikanfald” for panikangstanfald, når ”panikanfaldet” er en følge af panikangst. Det kan godt være, at det umiddelbart virker sådan lidt ordkløveragtig, men der er faktisk en god grund til denne skelnen.

Panikanfald ses ofte ved andre angstlidelser, hvor børnene og de unge konfronteres med det angstudløsende objekt eller begivenhed. De fleste vil således kunne forstå, at barnet med præstationsangst kan få et panikanfald, hvis barnet skal holde et oplæg i klassen. Det giver god mening for de fleste. Og man kan ligeledes være ganske sikker på, at panikanfaldet ikke vil opstå i andre situationer, end i dem hvor barnet skal præstere. Panikanfaldene er med andre ord rimelig forudsigelige.

Anderledes er det med panikangstanfald. Som det fremgår senere, så er et af diagnosekriterierne for panikangst, at panikangstanfaldene opstår pludseligt og uventet. Der er altså ofte ikke nogen synlige tegn – eller forklaringer på – at panikangstanfaldet opstod.

Ovenstående er en væsentlig forskel, når vi taler om håndtering og behandling af henholdsvis panikanfald og panikangstanfald. For panikanfaldenes vedkommende gælder det om at behandle den oprindelige angst, der var årsag til panikanfaldet. Og tager vi eksemplet fra før, så er det barnets præstationsangst, der skal behandles.

Anderledes er det, når det er panikangstanfaldene, der skal behandles. Så er det selvsagt panikangsten, der skal behandles. Og selvom der er mange lighedspunkter mellem behandlingen af disse to typer angst, så er der altså også forskelle. Og dette hæfte handler altså om den sidste type angst – panikangsten med de ofte uforudsigelige panikangstanfald.

Børn med disse vanskeligheder har brug for at blive forstået af omgivelserne. De har brug for at forstå sig selv. Og de har brug for redskaber til at komme deres vanskeligheder til livs. Omgivelserne har også brug for at forstå disse børn. Og omgivelserne har også brug for redskaber til at kunne hjælpe disse børn. Jeg vil vove den påstand, at dette hæfte tilbyder hjælp til det hele.

Børnenes vanskeligheder vil ofte præge hele familien. Og ofte er vanskelighederne begrænsende for både barnet selv og resten af familien. Hvis et barn er så bange for at vove sig uden for hjemmet på egen hånd – af frygt for at blive ramt af et panikangstanfald – så kan det give anledning til stor frustration hos forældrene. Barnet er måske så gammelt, at det selv burde kunne tage i skole, bevæge

sig rundt i lokalmiljøet eller besøge venner og veninder. Panikangst kan imidlertid sætte en effektiv stopper for dette og tvinge forældrene til følge barnet i skole eller rundt i nærmiljøet.

Panikangsten kan på den måde være en direkte trussel imod barnets sociale, intellektuelle og personlige udvikling, hvis den forhindrer barnet i at mødes med jævnaldrende venner.

Jeg startede med at skrive, at dette er et hæfte, der henvender sig til både børn og voksne. Mit håb er, at hæftet kan være med til at løsne op for den fastlåste situation, der kan præge disse familier. Måske jeres familie. Jeg håber også, at disse børn kan genkende sig selv i nogle af de historier, der er beskrevet i hæftet. Identifikation og oplevelsen af, at barnet ikke er alene om at have disse vanskeligheder kan i sig selv være befriende og dermed være igangsætter for en proces, der kan hjælpe barnet ud af den forfærdelige pine, det kan være at være overdreven bange for noget.

Jeg håber endvidere, at hæftet kan tilvejebringe en fælles forståelse for barnets vanskeligheder og dermed et fælles og anerkendende sprog til brug for både børn og forældre.

Som psykolog med særlig interesse for børn med forskellige angstlidelser, har jeg savnet en bog, som jeg har kunnet anbefale til forældre til børn med panikangst.

Jeg har god erfaring med bøger, der kan samle forældre og børn omkring et vanskeligt emne, som håndtering og overvindelse af panikangst kan være. Jeg har dog savnet en bog særligt om panikangst. Derfor dette hæfte.

Hæftet indleder med en forældreinstruktion, hvor det behandlingsmæssige grundlag for hæftet præsenteres, ligesom de diagnostiske kriterier for panikangst opridses. Desuden vil forældreinstruktionen rumme opskriften på, hvordan hæftet kan anvendes i praksis.

Med venlig hilsen

Jens Henrik Thomsen

Psykolog

Indhold

- Forældreinstruktion
- To små historier om to børn
- Mark
- Maja
- Hvad var det lige, der skete med Mark og Maja
- Angst er en normal følelse
- Hvad er det, angsten gør?
- Angstkontakten
- Mandelkernen

- Kuk i angsten
- Panikangst – af hvad for en underlig fisk
- Lidt mere om panikangst
- Og så skal vi lige have en omgang til med panikangst
- Besvimer man?
- Det første panikangstanfald
- Hvad sker der efter det første panikangstanfald?
- Der sker også andre ting efter det første panikangstanfald
- At lytte meget efter sin krop
- Panikangsten elsker at drille
- Vil du af med din panikangst?
- Tanker og følelser og krop
- Urealistiske tanker
- Forskerspørgsmål
- Hvordan kan du bruge forskerspørgsmålene?
- Tankefejl
- Når der ingen tanker er
- Eksperimenter
- Måleren
- Ønskeliste
- Trapper
- Marks trappemodel
- Hvad med din egen trappe
- Mere om trappemodellen
- Hvad kan man lave, mens man laver øvelser
- Du kan svare panikangsten igen
- At tænke på noget andet
- Et dejligt sted
- Vejrtrækningsøvelse
- Afspændingsøvelse
- Huskekort
- Belønning
- Dagbog
- Heltehistorie
- Hvad skal du gøre, hvis panikangsten kommer igen
- Litteraturliste

FORÆLDREINSTRUKTION

Hvem henvender hæftet sig til?

Du og dit barn skal nu i gang med at læse dette hæfte sammen. Hæftet henvender sig til børn mellem 8-9 år og op til 13-14 år. Der er fare for, at ældre børn og unge vil finde hæftet for barnligt, men de vil helt sikkert kunne lære noget af at læse det.

8 år og op til 13-14 år er et stort aldersmæssigt spænd. Og derfor kunne man også vælge at betragte hæftet som et kvalificeret oplæg til, hvordan man som forælder med et barn med panikangst ville kunne arbejde med at overvinde barnets panikangst. Børn i forskellige aldre er naturligvis forskellige. Børn på samme alder er imidlertid også meget forskellige. Derfor skal man som forælder indrette niveauet til sit eget barns udviklingsniveau. Så nogle ting skal forklares på andre måder, end de er søgt forklaret i hæftet. Og de forskellige øvelser skal naturligvis tillempes barnets særlige vanskeligheder. Hvad der virker for det ene barn, virker ikke nødvendigvis for det andet barn. Så brug gerne fantasien til at udtænke andre eksempler end de i hæftet nævnte, ligesom man ville kunne erstatte nogle af øvelserne med andre, som barnet bedre kan forstå eller mestre.

Hvad er panikangst

Den letteste måde at få et hurtigt overblik over, hvad panikangst er for en størrelse, er ved at kigge på diagnosekriterierne. Nedenfor er således beskrevet de diagnostiske kriterier for panikangst, som de fremgår af ICD-10 (International Classification of Diseases). ICD-10 er det diagnosesystem, der anvendes i Europa herunder Danmark:

A. 4 eller flere panikanfald indenfor 4 ugers periode med mindst 4 af følgende, heraf mindst 1 autonomt (De fire første symptomer):

- (1) Hjerterbanken
- (2) Sveden
- (3) Rysten
- (4) Mundtørhed
- (5) Åndedrætsbesvær
- (6) Kvælningss fornemmelse
- (7) Smerter eller trykken i brystet
- (8) Kvalme eller maveuro
- (9) Svimmelhed

- (10) Uvirkelighedsfølelse
- (11) Frygt for at miste kontrollen
- (12) Dødsangst
- (13) Kuldegysninger eller hedeture
- (14) Dødhedsfølelse eller paræstiser (Prikkende, snurrende eller sovende følelse)

B. Ikke forbundet med specifik situation eller objekt, reel fare eller fysisk belastning

C. Ikke forårsaget af fysisk eller af anden psykisk lidelse

Efter det første anfald vil barnet eller den unge med panikangst ofte blive plaget af forventningerne om det næste anfald - hvornår vil det ske? Barnet og den unge vil efterhånden undgå de steder eller situationer, hvor anfald tidligere har fundet sted, og på den måde vil de ofte blive begrænset i deres udfoldelsesmuligheder.

Hypigheden af anfald varierer meget fra barn til barn, ligesom anfaldene kan komme og gå i forskellige perioder af barnets liv ofte afhængig af, hvor stresset barnet eller den unge er. Oftest starter anfaldene først efter puberteten i midten af tyverne og ses derfor ikke så tit hos børn, men kan dog forekomme.

Ubehandlet er panikangst en kronisk og ofte stærk invaliderende angstlidelse, der kan være kraftigt hæmmende for barnet eller den unges udfoldelsesmuligheder i perioder.

Fælles for disse børn og unge er, at de vil gøre rigtig meget for at undgå at blive konfronteret med de angstudløsende situationer og genstande, ligesom deres adfærd kan være stærkt præget af såkaldt sikkerhedsadfærd. Sikkerhedsadfærd er uundværlige strategier for barnet til at håndtere angsten. Det kan være, at barnet aldrig forlader hjemmet uden at have en anden person med. Det kan være en lykkeamulet eller anden genstand, der har stor symbolværdi og således på en eller anden overnaturlig måde holder hånden over barnet og forhindrer panikangsten i at forekomme. Ofte er opfindsomheden stor hos barnet. Og ofte er sikkerhedsadfærden ikke særlig rationel set udefra. Men barnet tror på den.

Kognitiv adfærdsterapi

Grundlaget for forståelsen og håndtering af panikangst i dette hæfte er kognitiv adfærdsterapi. En videnskabelig veldokumenteret metode til behandling af angst- og fobiproblematikker hos både børn og voksne.

I sin enkelthed drejer kognitiv adfærdsterapi sig om at finde frem til de tanker, der giver anledning til panikangsten hos barnet. Det er tankerne, der udgør grundlaget for angstfølelsen, de kropslige reaktioner og den efterfølgende adfærd, der oftest går ud på at undgå de steder, hvor panikangsten tidligere har forekommet.

Man kalder også disse tanker for negative automatiske tanker, fordi de fører negative følelser med sig og automatiske, fordi de opstår af sig selv uden, at barnet kan styre dem. Og når det gælder panikangst, vil man ofte omtale tankerne som katastrofetanker.

Ved panikangst vil tankerne være kendetegnet ved at være overdrevne og urealistiske. Dog skal man være opmærksom på, at når tankerne giver anledning til angstfølelser og kropsligt ubehag hos barnet, så er det fordi, de virker oprigtige på barnet. Et barn med panikangst får nemlig ikke stillet de relevante afklarende spørgsmål, der kan overbevise barnet om, at tankerne er urealistiske og overdrevne – eksempelvis at barnet vil dø eller blive sindssyg. Barnet vil lære at stille relevante afklarende spørgsmål i dette hæfte.

I virkeligheden skal barnet bare gøre noget, som det ofte gør i andre sammenhænge. Og som voksne også gør helt naturligt. Barnet skal lære at stille åbne, nysgerrige og fordomsfrie såkaldte "forskerspørgsmål" – eller sokratiske spørgsmål - og lave undersøgende eksperimenter. Jeg vil vove den påstand, at denne tilgang ikke adskiller sig synderligt fra, hvordan børn og voksne allerede gør, når de er i situationer, hvor negative følelser er på spil.

Hvis vi for eksempel oplever, at vores partner stadig ikke er dukket op til vores møde et kvarter efter det aftalte tidspunkt, så kan vi blive godt og grundig irriteret, hvis vi tænker, at det er noget, han/hun gør med vilje. "Han/hun er ligeglad med os – han/hun respekterer os simpelthen ikke". Det er ikke en umulig tanke at få i sådan en situation. De fleste af os ville imidlertid også kunne tænke; "der kan være sket noget. Måske noget alvorligt". Og den tanke vil give anledning til bekymring. Bekymring er en ubehagelig følelse, så de fleste af os vil prøve at komme af med den ved at sige til os selv; "Ahhr der er nok bare for meget trafik på vejene – det er jo også midt i myldretiden. Og parkeringspladser er jo sværere at opdrive på denne tid". Og sådan en tanke ville kunne neutralisere både irritation og bekymring. Så kunne vi måske blive irriteret over vejforholdene.

I sådan en situation kunne man også gå mere systematisk til værks og undersøge om eens tanker nu også var rigtige. Man kunne tage den første tanke – "Hun gør det med vilje – hun er ligeglad med mig" – og spørge som forskere nu gør det – hvad er beviset for, at hun gør det med vilje og er ligeglad med mig? Er der noget, der modbeviser denne tanke? Hvis det var en af mine venner, der tænkte sådan i den her situation, hvad ville jeg så sige, for at opmuntre ham? Og så videre. Der findes en lang række opklarende forskerspørgsmål.

Det overordnede mål er altså at undersøge rigtigheden af tankeindholdet og finde alternative forklaringer. Og jeg er ret sikker på, at det er noget, du som forælder allerede har forsøgt dig med i forhold til dit barns panikangst. Det ville i hvert fald være meget naturligt. Grundene til at det måske ikke har haft den ønskede effekt kan være flere. Forudsætningen for at det kan lykkes er, at barnet er med på denne her lille leg – at finde alternative muligheder. At barnet har en grundlæggende forståelse for, hvordan tanker og følelser er forbundne. At barnet kender mekanismerne bag panikangsten. At barnet har en forståelse for, at tanker kun er tanker, og at tanker ikke er det samme som virkeligheden. Og så skal barnet naturligvis være motiveret og, ikke mindst have mulighed for at øve sig. Så der kan være mange forklaringer på, at sådanne forsøg på at overbevise barnet om, at der ikke sker noget ved, at hjertet slår hurtigere end normalt.

Jeg fik også nævnt "eksperimentet" som middel til at undersøge ubehagelige tanker. I forbindelse med eksemplet fra før, så ville de fleste jo nok ringe og sikre sig, at der ikke var sket noget alvorligt. Det kunne man kalde et simpelt eksperiment. Vi har en tanke: "Der kan være sket noget alvorligt". Hvordan

kan vi undersøge, om det nu også er rigtigt? Det kan vi gøre ved at ringe. At lave eksperimenter er også en naturlig del af kognitiv adfærdsterapi. Barnet er nødt til i praksis at finde ud, om der sker noget farligt, når hjertet begynder at slå hurtigere og hårdere. Og det er ikke ensbetydende med et forestående panikangstanfald.

Ligesom vi kan tænke nok så mange tanker, når vores partner ikke dukker op som aftalt, så er det eneste, der virkelig kan overbevise os om, at der ikke er sket noget alvorligt, at høre vores partners stemme eller en anden vi har tillid til, fortælle os, at der ikke er sket noget alvorligt. Nogle af de virkningsfulde metoder i kognitiv terapi er altså noget vi alle allerede gør. I kognitiv terapi er det bare systematiseret.

Som omtalt i forordet, så er undervisning i panikangst og panikangstens mekanismer en vigtig del af kognitiv terapi. Derfor vil en del af hæftet også dreje sig om at indføre både dig og dit barn i angstens mekanismer. Hvorfor er det nu, at vi overhovedet føler angst? Hvilken rolle spiller den "gode" angst? Og hvad er det, der sker, når der går "kuk i angstsystemet"? Det er vigtig viden for barnet.

Barnet skal også lære at måle og vurdere sin angst. Både af hensyn til sig selv, men også i forhold til formidling af en ofte kompleks følelsesverden på en relativ enkel og forståelig måde til omgivelserne.

Børn der ikke har tanker

Nogle børn kan have svært ved at fange eller identificere de negative automatiske tanker, fordi de vil gøre alt for at undgå dem og prøve at komme af med dem så hurtigt som muligt. Men de allerfleste børn vil kunne mærke en ubehagelig kropslig reaktion, når angsten er i spil. Der er forskellige måder at håndtere det kropslige ubehag på, som barnet vil blive introduceret for. Mit råd vil være at vente med at kaste sig ud i adfærdseksperimenter indtil barnet har øvet sig i at bruge disse metoder. Det handler om vejtræknings- og afspændingsøvelser. Og om forskellige tankelege og mentale øvelser og anvendelsen af forskerspørgsmål.

Barnet skal bruge disse metoder til at håndtere ubehaget, når barnet trinvis skal udsætte sig for det angstvækkende. Og dette giver anledning til at omtale endnu et grundprincip i kognitiv adfærdsterapi. Det handler om eksponering, der indebærer, at barnet trinvist skal udsætte sig for det angstvækkende. Og som grafisk afbildning af, at al udvikling og forandring foregår trinvis, kan man bruge trappemodellen. Et skridt ad gangen op ad trappen. Og hvert skridt skal øves så meget, at det til sidst bliver kedeligt. Kedsomhed kan være et godt tegn på, at angsten er minimal.

I forbindelse med børn, der kan have svært ved at identificere de negative automatiske tanker, er det tilladt som forælder at komme med nogle bud på, hvad der monstro kunne ligge til grund for angstfølelsen: "Er det fordi, du er bange for at besvime? Eller er du bange for at miste kontrollen? Og så kan barnet stille og rolig be- eller afkræfte disse bud med et ja eller nej. Mange børn udtrykker sig også spontant i tale, om det der gør dem bange. Det gælder bare om at lytte efter.

Der er imidlertid også børn, som aldrig får identificeret deres tanker. Det gælder især yngre børn. Fortvivl ikke. Det vigtigste princip i behandlingen af panikangst er den førnævnte eksponering. Jeg har efterhånden mødt rigtig mange børn med angst, som kom af med deres angst til trods for, at de aldrig fik identificeret deres "bangetanker".

Den trinvis eksponering er den vigtigste del. Her lærer barnet, at panikangsten ikke er så farlig. Ja, faktisk sker der ikke rigtig noget. Det gælder faktisk om at afsløre panikangsten som en værre løgner.

Der er nogle vigtige regler for eksponeringsøvelserne, som er vigtige at følge. De kommer her.

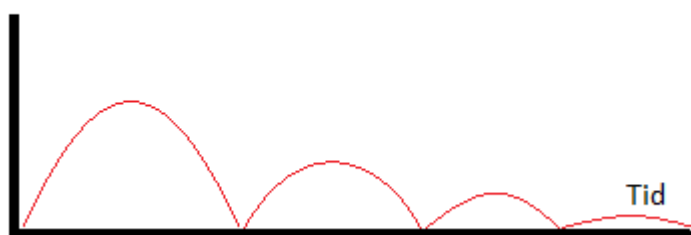
Eksponeringsregler

Når barnet skal til at udsætte sig for de genstande eller situationer, der vækker angsten, så gælder der nogle vigtige regler, som tager højde for angstens mekanismer:

- ❖ Man skal sørge for at få planlagt øvelserne, så detaljeret som muligt. Det er naturligvis ikke muligt at tage højde for alt.
- ❖ Øvelserne skal være trinvis, så man starter med de letteste og slutter med de sværeste.
- ❖ Barnet skal så vidt muligt undgå afledning og sikkerhedsadfærd. Nogen gange kan sikkerhedsadfærd dog være en hjælp. Det er dog vigtigt, at man også udfører øvelserne uden sikkerhedsadfærd. Ellers bliver barnet blot afhængig af sikkerhedsadfærden og tror ikke, at det kan klare sig uden. Sikkerhedsadfærd kan som nævnt være mange ting. Musik i ørerne. Ritualer. Remser i hovedet. Alle mulige former for afledning. At ringe til mor og far og så videre. Det, der kendetegner sikkerhedsadfærden, er, at den forhindrer barnet i at mærke angsten for alvor, hvilket betyder, at der er fare for, at barnet ender med at blive afhængig af sikkerhedsadfærden. Barnet kan eksempelvis ikke gå udenfor uden at have musik i ørerne. En lille historie kan belyse det uhensigtsmæssige ved sikkerhedsadfærden. En mand går og kaster sukker på vejen. "Hvorfor går du og kaster sukker på vejen", spørger en nysgerrig tilskuer. "Det er for at holde løverne væk", svarer manden med sukkeret. "Løverne", gentager tilskueren undrende. "Men der jo ikke nogen løver her". "Nej – netop", svarer manden med sukkeret. På grund af sukkeret – svarende til sikkerhedsadfærden – finder manden aldrig ud af, at der faktisk ikke er noget at være bange for. Der er ingen løver – også selvom han ikke kaster sukker på vejen.
- ❖ Barnet skal helst undgå at kæmpe imod angsten. Angsten er en del af øvelsen.
- ❖ Barnet skal ved hjælp af Måleren – kommer senere i hæftet – måle angsten undervejs.
- ❖ Jo oftere barnet udfører øvelserne desto bedre effekt.
- ❖ Barnet skal helst blive i eksponeringen, indtil angsten er faldet til 3-4.
- ❖ Det kan ikke undgås at blive ubehageligt. Sådan er det, når man skal gøre noget, der vækker angst, og det er vigtig viden for barnet.

Punkt 7 er vigtigt, fordi det er med til at lære barnet, at hvis ikke der er en reel fare, og barnet bliver i øvelsen, så vil angsten helt naturligt falde på et tidspunkt. Det er forskelligt fra barn til barn og fra øvelse til øvelse, hvor lang tid der går, før angsten falder, men det er vigtigt, at barnet bliver i øvelsen, indtil angsten er faldet. Hvis barnet stopper øvelsen, når angsten er i top, så når barnet ikke at opleve, at angsten falder. Barnet opnår i stedet en stor, stor lettelse og lærer, at hvis det stopper med øvelsen, når angsten er i top, så får det en stor belønning i form af stor lettelse. Problemet er bare, at barnet ikke kommer videre med håndteringen af angsten. I stedet opnås der en såkaldt yoyo effekt.

Angstniveau

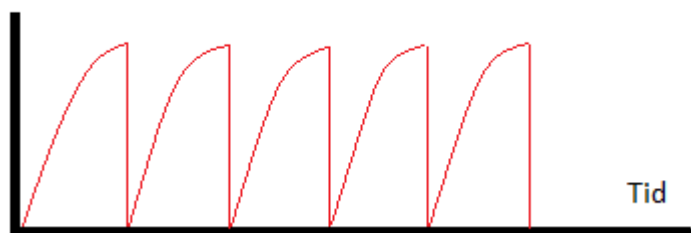


På figuren til venstre ses, hvordan angsten efterhånden falder, når man følger reglerne for eksponering. Målet for hver øvelse er, at det nærmest bliver så kedeligt, at barnet helt automatisk vil videre for at få nye udfordringer. Hver kurve repræsenterer den samme

eksponeringsøvelse fra gang til gang.

På figuren nedenunder ses, hvad der sker, hvis barnet stopper øvelsen, før angsten er faldet. Som det ses, så sker der ikke noget fald i angstniveauet på sigt. Det går bare op og ned som en anden yoyo. Ved at følge eksponeringsreglerne undgår barnet yoyo-effekten.

Angstniveau



Barnets motivation

Det er vigtigt, at barnet er motiveret. Og det er vigtig, at udgangspunktet for barnets arbejde med at overvinde angsten foregår i et ligeværdigt samarbejde med den voksne. Der er kun en, der kan mærke, hvor ubehageligt det bliver, når barnet konfronteres med panikangsten. Så man er som voksen nødt til at respektere barnets udspil og ikke presse barnet. Barnet skal være klar til at presse sig selv. Og det kræver tilstedeværelsen af tryghed og mod.

Det kan være en alt for stor belastning, hvis barnet fra den ene side presses af en ubehagelig og snærende panikangst og på den anden side af forældrene. Det kan godt være, at man kan opnå resultater på den

korte bane ved at presse på, men man risikerer let at tabe på den lange bane. Barnet kan ganske enkelt miste tilliden til forældrene. Og så kan det fremover blive rigtig svært at hjælpe barnet med dets vanskeligheder. Derfor er det et par gode grundregler, at barnet selv vælger tempo og selv vælger, hvilket problem det vil arbejde med. Det sidste for at sikre den højeste grad af motivation. Og det er jo ikke altid, at barnet og de voksne er enige om, hvilket problem, der skal have højeste prioritet. Men det er overordentlig vigtigt, at barnet er motiveret og tror på, at det kan lade sig gøre at ændre ved et problem. Og det kan være vigtigt at huske på, at de erfaringer barnet gør sig i forbindelse med overvindelse af et givet problem - der måske ikke er forældrenes højeste ønskeproblem - jo efterfølgende kan anvendes, når barnet skal til at arbejde med andre angstproblemer. Principperne er de samme.

En anden vigtig måde at motivere på er ved at fokusere på noget, som barnet ønsker at opnå. Man skal huske på, at panikangsten har det med at begrænse barnet, hvilket indebærer, at barnet aktuelt er forhindret i at gøre nogle ting, som det kunne gøre før panikangsten. Et barn med panikangst kommer måske ikke ud på legepladsen med kammeraterne - eller i skoven og på stranden. Og hvis man fokusere på det dejlige og rare ved at være på stranden med kammeraterne og spise is - i stedet for "at panikangsten bare skal væk" - så vil de fleste børn være drevet af disse forestillinger om sol, sommer og is, hvilket ofte er en stærkere drivkraft end blot, at "panikangsten skal væk".

En såkaldt ønskeliste er således et uvurderligt arbejdsredskab, når barnet skal til at "arbejde panikangsten væk". Hvad kunne barnet tænke sig at kunne gøre, som det ikke gør nu? Eller hvad kunne barnet tænke sig at gøre mere af?

Når barnet er i tvivl

Det er ikke ualmindeligt at opleve børn i modstrid med sig selv. På den ene side vil barnet meget gerne af med panikangsten, men på den anden side kan det frygte ubehaget, når det skal øve sig i at nærme sig et sted, hvor et panikangstanfald tidligere har fundet sted. Nogle gange kan der ligefrem være nogle oplagte fordele ved panikangsten, som barnet ikke vil være foruden. At få lov til at blive hjemme fra tante Odas dødsyge 50 års fødselsdag for eksempel. Og barnet får jo også opmærksomhed og omsorg, når panikangsten sætter ind. Det er nogle forhold, man skal være opmærksom på, og som man som forælder jo også kan gøre til genstand for sin nysgerrighed sammen med barnet.

Fordele og ulemper kan man undersøge på en enkelt måde ved at lave en fordel/ulempeliste eller en behagelig/ubehagelig-liste sammen med barnet. Man kan spørge til, hvilke fordele og ulemper der er ved at have panikangsten, og så kan man efterfølgende spørge til, hvilke fordele og ulemper, der er ved ikke at have panikangst. Igen kan du som forælder komme med nogle bud på, hvad der kunne være af fordele og ulemper. Hvilke tanker eller forestillinger der måtte komme ud af det, kan man jo så i samarbejde med barnet undersøge ved hjælp af "forskerspørgsmål" eller "eksperimenter".

Generelle råd til forældre til børn med angst

Selvom det kan være lige så svært, som det er indlysende, så vil jeg alligevel understrege, at man som forælder, skal gøre alt hvad der står i ens magt for at undgå at blive irriteret på sit barn. Jeg siger det, fordi jeg oplever, at barnets angst kan være meget ømtåleligt for hele familien. Selv med de allerbedste

intentioner, så undgår man ikke de stærke følelser, der ofte er på spil. Således kan både børn og voksne blive rigtig pressede, frustrerede og magtesløse. Det er en sprængfarlig cocktail, der kan ødelægge tilliden mellem barn og voksne. Måske det kan hjælpe at tænke på, at dit barn gør det så godt det kan. Der er ingen børn, der selv vælger at lide af panikangst. Dertil kan omkostningerne være for store. Så vær tålmodig.

Prøv at være en god rollemodel for dit barn. Fortæl gerne om egne oplevelser med angst, og hvordan du overvandt angsten. Fortæl også gerne om aktuelle ting, der er vanskelige, og hvordan du arbejder med at overvinde disse. Og her er det vigtigt at bemærke, at en væsentlig faktor, der kan være med til at vedligeholde barnets angst, er forældre, der selv har angst. Så det kan man som forældre ved nødt til at arbejde med sideløbende. Jeg har før haft både barn og forælder i behandling samtidig. Fordelene ved dette har været, at barn og forælder har kunnet støtte hinanden undervejs.

Afslutningsvis bør nævnes, at det selvfølgelig er uhyre vigtigt at anerkende og rose sit barn, når det arbejder med at overvinde panikangsten – også selvom det umiddelbart skulle mislykkes. Det vigtigste er, at barnet prøver.

I forhold til det konkrete arbejde med hæftet vil jeg anbefale, at I tager et kapitel ad gangen og, at du som forælder læser hele hæftet igennem forinden.

TIL BARNET

To små historier om to børn

Om et øjeblik skal jeg fortælle dig to små historier om to børn. De to børn ligner hinanden på mange måder. De elsker at se gode film. De kan lide at spille på computer. Slik og kager hører til deres livretter. Og de kan også godt lide burger og sodavand. De kan lide at hygge sig med deres forældre. De kan lide at komme sent i seng og stå sent op. Til gengæld er de ikke så vilde med at rydde op og gøre rent. Kender du det? Det tror jeg vist nok, du gør...☺

På mange måder ligner de her to børn mange andre børn. Men på et område er disse to børn forskellige fra de fleste andre børn. Der er noget, der gør dem rigtig bekymret - ja ligefrem bange i nogle situationer. Måske kan du genkende nogle af de ting fra dig selv, som gør disse to børn bange. Du har måske også nogle ting, som gør dig bekymret eller bange. Måske har dine forældre ligefrem tænkt, at du har nogle vanskeligheder, som du har brug for at få hjælp til. Og derfor sidder I nu med dette hæfte. Du kan prøve at høre engang. Her kommer den første lille historie.

Mark

Mark er 12 år gammel. Han bor sammen med sin mor, far og lillebror, der er 7 år. Mark er ikke specielt dygtig i skolen. Til gengæld er han heller ikke speciel dårlig. Han ligger lige midt i. Og så er han nok også lidt skoledoven. Det siger hans lærer i hvert fald. Mark er ikke helt sikker på, det er rigtig, at han ligefrem er doven. Men han synes, at der er en del kedelige fag. Eller kedelige lærere. I sin fritid går han til parkour. Har du hørt om det? Det går ud på at hoppe over ting på en sådan lidt sej måde. Man springer også ned fra hustage og mure. Et par gange er det gået galt for Mark. Han har brækket kravebenet to gange, fordi han er landet forkert. "Sur røv" – plejer Mark at sige, når sådan noget sker.

Han kan også godt lide at spille computerspil. Han spiller World of Warcraft og Battlefield. Måske kender du de spil? Det kan også være, du kender nogle andre spil.

Mark er oftest en glad dreng, der er sådan lidt nysgerrig og godt kan lide at prøve nye ting. Her på det sidste er han dog blevet noget bekymret. Ja, faktisk er han blevet mere end bekymret. Han er blevet bange. Og nu skal jeg fortælle dig hvorfor.



For ikke så længe siden var Mark i biografen med sin gode ven Magnus og Magnus' far. De var inde og se Harry Potter. Det var ikke første gang, de var inde og se Harry Potter. Mark havde virkelig glædet sig til filmen. Reklamerne var gået i gang. De sad og spiste popcorn og drak cola, da Mark



pludselig kunne mærke en underlig rumlen i maven. Og så gik det lige pludseligt stærkt. Det var som om, at maverumleriet bredte sig til resten af kroppen – i en meget forstærket form. Pludseligt begyndte Marks hjerte bare at hamre derudaf. DUNK, DUNK, DUNK. Og så videre. Det føltes som om, at en stortromme havde fundet vej til hans bryst og nu bare bankede derudaf i rasende fart.

Mark begyndte også at svede. Tøjet blev hurtigt vådt og klamt af sved. Og han kunne næsten ikke trække vejret. Halsen snørede sig ligesom sammen, så han ikke kunne få luft. Han blev svimmel, og det var som om, at hele biografen sejlede rundt.

Det blev værre og værre, og det gik meget hurtigt, skal jeg sige dig. Og Mark blev rigtig, rigtig bange. Han blev bange for, at han skulle besvime. Ja ligefrem dø. Så du kan nok tro, han blev bange. Han blev hunderød. Og til sidst løb han, alt hvad han kunne ud af biografen. Han lod bare popcorn og cola stå. Han fik ikke engang sin jakke med. Ja, han fik ikke engang fortalt det til Magnus og hans far. De sad bare og måbede, da Mark spurtede forbi dem og ud af biografen. Han skulle bare ud. Og det skulle være nu.



Da han kom ud af biografen, var han heeeeeeelt forpustet. Han kunne næsten ikke trække vejret. Og han måtte støtte sig til væggen. Lige bagefter kom Magnus' far ud og så helt forskrækket ud i ansigtet. "Hvad sker der Mark?", spurgte han.

Mark rystede bare på hovedet, mens han forsøgte af få vejret igen. Han vidste faktisk ikke, hvad det lige var, der var sket inde i biografen. En ting var dog helt sikkert – han skulle ikke derind igen. Og faktisk har han ikke været i biografen siden dengang. Og det er måneder siden. Og det er ikke fordi, der ikke er nogen film, han ikke vil se. Der har været mange film, han gerne ville have set, men lige så snart han tænker på biografen, så begynder rumleriet og hjertet igen. Og han er sikker på, at han kommer til at besvime. Og det har han ikke lyst til. Han havde ikke syntes, at det var specielt fedt dengang, de skulle have set Harry Potter.

Faktisk syntes han, at det havde været ret pinligt, og han var blevet flov. De havde jo ikke kunnet se filmen. De var blevet nødt til at tage hjem.

Mark har endnu ikke rigtig forstået, hvad det var, der var sket. Han skulle ikke i biografen igen. Det var – som jeg fortalte før – helt sikkert. Og der var en anden ting, der var lige så sikkert. Efter den dag var Mark blevet meget opmærksom på sin mave – og maverumleriet. Lige så snart der var lidt rumleri, blev han meget bekymret og blev hellere hjemme end for eksempel at besøge sine venner eller tage ud og lave parkour.

Siden dengang har Mark haft 3-4 af den slags "anfald", som han kalder det for. Og det er sket forskellige steder. Og han er efterhånden bange for at forlade hjemmet.

Maja

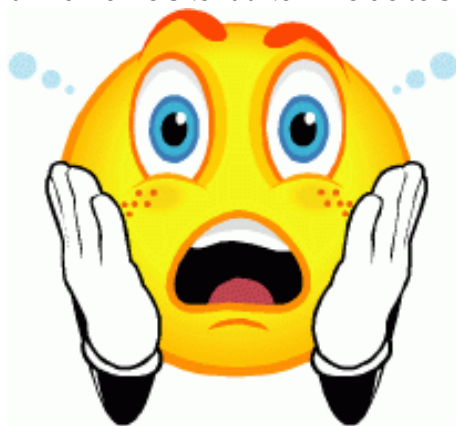
Maja er 9 år gammel. Hendes forældre er skilt. Hende og hendes storsøster bor på skift hos deres far og mor. En uge hvert sted.

Maja kan godt lide skolen. Ja, det vil sige de fleste fag og lærere. Matematik bryder hun sig ikke om. Det er nok fordi, det er Keld, der er matematiklærer. Han er ikke særlig sød.

Hendes yndlingsfag er dansk. Hun elsker at læse. Hun kan læse i flere timer. Til gengæld er der en ting, hun virkelig hader. Selvom hun oftest svarer rigtig og ikke laver fejl, når hun læser op i klassen – så rækker hun aldrig fingeren op og hun hader at læse op. Men indimellem bliver hun jo nødt til det – synes hendes lærer. Og så gør hun det.

Maja går til håndbold. Eller rettere – hun gik til håndbold. Hun gik også engang i klub. Det gør hun heller ikke mere. Hendes mor betaler stadig til klubben, men Maja kommer der ikke længere. Og hun kommer heller ikke i den lokale Føtex mere.

Maja elsker ellers at spille håndbold. Og hun elsker at komme i klubben efter skole. Og nu sidder du måske og undrer dig over, hvorfor hun ikke går til håndbold længere eller kommer i fritidsklubben, når nu hun elsker at komme de to steder. Sandheden er faktisk, at Maja savner håndbold og fritidsklubben. Men hun tør simpelthen ikke at komme der mere. Hun er bange for, at hun får det rigtig dårligt igen. Det har hun prøvet før.



Det havde ellers været en rigtig god dag den dag, men lige pludselig fik hun det bare rigtig skidt. Hun begyndte at ryste i hele kroppen. Og det blev bare værre og værre. Halsen snørede sig sammen, og hun kunne næsten ikke trække vejret. Det var som om, hun blev kvalt. Hun forstod slet ikke, hvad det var, der skete med hende. Det var bare så frygtelig ubehageligt. Hun troede faktisk, hun skulle dø. Hendes veninder kiggede

underligt på hende, da hun skyndte sig at løbe hjem. Hun fik hverken sko, tøj eller taske med. Hun skulle bare hjem. Lige nu. Heldigvis kom Lærke forbi med hendes ting lidt senere. Og hun spurgte selvfølgelig, hvad det var, der var sket. Maja vidste det ikke. Lige pludseligt havde hun det bare som om, at hun skulle dø. At hendes sidste time var kommet.

Og efter den dag, har Maja været rigtig bange for, at det skulle ske igen. Så bange at hun ikke har været i klub siden. Og det er 4 måneder siden.



Det værste er dog, at hun også har oplevet det nede i håndboldklubben og i Føtex. Så der tør hun heller ikke at komme mere.

Maja er rigtig bange for, at det skal ske igen. Hun ved ikke, hvad det er for noget. Hun forstår det simpelthen ikke. Hun er bange for, at der er noget rigtig alvorligt i vejen med hende. Hun har godt nok været hos lægen et par gange, og lægen siger, at der ikke er noget i vejen med Majas krop. Hun er altså ikke syg. Maja ved ikke rigtig, hvad hun skal tro. Lægen sagde, at det var noget angst. Uanset hvad det er, så er Maja rigtig bange for, at det skal komme igen. Ja, hun er så bange, at hun jo ikke længere kommer i fritidsklubben, i håndboldklubben og i Føtex. Og det bliver hun rigtig, rigtig trist over og ked af. Det er jo der, alle hendes kammerater er. Og så kommer hun til at føle sig meget ensom. Hun ville ønske, at alt bare var som før, at alt dette skete. ØV



Hvad var det lige, der skete med Mark og Maja

Kan du huske, at Majas læge havde fortalt hende, at hun ikke var syg. Lægen havde undersøgt Maja.



Lægen kunne ikke finde nogen sygdom. I stedet fortalte lægen, at Maja havde været angst. Ved du, hvad angst er? Angst er en følelse. At være glad, ked af det, trist eller vred er også følelser. Dem kender du sikkert godt. Angst er en følelse, der handler om at være bange eller meget, meget bekymret. Prøv at forestille dig, at du var ude og bade, og der pludseligt dukkede en sulten kæmpehaj op lige foran dig. Den svømmede lige imod dig med sin åbne mund fyldt med store, skarpe tænder. Eller hvis du sad i et fly 10.000 meter oppe i luften, og flyet var ved at styrte ned. Så ville du nok blive hunderød. Det ville jeg i hvert fald blive. Og jeg ville sikkert skide i bukserne af skræk. Og det kalder man angst. Og det føles møg hamrende ubehageligt.



Angst er altså en følelse, der handler om at være bange for noget. Og der er rigtig mange ting, man kan være bange for. Nogle børn er bange for hunde, edderkopper eller slanger. Nogle børn kan være bange for højder. Og så er der nogle børn, der bliver bange, når de ikke er sammen med deres forældre. De er bange for at blive kidnappet. Eller bange for, at deres forældre skal dø i en bilulykke. Der er også nogle mennesker, der er bange for, hvad andre mennesker skal tænke om dem. Det kan være, at de er bange for, at andre mennesker skal synes, at det de siger, lyder fuldstændigt åndsvagt – eller tåbeligt. Og så bliver de bange for, at andre mennesker skal grine ad dem eller synes, at de er åndsvage at høre på. Nogle kan ikke lide at flyve, køre i bil eller ride på heste og så videre. Jeg er ikke så vild med det sidste – altså at ride. Uha nej.

Som du kan høre, så er der rigtig meget, man kan være bange for. Og det kalder man altså angst.

Angst er en normal følelse

Selvom angst føles ubehageligt, så kan vi faktisk ikke undvære den. Du kunne prøve at forestille dig, at du ikke kunne føle angst. Du kunne ikke blive bange for noget som helst. Du blev ikke bange for den sultne kæmpehaj fra før. Og hvis en bidsk hund kom løbende hen imod dig, blev du heller ikke bange. Eller hvis der gik ild i jeres hus – så blev du heller ikke bange.

Hvad tror du, der ville ske, hvis du ikke blev bange? Du ville sikkert ikke flygte. Du ville ikke svømme væk fra hajen – ind på lavt vand. Du ville heller ikke prøve at løbe væk fra hunden. Eller tage en pind og begynde at slå ud efter den. Og hvis dit hus brændte, og du ikke følte angst, så ville du sikkert bare blive siddende indtil huset var brændt ned – og dig med. Så hvis du ikke følte angst, så ville hajen æde dig, og hunden bide dig, og huset brænde sammen over dig.

Kan du se, hvorfor vi ikke kan undvære angsten? Kan du se, at det faktisk kan være ret smart med den der angst? Vi er nødt til at kunne føle angst for at kunne flygte fra farlige ting og dyr. En farlig ting kunne også være et lyn eller et jordskælv. Og vi er nødt til at kunne føle angst for at kunne slås imod farlige dyr. Så angst er en helt almindelig følelse. Alle mennesker kan føle angst. Selv din mor og far kan føle angst. Bare spørg dem. Og dyr kan føle angst. Uden angsten ville vi mennesker have været lige så uddødet som dinosaurerne. Død og borte – ædt af vilde dyr.



Hvad er det angsten gør?

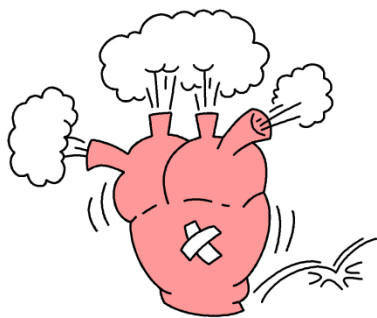
Angsten gør os klar til enten at komme væk fra det farlige eller til at blive og kæmpe imod det farlige. Hvis en bidsk hund kom løbende imod os, kunne vi enten vælge at løbe vores vej eller tage en pind og slå ud efter hunden.



Når vi skal løbe væk eller blive og slås imod hunden, så skal vi bruge vores krop. Vi skal bruge vores ben til at løbe med eller vores arme til at slå med. Så angsten gør vores krop klar til at løbe eller slås.

Uanset om vi skal løbe eller slås, skal vores muskler i armene eller benene bruge en masse ilt. Det betyder, at vi begynder at trække vejret hurtigere end vi plejer. Nogle gange kan man blive helt forpustet. Vores hjerte skal pumpe ilten rundt i kroppen, og derfor begynder hjertet at dunke og tromme løs. Man kan også blive helt svimmel, og nogle få ondt i hovedet og kvalme i maven. De har det som om, de skal kaste op.

Når muskler og hjertet begynder at arbejde hårdt, kan man blive helt varm. Nogle sveder over det



hele, andre sveder rigtig meget i hænderne. Der er også nogle børn, der bliver helt tørre i munden, så de næsten ikke kan snakke. Nogle børns ben bliver supertunge, og det føles som om, de næsten ikke kan bevæge dem. Nogle føler de skal tisse og andre, at de er ved at lave lort i bukserne. Der er også dem, der stivner i hele kroppen og slet ikke kan bevæge sig. Det er meget forskelligt, hvordan forskellige børn oplever angsten i kroppen. Fælles for dem alle er, at det er angstens måde at gøre kroppen klar til enten at komme væk eller at blive og slås. Her kan du se

en liste over de ting, der sker med kroppen, når vi bliver angste. Kan du genkende nogle af tingene?

Hvad kan du mærke i din krop, når du bliver bange?

- ❖ Ondt i hovedet
- ❖ Kvalme
- ❖ Anspændthed
- ❖ Dunkende hjerte
- ❖ Varme i kroppen – svedige hænder
- ❖ Kildrende mave – sommerfugle i maven
- ❖ Gummiben – ben der nærmest falder sammen
- ❖ Tunge ben
- ❖ Kvælningss fornemmelse – kan ikke få vejret
- ❖ Forpustethed
- ❖ Tør i munden
- ❖ Kuldefornemmelser – og prikken i kroppen
- ❖ Svimmelhed
- ❖ Rysten
- ❖ Stivnen
- ❖ Sug i maven
- ❖ Smerter i brystet
- ❖ Kan du mærke andet?



Angstkontakten

Ofte er det ret smart med den angst. Det er ligesom om, at der er en angstkontakt inde i hjernen. Når vi bliver bange, tænder angsten for angstkontakten og så gøres kroppen hurtigt klar til at komme væk eller blive og slås. Vi behøver ikke engang at tænke over det. Det sker helt automatisk. Faktisk ville det gå alt for langsomt, hvis vi først skulle til at tænke over det. Prøv bare at forestille dig, at der kom en bidsk hund løbende imod dig. "Der er en bidsk hund. Hmm. Hvad er nu smartest? At jeg

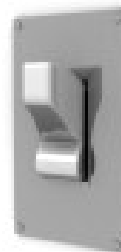
løber min vej eller finder en kæp. Er der overhovedet nogle kæppe i nærheden? Ahhh der ligger der en. Den er vist ikke langt nok. Eller er den. Hvis jeg nu strækker armen langt nok ud. Eller den der. Og der er der også en. Måske jeg hellere skulle løbe min vej. Kan jeg nå væk? Ikke med de her sko. Det kunne være jeg skulle..." Kan



du forestille dig det? Der ville gå aaaaaaaalt foooooooooooooor laaaaaaaaang tid, hvis vi først skulle til at tænke. Så det er smart med en angstkontakt, der hurtigt kan få gang i kroppen.

Mandelkernen

Inde i din hjerne er der en lille samling hjerneceller. Dem kalder man Mandelkernen. Til sammen ligner de nemlig en mandel. Ligesom den du leder efter juleaften i Ris a la manden. Det er den, der afgør, om noget er farligt. Og hvis det er farligt, så trykker den på angstkontakten. Og den gør det, før du overhovedet har tænkt en tanke.



Har du nogensinde været ude for, at du pludseligt hørte en meget, meget høj lyd. Det kunne for eksempel være et tordenskrald lige over dit hoved. Eller hvis nogen har råbt: BØØHH til dig? Så er du sikkert blevet forskrækket, men inden du overhovedet har kunnet tænke en tanke, så har Mandelkernen trykket på angstkontakten og din krop er faret sammen, klar til enten at flygte eller slås. Og dit hjerte er sikkert også begyndt at slå hurtigere. Det er Mandelkernen igen. Og du kan ikke selv styre det. Du kan ikke selv bestemme, om din krop skal fare sammen. Det sker helt automatisk, når Mandelkernen trykker på angstkontakten.



Og Mandelkernen trykker på knappen, hvis du ser, hører eller bare lugter noget, der minder bare en lille bitte smule om noget farligt. Mandelkernen kan simpelthen huske alle de farlige ting, du har oplevet. Der skal ikke særlig meget til, før den trykker på angstkontakten. Og den gør det heller en gang for meget end en gang for lidt.

Prøv lige at forestille dig, et menneske ude i junglen sammen med en masse vilde rovdyr. Hvis mandelkernen lige glemmer at trykke bare en enkelt gang, så kan det betyde, at dette menneske ender sine dage i maven på en kæmpe krokodille, fordi han ikke kom hurtigt nok væk.

Og det er jo ikke så skide smart. Til gengæld er det smart, at Mandelkernen hellere trykker en gang for meget end en gang for lidt. Kan du se det?

Kuk i angsten

Nogle gange går der desværre kuk i angsten. Mandelkernen trykker på angstkontakten, selvom der ikke er noget at være bange for. Og hvis det bare er en enkelt gang, så gør det jo ikke så meget. Det var det jeg fortalte om før – hellere en gang for meget end en gang for lidt.



Men prøv lige at tænke tilbage på Mark. Hvis du husker tilbage på Mark, så endte han med at flygte ud af biografen, fordi han blev frygtelig bange. Når han senere så eller bare kunne lugte popcorn, så fik han den samme frygtelig ubehagelige fornemmelse i kroppen, som dengang han sad i den mørke biograf. Fornemmelsen var ikke nær så slem, men stærk nok til,



at Mark blev så dårlig tilpas, at han i hvert fald ikke skulle i biografen igen. Og det var simpelthen Mandelkernen, der huskede, at der dengang i biografen lugtede af popcorn. Og det mindede Mandelkernen om, at der kunne være fare på færde. Og så trykkede den ganske let på angstkontakten. For lige at gøre Marks krop klar, hvis der skulle ske noget farligt. Men hvor farlige er lige popcorn? Og det er det, jeg kalder for "kuk i angssystemet". At man faktisk bliver bange for noget, som egentlig slet ikke er farligt.

Det betyder, at nogle mennesker bliver bange for ting, som slet ikke er farlige. Der er nogle mennesker, der er hunderød for bittesmå mus. Eller for bittesmå edderkopper. Ikke de store giftige og klamme edderkopper med lange ulækre hår. Nej, de bitte små.

I virkeligheden er der ikke så meget at være bange for. Hvad kan en lille mus gøre? Eller en lille bitte edderkop på størrelse med en enkrone? Alle andre mennesker, end lige dem der er bange for musen eller edderkoppen, vil synes, at det er vildt overdrevet, at sådan et stooooooooort menneske er bange for nogle dyr, der er sååååååå små. Og selv dem der er bange for små edderkopper eller mus, vil synes, at det er overdrevet, når der ikke er nogen mus eller edderkop til stede. Nogen af dem synes ligefrem, at det er pinligt. Men det er altså Mandelkernen, der trykker på angstkontakten, og gør mennesker bange for mus og små edderkopper – selvom der ikke er så meget at være bange for. Og så er der gået kuk i angssystemet.



Panikangst – af hvad for en underlig fisk

Nu har jeg fortalt dig om angst. Hvorfor det er rigtig godt at kunne føle angst. Jeg har også fortalt dig, at der kan gå kuk i angsten. Så bliver nogen mennesker bange for ting, som egentlig ikke er så farlige. Nu skal jeg fortælle dig om Mark og Majas angst. Den kalder man for panikangst.

Man kalder det panikangst, når angsten opstår sådan lige pludselig, og når angsten er meget, meget stærk. MEGET STÆRK. Så stærk at man kan opleve, at man er ved at dø. Eller man er ved at miste kontrollen over sin krop. Der er også nogle, der har en uvirkelighedsoplevelse. Som om det slet ikke er virkeligt, det der sker. Og så er der dem, der tror, at de er ved at blive sindssyge.



Når man har det sådan, så vil man bare så hurtigt som overhovedet muligt væk fra det sted eller den situation, hvor panikangsten ramte en. Det kan simpelthen ikke gå hurtigt nok. Panikangst er så stærk en angst, at børn der bliver ramt af den, bliver fuldstændig ude af den. Ligesom Mark og Maja. Det er en rigtig skræmmende oplevelse, skulle jeg hilse og sige.

Hvis nu du forestiller dig, at der var nogle voksne, der havde holdt fast i Mark og Maja, så de ikke kunne flygte fra det sted, hvor panikangsten var opstået, så er jeg sikker på, at Mark og Maja var gået fuuuuuldstændig bananas. De have råbt og skreget og slået og flået i de voksne – for at komme væk. Så ubehagelig stærk kan panikangst være, at man vil gøre næsten alt for at komme væk. Måske har du oplevet, noget der ligner?

Måske har du også oplevet, at du troede, du skulle dø. Eller besvime. Hvis du har oplevet det, og du ikke rigtig ved, hvorfor du lige pludseligt fik det på den måde, så er det nok panikangst, der er på spil.

Lidt mere om panikangst

Måske har du oplevet, noget der ligner det, som Mark og Maja og oplevet. Måske har du selv panikangst? Hvis du har, så kan det måske være en hjælp for dig at vide, at du ikke er den eneste, der har panikangst. Der er faktisk en del, der har panikangst. Jeg ved ikke helt hvor mange, der har panikangst. Ja, faktisk er der ikke nogen, der ved det. Det er nemlig rigtig svært at se på børn og voksne, om de har panikangst. De fleste vil jo ligesom Mark og Maja holde sig væk fra de steder, hvor de har oplevet panikangsten – og så kan andre mennesker ikke se, at de har panikangst.



Når børn og voksne bliver ramt af panikangst, så siger man, at de får et anfald. Et panikangstanfald. Og man kan kun se på folk, om de lider af panikangst, når de får et panikangstanfald. Det er jo ikke ligesom et brækket ben, hvor folk har benet i gips og humper rundt med krykker. Det er jo let nok at se.

Det er meget forskelligt, hvordan forskellige mennesker – både børn og voksne - oplever panikangst. Det vender jeg tilbage til om et øjeblik. Først skal du vide, at panikangst opstår lige pludseligt. Ligesom hos Mark og Maja. De fleste børn ved ikke rigtig, hvorfor panikangsten opstod. Den var der bare lige pludselig. Som lyn fra en skyfri himmel – som de voksne nogle gange siger, når ting bare lige pludselig opstår, og man ikke rigtig kan forklare hvorfor. Der kan jo ikke komme lyn, hvis ikke der er skyer. Det ville man slet ikke forvente. Og sådan er det også med panikangst. Det er ikke noget, man forventer, men lige pludselig er den der bare. Ligesom en tryllekunstner, der tryller en kanin op ad en tom, høj hat, så opleves det som om, at panikangsten bare lige pludselig er der. Den opstod nærmest ud af ingenting. Som kaninen i tryllekunstnerens hat.



Maja stod for eksempel i kø i Føtex, da hun fik sit tredje panikangstanfald. Der var ingen farlige ting omkring hende.

Ingen glubske hunde. Eller farlige slanger. Bare en almindelig doven kø med trætte forældre, der



havde været på arbejde hele dagen. Det meste farlige ved den kø, var den lille dreng i indkøbsvognen, der måske kunne komme til at savle på Maja. Men han var 3-4 meter væk. Og så langt er der trods alt ingen, der kan savle. Og hvor farlig er babysavl egentlig, når det kommer til stykket? Lidt snakket og klamt måske – men ikke specielt farligt, vel? Så der var ikke noget farligt. Og alligevel fik Maja et pludseligt og voldsomt ubehageligt panikangstanfald – altså en meget, meget stærk angstfølelse.

Maja kunne altså ikke forudsige, hvornår et panikangstanfald opstod. Det skete bare lige pludseligt. Og dog. Man ved faktisk godt, hvordan panikangstanfald kan opstå. Der er faktisk en forklaring på det. Den vender jeg tilbage til om lidt. Så du må lige vente øjeblik med at få en forklaring.

Og vi skal lige have omgang til med panikangst

Som jeg sagde før, så er det lidt forskelligt, hvordan forskellige børn oplever panikangsten. Nogle børn har flere panikangstanfald end andre. Og det kan også skifte, så det samme barn kan have flere panikangstanfald i nogle perioder og færre anfald i andre perioder. Og så kan nogle anfald føles mere ubehagelige end andre.

Det er også forskelligt, hvordan forskellige børn kan opleve panikangsten i kroppen. Nogle børn kan have rigtig svært ved at trække vejret. De får åndenød. Nogle har det som om, at de trækker vejret igennem et tyndt sugerør og andre trækker vejret meget, meget hurtigt. Og i stedet for at gøre det med maven, trækker de vejret hurtigt med brystet.



Måske har du hørt de voksne tale om "hyperventilering". Det kalder man det, når børn og voksne trækker vejret rigtig, rigtig hurtigt og med brystet i stedet for maven. Hyperventilering. Og det er faktisk lidt underligt med den hyperventilering. Man skulle jo tro, at man fik en masse ilt, når man trak vejret så hurtigt. Og det gør man faktisk også, men alligevel er resultatet, at hjernen ikke får nok ilt. Det har noget med ilt og CO2 balancen i blodet at gøre. Men det vil jeg ikke plage dig med her. Lige nu skal du bare vide, at når man hyperventilerer, så er resultatet faktisk omvendt af, hvad man skulle tro, nemlig, at hjernen ikke får ilt nok. Og det kan man blive svimmel af, så det er der også en del mennesker med panikangst, der oplever.

Hjertet kan også banke voldsomt. Som om hjertet er ved at banke sig ud af brystet, hvilket kan give smerter i brystet. Man kan ryste i hele kroppen og få mavesmerter og hovedpine. Der er nogen, der føler, at de er ved at blive kvalt. Og man kan svede rigtig meget. Og så er der mange børn med panikangst, der bliver rigtig bange for, at de skal dø eller miste kontrollen og blive sindssyge. Sådan gaskagagtig oven i låget. Eller de er bange for, at der er et eller andet rivravruskende galt med deres krop. At de er alvorligt syge. Og der er også dem, der tror, de besvimer.



Besvimer man?

Jeg skal lige fortælle dig noget mere om det der med at besvime. Det kan godt ske, men det er meget, meget, meget, meget, MEGET sjældent, at det faktisk sker. Og det er der en god forklaring på. Nu skal du bare høre. Når mennesker besvimer, så er det oftest fordi, deres blodtryk er for lavt. Det kan være, at dine forældre bliver nødt til at forklare dig, hvad blodtrykket er for noget, men jeg vil alligevel lige prøve at forklare det for dig.



Blodtrykket er den kraft, som blodet bliver sendt rundt i blodårerne med. Det er ligesom om, at blodet bliver trykket ud i årene, når hjertet slår. Og når man er angst, så er blodtrykket faktisk ret højt. Du skal tænke på, at hjertet jo pumper løs for at få blodet rundt til alle musklerne i benene og armene, så man enten kan flygte fra det farlige eller blive og forsvare sig imod det farlige. Og derfor er blodtrykket altså ret højt, og derfor er det meget, meget, meget, meget, meget sjældent, at man besvimer under et panikangstanfald.

Hvis det nu skulle ske – denne meget sjældne gang – at man besvimer, så kommer man hurtig ud besvimelsen igen. Der sker jo det, at man som regel lægger sig ned, og når man ligger ned, så får man hurtigt blod til hjernen igen. Det betyder også, at hvis du synes, du er ved at besvime, så kan du enten sætte dig ned og tage

hovedet ned mellem benene eller lægge dig helt ned. På den måde får du hurtigt blod og ilt til hjernen igen.

Der er også andre ting, du kan gøre. For eksempel kan du trække vejret dybere og langsommere, men det vender jeg tilbage til senere.

Så hvis du har det, som jeg lige har beskrevet det, så er du altså ikke ved at blive sindssyg. Eller alvorlig syg. Der er ikke noget galt med din krop. Den reagerer bare som om, at du er meget, meget, meget, meget bange.

For at være på den helt sikre side, så er det altid en god ide at gå til sin egen læge for lige at blive tjekket, om der skulle være noget galt med din krop. Så hvis ikke du allerede har været det, så vil jeg anbefale dine forældre at lave en aftale med jeres læge, så du kan blive tjekket. Det er meget almindeligt, at man bliver undersøgt hos sin læge.



Det første panikangstanfald

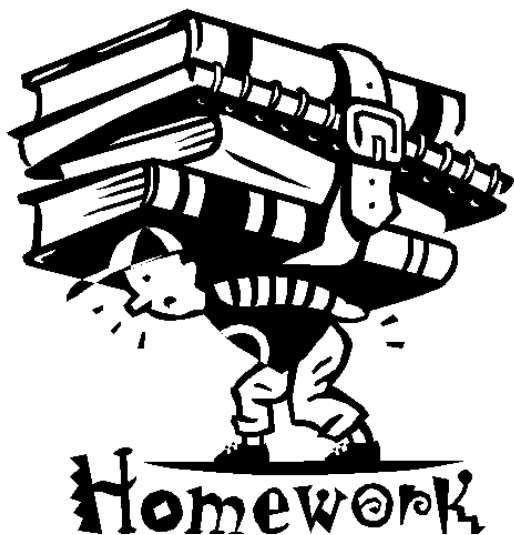
Jeg lovede at fortælle dig, hvordan det første panikangstanfald opstår. De fleste oplever jo, at det bare lige pludselig opstår. Som det her lyn fra den skyfri himmel, som jeg fortalte om tidligere. Faktisk er det ikke helt på den måde. Nu skal du høre, hvad nogle kloge folk har fundet ud af om det første panikangstanfald.

De kloge folk har fundet ud af, at de mennesker, – og det gælder både børn og voksne – der får panikangstanfald, ofte har været stressede i længere tid, inden de får det første panikangstanfald. Ved du, hvad stress er for noget? Det er noget, mange voksne taler om. At de er stressede. Det betyder, at de har alt for meget at lave. Og de kan ikke nå alt det, de faktisk burde nå at lave. Det kan være, at det er en masse opgaver på deres arbejde, som de ikke kan nå at lave. Det er som om, at de altid er bagud. Der kommer flere og flere opgaver til – og de er ikke engang færdige med de første.

Du kan måske sammenligne det med lektier i skolen – hvis du får sådanne nogle for. Tænk hvis der var så mange lektier, at du aldrig nåede at lave dem. Og der kom hele tiden flere lektier til. Og lærerne ville blive sure, hvis du ikke fik lavet dem. Og dine forældre ville også blive sure, hvis du ikke fik lavet dem. Så ville du blive stresset. Jeg ville i hvert fald. Det kan jeg godt love dig for.



Der er også andre ting, som kan stresser børn. Hvis de skal flytte til en anden by og skifte skole og klub. Hvis deres forældre skal skilles. Hvis der er nogle i familien, der har været ude for en alvorlig



ulykke. Eller er blevet alvorligt syge. Det kan også være, at nogle i familien eller venner ligefrem er døde. Det kan også godt stresser børn. Eller hvis de selv bliver alvorligt syge. Eller hvis deres gode ven, lige pludselig ikke vil være ven mere.

Børn kan også blive stresset, hvis de bliver skældt ud, eller de voksne ikke gider at lytte til dem. Eller hvis de voksne stiller for store krav til børnene. Ved du, hvad det betyder? Det betyder bare, at de voksne vil have børnene til at gøre noget, som er alt, alt for svært for børnene at gøre. Og hvis de ikke gør det alligevel, så bliver de voksne enten sure eller skuffede. Og det er der ingen børn, der bryder sig om.

Som du kan høre, så er der mange ting, som kan stresser børn. Er der noget, der har stresset dig? Eller stresser dig nu?

Stress ligner angst. Stress kan nemlig også mærkes i kroppen. På samme måde som angst. Men der er en vigtig forskel på angst og stress. Angsten holder op igen, når du fjerner dig fra det, der gør dig angst. Sådan er det ikke altid med stress. Den bliver ofte bare ved og ved. Og kan fortsætte i lang, lang tid. Og du kan ikke bare flygte fra den.

Det er som om, at kroppen hele tiden er på vagt, når man er stresset. På udkig efter farer. Og det kan den ikke holde til i længden. Kroppen har brug for hvile, så den kan lade op igen. Kroppen er nemlig ligesom et genopladeligt batteri. Når strømmen er brugt, skal batteriet lades op igen. Når kroppen har brugt sin energi på at være på vagt, så skal den lades op igen. Hvis den ikke bliver ladet op igen, så bryder den til sidst sammen. Og kroppen kan kun lade op, når du ikke er stresset.



Når kroppen ikke er ladet op – og man stadig er stresset – så kan hjertet begynde at slå hårdere og hurtigere. Man kan blive anspændt. Få ondt i maven. Få ondt i hovedet. Og stressede mennesker får ofte heller ikke trukket vejret ordentligt. Så hjernen får ikke ilt nok. Kan du høre, at det lyder som begyndelsen på et panikangstanfald? Og det kunne faktisk være begyndelsen på et panikangstanfald, men der mangler lige en vigtig ting. Der mangler nogle tanker.

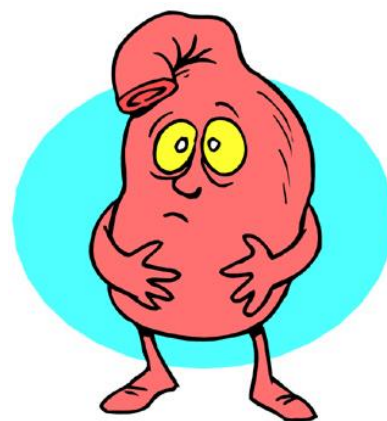
Lad os kigge engang på Mark og hans første panikangstanfald. Mark havde været stresset inden



panikangstanfaldet. Derfor kunne han også mærke en masse ubehag i kroppen. For eksempel var det som om, at han ofte havde en hård knytnæve i maven. En rigtig spændt og edderubehagelig hård knytnæve. Sådan føltes det. Og han var anspændt. På grund af stress. Og da han så skulle i biografen med Magnus og se Harry Potter, så blev han faktisk mere anspændt og begyndte at ryste. Og det gjorde han, fordi han vidste, at der ville komme noget uhyggeligt i filmen. Og lige pludselig var han bare blevet for anspændt. Så meget, at han begyndte at ryste. Og blive meget varm. Og fordi han var så anspændt, så havde han svært ved at trække vejret. Og så

begyndte det at prikke i hans hænder. Og det er nu, at tankerne bliver vigtige, når vi skal forstå, hvorfor Mark fik sit første panikangstanfald.

Tankerne virkede som en gnist, der nærmest fik Marks krop til at eksplodere i et panikangstanfald. Mark fik det, man kalder for katastrofetanker. Det er tanker, der handler om, at der er ved at ske noget katastrofalt farligt. Mark tænkte for eksempel, at han var ved at blive kvalt. På grund af anspændtheden var han blevet lidt forpustet og det føltes derfor som om, at han ikke kunne trække vejret ordentligt. Og det ville han jo dø af, tænkte han videre. Og det er en katastrofetanke. Og han blev rigtig, rigtig bange. "Fucking meget bange", som min 12-årige søn engang sagde. Og det er faktisk så bange, man kan blive.



Mark var altså hundeangst. Og kan du huske det, jeg fortalte om tidligere. Når man bliver angst, så gøres kroppen klar til enten af slås eller flygte. Og det kan føles meget, meget ubehageligt i kroppen. Du kan prøve at bladre tilbage og kigge på listen over de ting, der kan ske, når man bliver angst.

Da først Mark fik katastrofetanker, var det som om, at det bare gik i ring og i ring og i ring. Det blev bare værre og værre med kroppen. Og så blev katastrofetankerne også værre og værre. Og når de blev værre og værre, så blev det også bare værre og værre med kroppen. Og til sidst var Mark ret sikker på, at han ville falde om og dø midt i biografen. Så han måtte bare ud – og det kunne simpelthen ikke gå hurtigt nok. Ud, ud, ud, ud, ud, ud. Han var fuldstændig panisk. Han var lige så sikker på, at han skulle dø, som du er sikker på, at fugle kan flyve og jorden er rund. Så sikker var han.

Hvad sker der efter et panikangstanfald

Puha hva'? Alt det jeg har beskrevet her, gik meget, meget stærkt. 20-30 sekunder. Og det, der for alvor satte panikangstanfaldet i gang, var altså Marks katastrofetanker. Og tankerne handlede om, at der var et eller andet meget, meget alvorligt galt med hans krop. Meget, MEGET alvorligt. Katastrofalt alvorligt. Så alvorligt, at han var overbevist om, at han skulle dø.



Heldigvis for Mark varede panikangstanfaldet ikke så længe. Nogle gange kan det varer længere. Det er meget forskelligt.

Bagefter havde han faktisk rigtig svært ved at huske, hvad han havde tænkt undervejs. Det var gået alt for stærkt. Og havde været meget voldsomt. Og det sker, at det kan være svært at huske, hvad man tænkte under panikangstanfaldet. Måske kender du det fra dig selv.

Og så lige en lille ting til. En lille bitte men vigtig ting til. Bagefter var han meget, meget træt og udmattet. Og det er også normalt. Du skal huske på, at kroppen virkelig har arbejdet hårdt. For enten at slås eller flygte. Og det er meget udmattende.

Jeg ved ikke, om du har forstået det hele. Om du nu har styr på, hvordan et panikangstanfald opstår? Hvis ikke du har, så må dine forældre lige prøve at forklare det for dig.

Der sker også andre ting efter det første panikangstanfald

Nu ved du allerede meget om panikangst og panikangstanfald. Men du skal lige høre engang, hvad der ofte også sker efter det første panikangstanfald. Udover at man ofte bliver træt.

De fleste børn, der har oplevet et panikangstanfald, bliver meget, meget bange efter det første panikangstanfald. Det er ikke så svært at forstå, når nogle af dem faktisk troede, at de var ved at dø. Eller var ved at besvime. Og helt mistede kontrollen over dem selv og deres krop. Faktisk er der mange børn, der siger, at det er det værste, de nogensinde har oplevet. Og rigtig mange børn med panikangst vil ligesom Mark og Maja holde sig væk fra de steder, hvor de har oplevet at få et anfald. De forstår ofte ikke, hvad der skete. Og de er bange for, at det skal ske igen, hvis de vender tilbage til det sted, hvor de fik deres første panikangstanfald.

Men ikke nok med det - mange børn vil gå og tænke rigtig meget på, hvornår det mon sker igen. Hvis det kan ske i biografen, så kan det jo ske alle steder. Så mange børn vil faktisk gå og være bekymret for,



hvornår det næste anfald kommer. Også selvom de ikke vender tilbage til det sted, hvor de første gang fik et anfald.

De kan blive plaget af disse bekymringer. Og de kan have svært ved at koncentrere sig om noget andet end at gå og bekymre sig, når de er i skole, i fritidsklub, sportsklub og så videre. Ofte vil tankerne om panikangstanfaldet komme igen og igen. Og det kan være svært ikke at tænke på det. Og det er bare så skide hamrende irriterende at skulle gå og bekymre sig – skulle jeg hilse og sige. Men det er ikke noget, de selv kan styre. Det sker helt automatisk.

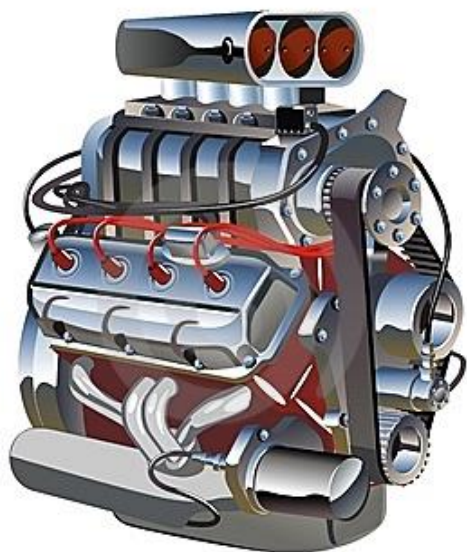
At lytte meget efter sin krop

Måske har du det, som de fleste børn med panikangst har det? De bliver meget opmærksomme på deres krop. Lyder det underligt – eller er det noget, du kan genkende?

De lytter og mærker efter deres krop. De lytter efter bitte, bittesmå tegn på, at et nyt panikangstanfald er på vej. Hvis hjertet for eksempel begynder at slå bare en lille, bitte smule hurtigere, så opdager disse børn det med det samme. Eller hvis de får hovedpine. Eller hvis der kommer lyde fra maven eller tarmene.

Alle lyde og bittesmå ændringer i kroppen bliver opdaget. Og jeg ved ikke, om du nogensinde har lagt mærke til det, men vores kroppe støjer faktisk rigtig meget. Den siger en masse underlige lyde. Og det er faktisk helt naturligt. Og vi kan også mærke smerte og ømhed. Og det er også helt naturligt.

Kroppen er som en slags maskine. Den skal bruge brændstof i form af mad, drikke og ilt. Og vi



mennesker har ikke udstødningsrør som en bil, men i stedet for tisser vi og laver lort. Og jeg ved ikke med dig, men jeg kender ikke særlige mange maskiner, som ikke siger lyde. Og som ikke har nogen maskindele, som ikke bevæger sig. Og sådan er det også med kroppen. Og når ting bevæger sig, så kan det næsten ikke undgås, at der kommer noget lyd. Og det er helt naturligt. Og sådan er det altså også med kroppen – som jeg sagde før.

Måske kender du sidesting. Det er noget, der gør lidt ondt i siden, når man løber for hurtigt. Og man kan blive rigtig øm, hvis man har brugt sin krop og muskler for meget. Det er også heeeelt naturligt. Eller hvis man spiser for hurtigt – så kan man få kvalme. Det er også heeeelt normalt og ufarligt. Og der er dem, der får hovedpine, hvis de har

siddet ned foran computeren hele dagen. Det er heller ikke farligt. Og så kan man selvfølgelig blive forpustet og lidt svimmel, hvis man løber for hurtigt.

Det er alt sammen helt normalt. Problemet er bare, at der er mange børn med panikangst, der bliver rigtig bange for de lyde, der kommer fra deres kroppe. Eller det de kan mærke i kroppen. De tror, at

det er tegn på, at et nyt panikangstanfald er på vej. "Åh åh", kan de tænke " – nu kommer det igen". De tænker altså, at lydene, og det de kan mærke i kroppen, er tegn på, at et nyt anfald er på vej. De tænker katastrofetanker.

Måske har du det på samme måde. Måske er du blevet meget opmærksom på hvilke lyde, der kommer fra din krop, eller hvordan din krop mærkes. Måske er du blevet rigtig meget opmærksom på de allermindste bittesmå forandringer i din krop. Og måske er du - ligesom mange børn med panikangst er blevet det – blevet rigtig bekymret og bange for de ting, du hører og mærker fra din krop? Måske er du ligefrem blevet bange for din krop? Sådan sagde en dreng engang – at han var blevet bange for sin krop. Er du det? Er du blevet bange for din krops signaler?



Nogle børn bliver så bange for deres krop, at de holder op med at dyrke sport. De kan jo mærke, at der sker en masse med deres krop, når de begynder at løbe, cykle, svømme, hoppe eller hvad du nu går til af sport. Og de er bange for, at det kan starte et nyt panikangstanfald. Derfor holder nogen børn med panikangst op med at dyrke sport. Og nogen holder sig helt i ro.

panikangsten elsker at drille

Panikangsten elsker at drille. Panikangsten elsker at trykke på angstkontakten, selvom der ikke er noget at være bange for. Panikangsten laver ikke andet end at drille. Den elsker at gøre børn og voksne bange. Den elsker at plage uskyldige børn ved at trykke på angstkontakten. Den synes, det er skide sjovt, når børnene bliver bange. Og når den trykker på angstkontakten, så bliver kroppen jo gjort klar til at løbe væk eller blive og slås. Og det kan føles rigtig ubehageligt i kroppen. Det er det, jeg har kaldt for panikangstanfald.

Panikangsten er rigtig god til at gøre børn med panikangst bange. Men den laver jo heller ikke andet. Den venter bare på den mindste lille chance, og så trykker den på angstkontakten. Den er så god til det, at det ofte ikke hjælper noget, at dine forældre prøver at fortælle dig, at der ikke vil ske dig noget, selvom du tager tilbage til det sted, hvor du første gang oplevede et panikangstanfald. De kan



fortælle dig nok så mange gange, at der ikke sker noget. Men lige nu er panikangsten den stærkeste, og den fortæller dig om alt det slemme, den mener, vil ske, hvis du går tilbage til det eller de steder, hvor du tidligere har oplevet at få et panikangstanfald.

Hvordan ser din panikangst ud? Kan du tegne den? En slimet klat måske? Og hvad skal den hedde, hvis den ikke allerede har et navn? Maja kaldte sin panikangst for "Drilleren". Marks' panikangst hed "Idioten".

Vil du af med din panikangst?

For mange børn med panikangst er panikangsten ret meget "pisse irriterende", som en pige engang sagde. Den får de her børn til at føle angst. Mange føler sig ensomme, og nogle af børnene føler sig triste og kede af det. Nogle kan også blive vrede på deres panikangst. Rigtig mange børn ville ønske, at de ikke havde panikangst. De ville ønske, at den aldrig havde fundet vej til dem.

Kunne du tænke dig at komme af med panikangsten? Hvis du kunne tænke dig at være mindre bange og mindre bekymret, så kan dette hæfte måske hjælpe dig. Det vigtigste er, at du virkelig vil af med den. At du vil så meget af med den, at du kan modstå panikangsten, når den begynder at trykke på angstkontakten og skrue op for angsten og drille dig. Og det vil den helt sikkert gøre.



Det kan være, at du allerede nu har oplevet det, når du har prøvet at bekæmpe panikangsten. Eller prøvet at ignorere den - at lade som om, du ikke kan mærke den. Så vil den helt sikkert skrue op for angsten. Den vil trykke så meget mere på angstkontakten, at du vil opleve, at det bliver meget ubehageligt. Det er panikangstens måde at fortælle dig, at den ikke vil have, at du prøver på at komme af med den. Eller at du ikke gider lytte til den. Hvis du prøver at undgå den, skal den nok fortælle dig, at den stadig er der og, at du ikke skal prøve på at spille smart – som at prøve at bekæmpe den eller være ligeglad med den. Den lever jo netop af at gøre dig bange, og hvis ikke du bliver bange, så forsvinder den. Og det bryder den sig absolut ikke om. Så du skal regne med, at det kan blive ubehageligt. Men jeg skal nok hjælpe dig med at undgå, at det bliver alt for ubehageligt. Men helt undgås kan det altså ikke. Sådan er det vel altid, når vi skal prøve at gøre noget, som har gjort os bange før. Men jeg lover dig, at hvis du holder ud, så vil panikangsten blive mindre. Det er ikke sikkert, at den kan forsvinde helt, men den kan blive så lille, at den ikke gør dig så bange som nu. Det, er der mange børn før dig, der har oplevet. Og så kan du være mere sammen med andre mennesker igen – hvis panikangsten altså forhindrer dig i det. Ligesom Mark, der igen kunne komme i biografen og Maja, der kunne komme i fritids- og håndboldklubben igen.

Tanker og følelser og krop

Du skal vide, at det er vores tanker, der får os til at føle noget bestemt – for eksempel angst. Prøv at forestille dig to drenge, der er lige gamle. De skal begge to læse de samme sider i den samme bog op for klassen. Og de skal begge to stå oppe ved tavlen. De skal altså gøre præcis det samme. De tænker dog noget forskelligt. Vi kan kalde dem A og B.

Dreng A tænker, lige inden han skal læse op, at han helt sikkert kommer til at læse forkert og, at de andre elever i klassen vil grine ad ham. Og grine højt. Og det vil være en katastrofe for dreng A. Så er der nemlig ingen, der kan lide ham, tænker han.

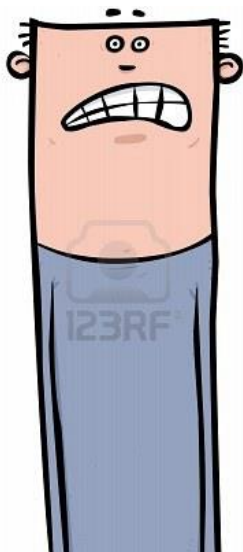
Dreng B tænker også, inden han skal læse op. Han tænker, at nu får han endelig chancen for at vise, hvor god han er til at læse. Og skulle han lave en fejl eller to, så gør det ikke så meget. Han skal bare gøre det så godt, han kan.

De to drenge tænker altså forskelligt. Dreng As tanker får ham til at blive nervøs og bekymret. Måske endda angst. Det kan han mærke i sin krop. Halsen snører sig sammen, og munden bliver helt tør. Og han får også ondt i maven. I det hele taget opleves det rigtig ubehageligt for Dreng A.



© www.ClipProject.info

Dreng B glæder sig til at læse op, så han er glad. Det kildrer let i maven, men fornemmelsen er god og er i virkeligheden med til at sætte ham lidt op til oplæsningen. Ligesom en fodboldspiller, der har varmet op inden kampen og bare vil ud og spille. Han er også sat op – kalder man det. Han er klar til kampen. Og glæder sig.



Vi kan også prøve at se på Mark igen. Og så hans gode ven Magnus. Når Mark mærker noget – eller hører noget – fra sin krop, så tænker han; "Åh nej, nu sker det igen. Jeg får det rigtig dårligt. Måske besvimer jeg – eller dør". Det kunne for eksempel være, at hans hjerte begyndte at slå lidt hurtigere.

Når Magnus mærker, at hans hjerte begynder at slå hurtigere, så tænker han; "Nåh, nu har jeg overanstrengt mig igen. Det sker der ikke noget ved – jeg kan bare sætte farten lidt ned".

Kan du se forskellen? De mærker begge to, at deres hjerter begynder at slå hurtigere, men de tænker noget forskelligt om det. For Marks vedkommende sker der det, at hans tanker gør ham nervøs og bekymret, og det får hans hjerte til at slå endnu hurtigere. Og så tænker han; "Den er god nok – angstanfaldet kommer nærmer og nærmer". Og så bliver han endnu mere nervøs og angst. Så begynder hjertet at slå endnu hurtigere og så videre. Kan du se, at det bliver ligesom det, de voksne kalder en ond cirkel. Det bliver bare værre og værre, fordi Mark tænker negative tanker.

Der er noget mere, du skal vide om Marks tanker. Så længe Mark har panikangst, så kan han simpelthen ikke tænke anderledes. Han kan kun tænke, at når han mærker noget i kroppen, så er det fordi et nyt angstanfald er på vej, og det kan han risikere at besvime af.

Urealistiske tanker

Jeg har fortalt dig om tanker. Jeg har fortalt dig, hvordan vores tanker bestemmer, hvilke følelser vi føler. At det er det, vi tænker, som bestemmer, om vi bliver vrede, kede af det, glade eller bange.

Du ved også, at det er en særlig slags tanker, der er skyld i panikangst. Det er de tanker, vi kalder katastrofetanker.

Når du skal prøve at komme af med din panikangst, skal du undersøge dine tanker. Du skal undersøge, om de er realistiske. Eller rigtige – vil nogle kalde det. Eller om de er urealistiske. Altså forkerte.

Faktisk er panikangsten lidt snu. Den fylder nemlig børnenes hoveder med urealistiske tanker. For eksempel tænkte Mark, at han ville besvime eller i værste fald dø. Indtil videre er han hverken besvimet eller død. Og lægen fortalte efterfølgende, at der ikke var noget galt med hans krop. Så de her tanker er ikke realistiske. De er urealistiske.



Hvad nu hvis jeg tænker, at naboens hund vil bide mig, næste gang jeg møder den. Det er en stor klam muskelhund, og den ser ret bidsk ud. Er det en realistisk eller urealistisk tanke? Lige nu ved jeg det faktisk ikke. Jeg har jo ikke mødt den endnu. Men jeg kan jo gå ind og møde den, og så må vi se, hvad der sker. På den måde kan jeg undersøge, om mine tanker er realistiske eller urealistiske. Så det gør jeg.

Jeg er ikke helt tryk ved situationen. Jeg bliver noget nervøs. Og det er jo klart – jeg tænker jo, at den vil bide mig. Min nabo starter med at fortælle, at den ikke bider. Faktisk har den aldrig bidt nogen.

Ja, ja tænker jeg. En gang skal jo være den første. Så den vil sikkert bide mig. Jeg kan mærke en nervøs sveddråbe løbe ned ad min pande, da min

nabo åbner døren ind til hunden. Den står lige et øjeblik og kigger nysgerrigt på mig. Og så er det som om, at fanden tager ved den, og så begynder den ellers at logre helt vildt med halen. kommer over til mig og begynder at slikke min hånd. Og skubber lidt til mine ben med hele sin glade krop. Men den bider ikke. Den virker bare rigtig glad.

Så min lille undersøgelse viste, at min tanke var forkert. Min tanke var urealistisk. Og sådan er det faktisk også med katastrofetanker. De er for det meste urealistiske.

Når du skal af med din panikangst, skal du bruge tid på at finde ud af, hvad det er for katastrofetanker du har. Og når du har fundet ud af det, så skal du undersøge, om de nu også er realistiske – eller urealistiske. Og når du skal det, så skal du lære at stille forskerspørgsmål. Og lave eksperimenter. Og det vil jeg fortælle meget mere om i de næste afsnit.

Forskerspørgsmål

Da Mark og Maja skulle undersøge om deres katastrofetanker var realistiske eller urealistiske, skulle de være en slags forsker. Ved du, hvad en forsker er for en starut? En forsker er en dame eller mand, der undersøger alle mulige slags ting. De kan for eksempel undersøge, hvilken form for raketbrændstof, der er bedst, når raketter skal ud i rummet. De kan også undersøge, hvordan man kan gøre computere billigere og hurtigere, end de er i dag. Eller hvordan man gør



biler mere sikre at køre i. Eller hvilken vaccine der bedst kan helbrede forskellige sygdomme. Og jeg er sikker på, at din mor eller far kan komme med en masse andre eksempler på, hvad forskere undersøger.

Mark og Maja skulle lege, at de var forskere. De skulle undersøge deres egne katastrofetanker. De skulle undersøge om deres katastrofetanker var realistiske – eller urealistiske. Og det skulle, de gøre ved at stille sig selv nogle forskerspørgsmål. Jeg kan vise dig, hvilke spørgsmål Maja skulle stille sig selv, når hun skulle undersøge sine katastrofetanker. Maja havde mange tanker, men hun valgte den her: "Jeg falder om og besvimer, hvis jeg tager ned i klubben". Nu skal du bare se, hvilke spørgsmål hun skulle lære at stille sig selv.

- ❖ Hvilke beviser er der for, at du vil falde om og besvime, når du kommer ned i klubben?
- ❖ Er du faldet om før og er besvimet nede i klubben?
- ❖ Har du nogen beviser for, at du ikke vil falde om og besvime ned i klubben?
- ❖ Hvor tit har du været i klubben uden, at du er faldet om og besvimet?
- ❖ Hvor tit er du egentlig faldet om og besvimet?
- ❖ Hvor mange gange er det sket – hvis du har prøvet at falde om og besvime – i forhold til de mange år og dage, du har levet uden at falde om og besvime?
- ❖ Hvis du nu ikke faldt om og besvime nede i klubben, hvad kunne der så ske af gode ting?
- ❖ Hvad ville være det værste, der kunne ske nede i klubben?
- ❖ Hvad ville være det bedste, der kunne ske nede i klubben?
- ❖ Og hvad tror du rent faktisk, der ville ske nede i klubben?
- ❖ Hvis en af dine veninder havde det på samme måde som dig, hvordan ville du så opmuntre og hjælpe hende til at komme ned i klubben?
- ❖ Er det panikangsten, der fylder dit hoved med katastrofetanker?
- ❖ Laver du tankefejl?



Puha hva'? Det var mange spørgsmål. Maja fik hjælp af sine forældre i starten. Det var dem, der stillede dem. Og så fandt Maja ud hvilke spørgsmål, der bedst kunne hjælpe hende. Og så nøjedes hun med at bruge dem.

Jeg skal lige sige et par ord om det sidste spørgsmål. Det var det, der handlede om tankefejl. Lige nu vil jeg bare lige sige, at jeg om lidt vil forklare dig, hvad en tankefejl er. Hvis du er meget nysgerrig kan du også bare bladre hen til det lille afsnit, der handler om tankefejl. Det var bare det. Og nu tilbage til forskerspørgsmålene.

Måske handler dine tanker ikke om at falde om og besvime nede i klubben. Derfor vil jeg vise dig, hvilke forskerspørgsmål du kan stille dig selv, når du skal undersøge dine egne tanker. Uanset hvilke tanker du har. De kommer her:



- ❖ Hvilke beviser har du for, at din tanke er rigtig?
- ❖ Det, din tanke siger, vil ske – er det nogensinde sket for dig før?
- ❖ Kender du nogen, det er sket for?
- ❖ Hvis det er sket for nogen, du kender, hvor tit er det så sket?
- ❖ Hvilke beviser har du for, at din tanke er forkerte?
- ❖ Hvis nu din tanke ikke er rigtig, hvad kunne der så i stedet for ske?
- ❖ Hvad ville være det værste, der kunne ske i situationen?
- ❖ Hvad ville være det bedste, der kunne ske i situationen?
- ❖ Hvad tror du, der rent faktisk ville ske?
- ❖ Ville din bedste ven tænke det samme som dig i situationen?
- ❖ Hvad tror du, din bedste ven ville tænke i samme situation?
- ❖ Hvis nu det var din bedste ven, der tænkte sådan, hvordan ville du så hjælpe og opmuntre din ven?
- ❖ Er din tanke et resultat af en tankefejl?

Det er nok en god ide, at dine forældre hjælper dig i starten. Som du senere vil se, så kan du også skrive dem ned på et stykke papir. Papiret kan du tage frem, når panikangsten fylder dit hoved med tanker, der gør dig bange.

Hvordan kan du bruge forskerspørgsmålene

Du kan bruge forskerspørgsmålene på flere måder. Du kan bruge dem, når du pludselig står i en situation, hvor panikangsten fylder dit hoved med tanker, der gør dig bange og angst.

Du kan også bruge dem, når du skal til at øve dig i at lave eksperimenter. Det med eksperimenterne vender jeg tilbage til senere. Du kan inden eksperimentet sætte dig ned og tænke over, hvad du tror, der kommer til at ske.

På et tidspunkt skulle Maja øve sig i at hoppe til hun blev forpustet – og dermed går hjertet jo i gang med at banke hårdere og hurtigere. Der skal jo pumpes noget ilt og blod rundt i kroppen, når man hopper, til man bliver forpustet. Hun skulle undersøge, hvad der ville ske. Om det endte med, at hun faldt om og besvimed. Inden hun gjorde det, satte hun sig ned for at besvare forskerspørgsmålene. På den måde fandt hun for eksempel ud af, at hun ikke havde nogen beviser for, at forpustethed og et dunkende hjerte ville føre til, at hun faldt om og besvimed. Og der var faktisk mange gange – fandt

hun ud af – hvor hun havde været forpustet, uden at hun var faldet om og besvimet. Til gengæld havde hun hørt om flere professionelle fodboldspillere, der var faldet om på banen. Og nogle af dem var faktisk døde. Så noget kunne altså ske, når man løb rundt og blev forpustet.

Ved hjælp af forskerspørgsmålene fandt hun også ud af, at det med fodboldspillerne ikke skete så tit. Og det viste sig også, at de havde haft hjertefejl. Og det havde Maja ikke, havde lægen fortalt hende. Og hvor mange 9-årige piger havde hun hørt om, som var faldet om og besvimet? Det havde hun ikke hørt om.

Og kunne der ske andet end, at hun faldt om og besvime? Det kunne være, hun bare fik sved på panden – og ikke faldt om og besvime.

Inden Maja havde stille forskerspørgsmålene, havde hun brugt Måleren – som jeg også vender tilbage til senere – og målt sin bekymring over at skulle hoppe, indtil hun blev forpustet. Hendes bekymring havde været meget høj. Hun var virkelig bekymret for, at hun skulle falde om og besvime. Efter hun havde besvaret forskerspørgsmålene, var hun stadig bekymret for at skulle hoppe – men ikke så bekymret som hun havde været før. Og derfor turde hun også begynde at hoppe stille og roligt.



m a c m c r a e . c o m

Så du kan altså ligesom Maja besvare forskerspørgsmålene, inden du skal i gang med et eksperiment.

Og så lige en ting til omkring forskerspørgsmålene. Din panikangst forsvinder ikke bare efter en enkelt gang. Du bliver nødt til at besvare forskerspørgsmålene mange gange. Du bliver altså nødt til at øve dig. Og jo mere du øver dig, jo bedre bliver du til det. Det var ligesom dengang, du skulle lære at cykle. Dengang skulle du også øve dig for at blive bedre. Og så må jeg hellere fortælle dig om tankefejlene – som jeg har lovet dig.

Tankefejl

Grunden til, at panikangsten kan få Mark og Maja til at tænke urealistiske tanker, er, at den sørger for, at de laver tankefejl. Alle mennesker laver tankefejl – det kan slet ikke undgås. Både børn og voksne. Der er bare nogle mennesker, der laver flere, og der er nogle mennesker, som ikke får undersøgt, om de laver tankefejl. Der findes mange slags tankefejl, men de tre jeg vil nævne her, er de vigtigste at kende lige nu.

❖ Overvurderer du sandsynligheden for, at det frygtede vil ske?

Mark var overbevist om, at han ville dø, hvis han gik ned i biografen igen. Maja var lige så overbevist om, at hun ville falde om og besvime, hvis hun anstrengte kroppen for meget. Hvis du spurgte mig, så ville jeg tænke, at jeg jo kører rigtig meget Mountainbike. Når man kører Mountainbike, så banker hjertet virkelig derudaf. Og selvom hjertet banker derudaf med fuld fart, så er jeg aldrig faldet om og besvimet. Så jeg vil sige, at det ikke er særligt sandsynligt, at en 12-årig dreng og 9-årig pige ville dø eller bare falde om og besvime.

❖ **Overvurderer du konsekvensen, hvis det frygtede sker?**

Og hvad nu hvis Maja faktisk faldt om og besvime. Hvad ville konsekvensen være ved det? Hvis hun nåede at lægge sig ned, inden hun faldt om, så ville hun lynhurtigt komme til bevidsthed igen. Lynhurtigt ville blodtrykket stige og føre blod og ilt til hjernen. Det værst tænkelige, som Mark forestillede sig, var, at han ville falde død om. Den er straks lidt vanskeligere. Det kan jo ikke blive værre end døden. Her må man i stedet ind og kigge på den første tankefejl. Overvurderer Marks sandsynligheden for, at han falder om og dør på stedet?

❖ **Undervurderer du dine egne evner til at klare det frygtede?**

Både Mark og Maja troede slet ikke, at der var noget, de selv kunne gøre, hvis der var udsigt til, at de var ved at falde om og besvime eller dø. Men var der ikke det? De kunne for eksempel bede om hjælp. De kunne lægge sig ned, så blodtrykket blev højere – hvis det var det, der var problemet. Som regel er blodtrykket meget højt, når man er angst. De kunne sætte sig ned. De kunne forlade stedet. Det kunne bede nogen om at ringe til en ambulance – hvis det blev virkeligt slemt. Der var altså flere ting, de kunne gøre. Og da de først arbejdede på at få panikangsten væk, lærte de også andre ting, de kunne gøre.

Når der ingen tanker er

Nu har jeg talt rigtig meget om tanker. Måske så meget, at du er ved at få nok. Bvadr. Ikke mere ævlebævlari om tanker – tænker du måske. Men der er lige en ting til, du skal vide om tanker. Og det er faktisk lidt spøjst, for der en del børn, som faktisk ikke tænker. Det gør de nok, men de kan ikke fange eller finde deres tanker. Så disse børn ved faktisk ikke helt præcist, hvad det er, de er bange for. Deres panikangst er derfor meget snu. Den gør børnene bange uden at fortælle dem, hvad det er, de skal være så bange for. Det er åbenbart en hemmelighed – skulle man tro. Men det gør faktisk ikke noget.

Man kan nemlig stadig lave eksperimenter – som vi skal se på om et øjeblik. Mark kan stadig undersøge, om der faktisk sker noget farligt, hvis han begynder at nærme sig biografen igen. Eller Maja. Hun kunne jo – som du så tidligere – undersøge, om der ville ske noget farligt, hvis hun begyndte at hoppe, til hun blev forpustet. Eller hvad det nu er for nogle situationer eller ting, som gør dig bange. Det kan du stadig undersøge, selvom du ikke lige kan fange dine tanker. Så på den måde, kan du faktisk snyde panikangsten tilbage igen. HA.



Eksperimenter

Hvis der er noget bestemt, man vil undersøge, kan man lave et eksperiment. Eksperimenter kan se ud på mange forskellige måder. Hvis du for eksempel vil undersøge, hvordan det smager, hvis man blander Nutella med remoulade, kan du tage et tomt glas og en skefuld Nutella og en skefuld

remoulade og blande det sammen i glasset. På forhånd kan du enten tænke, at det vil smage rædselsfuldt, eller fantastisk godt eller også har du ikke den fjerneste ide om, hvordan det vil smage. Ved at blande det og smage på det, kan du undersøge, hvordan det smager – og om det så er rædselsfuldt eller fantastisk godt. Det er et meget lille og let eksperiment at lave.

Et andet eksempel på et lille let eksperiment kunne være at blande rød og gul farve. Hvilken farve tror du, der kommer ud af det? Det kan du undersøge ved at blande de to farver.

Hvis man skal undersøge, hvilket flybrændstof der er det bedste, er man nødt til at lave nogle meget, meget større eksperimenter – med fly. Her er en lille øvelse. Hvordan vil du undersøge følgende?



- ❖ Pommefrites med jordbærsyltetøj smager rigtig godt
- ❖ Der kan være tre liter vand i mine forældres største skål
- ❖ Jeg kan binde mine snørebånd på under 30 sekunder
- ❖ Jeg kan folde et stykke papir på midten 8 gange
- ❖ Jeg kan spise en skefuld mel på under 1 minut
- ❖ Jeg kan spise et helt stykke rugbrød uden pålæg på et halvt minut

Du kan også undersøge om de katastrofetanker, som panikangsten bombarderer dig med, nu også er realistiske. Mark kunne undersøge, hvad der ville ske, hvis han tog ned til biografen igen. Og Maja kunne undersøge, om hun ville falde om og besvime, hvis hendes hjerte begyndte at slå hårdere og hurtigere.

Nu skal du se, hvordan Maja undersøgte, hvad der ville ske, hvis hun hoppede til hun blev let forpustet. Majas eksperiment så sådan her ud:

Majas eksperiment:

- ❖ **Hvad vil du undersøge?** *"Jeg vil undersøge, hvad der sker, når jeg bliver let forpustet, og mit hjerte begynder at slå hurtigere og hårdere".*
- ❖ **Hvordan vil du undersøge det?** *"Jeg vil hoppe inde i stuen".*
- ❖ **Hvornår og hvor vil du undersøge det?** *"Jeg vil undersøge det på lørdag derhjemme".*
- ❖ **Hvem skal hjælpe dig med at undersøge det?** *"Det skal min far".*
- ❖ **Hvad tror du, der vil ske?** *"Jeg tror jeg vil blive svimmel, og hvis jeg fortsætter med at hoppe, så vil jeg falde om og besvime".*
- ❖ **Hvad skete der rent faktisk?** *"Jeg blev rigtig nok forpustet og hjertet slog hurtigere, men jeg blev hverken svimmel eller faldt om og besvime".*
- ❖ **Hvad har du lært af eksperimentet?** *"Jeg har lært, at selvom jeg bliver forpustet og mit hjerte begynder at slå hurtigere og hårdere, så betyder det ikke nødvendigvis, at jeg får et panikangstanfald og falder om og besvimer. Så jeg har lært, at der kan være andre årsager til, at jeg bliver forpustet og hjertet slår hurtigere og hårdere end, at der er et panikangstanfald på vej".*

Det var et Majas eksperimenter. Man kan undersøge rigtig mange ting ved hjælp af eksperimenter. Kan du huske, at jeg tidligere fortalte, at mange børn med panikangst var meget opmærksomme på deres krops signaler. De var opmærksomme og bange for deres krop. De var bange for, at de kunne mærke, var begyndelsen på et nyt panikangstanfald. Om det nu er rigtig eller ej – at et hjerte, der slår hurtigere og hårdere er begyndelsen på et panikangstfald, det kan man jo undersøge, som Maja gjorde det. Man kan også undersøge om andre ting, som kroppen gør, er begyndelsen på et panikangstanfald. Det kan du gøre på følgende måder:

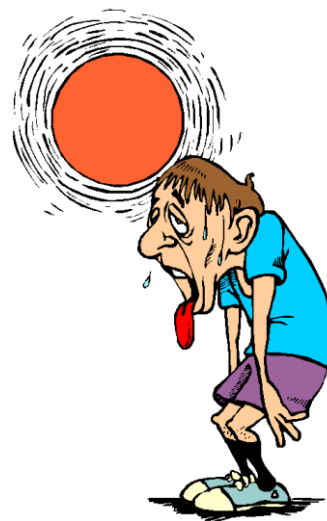
Når hjertet slår hurtigere – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan hoppe som Maja. Du kan løbe, cykle, svømme, sjippe, gå op ad trapper, lave mave- og armbøjninger og så videre. Du kan gøre det i 1 minut, 2 minutter, 3 minutter og så videre. Du kan gøre det let og du kan gøre det hårdt.



Når kroppen bliver varm – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan sætte dig ind i en sauna. Du kan tage masser af tøj på indenfor og skrue op for varmen. Du kan også hoppe, løbe på stedet og så videre.

Når du bliver svimmel – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan rejse dig hurtig op. Du kan tage hovedet ned mellem dine ben og rejse dig hurtigt op. Du kan også dreje rundt om dig selv, indtil du bliver svimmel eller kaste dit hoved fra side til side.

Når du oplever kvælningss fornemmelse – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan holde hånden foran munden og trække vejret "igennem" hånden. Du kan starte en synkebevægelse og så stoppe i 5 – 10 sekunder undervejs – inden du synker helt. Du kan også trække vejret igennem et sugerør.



Når du oplever, at kroppen ryster – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan spænde i hele kroppen, alt hvad du kan i 1 minut.

Når du oplever, at det strammer eller gøre ondt i brystet – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan trække vejret dybt og holde det i cirka et halvt minut. Du kan trække endnu mere luft ind. Og du kan sætte hænderne bag nakken og trækker albuerne bagud.

Når du oplever uvirkelighedsfølelse – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan stirre i 1 minut på et lysstofrør eller i 2 minutter på dit eget spejlbillede. Du kan også stirre på en plet på væggen i 3 minutter.

Når du oplever synsforstyrrelser – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan kigge ind i en lyspære i et par sekunder og derefter ind i en væg

Når du oplever uro i kroppen – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan prøve at drikke et par kopper stærk kaffe.

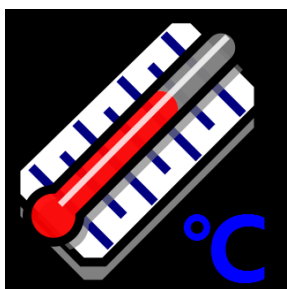
Når du oplever hyperventilering – det kan du undersøge på følgende måde: Du kan prøve at trække vejret hurtigt og dybt gennem næse og mund i halvandet minut. Det bedste er at bruge brystkassen til denne øvelse. Du skal trække vejret helt op til 40 til 60 gange i minuttet. Når du oplever ubehag, så kan du sætte dig ned, lukke øjnene og trække vejret roligt og langsomt.

Hvis du får lavet nogle af de her øvelser, så vil du opdage, at mange af de ting, du oplever under et panikangstanfald faktisk kan kontrolleres. Du vil også opdage, at de kan have andre årsager end panikangst. Du kan faktisk selv skabe mange af de kropslige oplevelser uden, at de ender som panikangstanfald.

Nu er det snart din tur. Hvad kunne du tænke dig at undersøge? Hvordan skal dine eksperimenter se ud? Hvordan vil du besvare spørgsmålene i planen? Inden du skal i gang med dine eksperimenter, skal du lige høre, hvad Måleren er for en. Og bagefter skal du have lavet en ønskeliste og trappestige. Og når du har gjort det, så er du klar til at eksperimentere.

Måleren

Jeg skal fortælle dig om et specielt måleredskab. Du kender sikkert en lineal. Den kan man måle centimeter med. Hvor mange centimeter er der fra den ene ende af bordet til den anden. Og du kan også måle, hvor lang din lillefinger er, eller hvor stor en næse din far har.



Og du ved sikkert også, at når du er syg, så kan din mor eller far måle din temperatur med et termometer, så de kan se, hvor varm du er. Det, måleredskab jeg vil fortælle om, minder om et termometer. Det starter med 0 og ender med 10.

Du kan ikke måle, hvor varm du, eller hvor stor din fars næse er, men du kan måle, hvor varm du synes, du er, eller hvor lang du synes din fars næse er. Du kan måle, hvad du synes om mange forskellige ting. Jeg kalder den for "Måleren". Man kan også

kalde den for angstmåleren – eller bekymringsmåleren. For det er nemlig det, du skal bruge den til – at måle din angst. Nu skal du se nogle eksempler på, hvad du ellers kan måle:

- ❖ Du kan måle, hvor godt du synes om matematik
- ❖ Du kan måle, hvor god du synes, du er til matematik
- ❖ Du kan måle, hvor godt du synes om X-Faktor – eller Vild med dans
- ❖ Du kan måle, hvor godt du synes om sommerferie – eller vinterferie
- ❖ Du kan måle, hvor godt du synes stegt lever smager eller chokoladebarer
- ❖ Du kan måle, hvor godt du synes om din klasselærer
- ❖ Du kan også måle, hvor ondt i maven du synes, du får, når panikangsten driller
- ❖ Eller hvor godt du synes om, at den er der.
- ❖ Eller hvor godt du ville synes om det, hvis den ikke var der.



Måleren virker på den måde, at du beslutter dig for, hvad du vil måle. Vi kan bruge Maja som eksempel. Hun skulle måle, hvor bekymret hun var, før hun skulle hoppe. Kan du huske det? Men først skulle



hun finde ud af, hvad 10 på måleren svarede til. Det svarede til det første panikangstanfald, hun oplevede. Det var helt sikkert. Det var det værste, hun nogensinde havde oplevet. Bagefter skulle hun finde ud af, hvad 0 svarede til. Det svarede til at sidde og se X-factor en fredag aften.

Så nu vidste hun, hvad 0 svarede til og hvad 10 svarede til. Når hun så fremover oplevede noget med panikangsten, så kunne hun bruge måleren til at afgøre, hvor bange hun blev. Var det en 3'er? Eller en 7'er? Det var nogle gange svært at finde det præcise tal. Det gjorde ikke så meget. Bare det var

sådan cirka deromkring.

Ønskeliste

Når du skal af med din panikangst, skal du starte med at lave en ønskeliste. Ligesom når julen eller din fødselsdag nærmer sig. Så kan du lave en liste over alt det, du ønsker dig. Den her liste er lidt anderledes. Den her ønskeliste handler nemlig om de ting, du kunne tænke dig at gøre, som du ikke gør nu på grund af panikangsten. Det kan også være nogen ting, som du allerede gør nu, men som du ikke gør så tit på grund af panikangsten. Nu skal du se Mark og Majas ønskelister:



Mark

Jeg vil gerne i biografen og se en god film

Jeg vil gerne besøge nogle af mine venner og spille computer

Jeg vil gerne begynde på parkour igen

Maja

Jeg vil gerne ned i fritidsklubben og være sammen med mine venner

Jeg vil gerne begynde til håndbold igen

Det kan være, der er flere eller færre ting på din liste. Det gør ikke noget. Det vigtigste er, at der er mindst en ting, du godt kunne tænke dig at gøre, men som panikangsten forhindrer dig i at gøre, fordi du er bange for at få et panikangstanfald.

De forskellige ting, som Mark og Maja havde skrevet på deres ønskeliste, var en slags mål. Man kunne også sige det på den måde, at det Mark og Maja skulle i gang med, skulle ende med, at Mark kunne tage i biografen og gå til parkour igen, mens Maja skulle kunne tage ned i fritidsklubben og begynde til håndbold igen. Det var deres mål.

Efter de havde lavet deres ønskeliste, skulle Mark og Maja vælge et af ønskerne og det skulle være det mål, som de skulle arbejde hen imod at nå i første omgang. Marks mål var at komme i biografen. Maja ville gerne starte i klub igen.

Nu havde de begge to fået lavet deres mål. Det var dem, de skulle starte med. De havde jo også andre ønsker på ønskelisten, men de valgte i første omgang det ønske, som de både virkelig havde lyst til, og som de mente, ikke var alt for svært. Og så kunne de jo altid tage de andre ønsker bagefter – når de havde nået deres første mål. Og sådan skal du også gøre – lave en ønskeliste og bagefter vælge det ønske, som du både har stor lyst til at nå og som ikke er alt, alt for svært.

Hvordan ser din ønskeliste ud, og hvad kunne du godt tænke dig at kunne gøre, som du ikke kan gøre nu på grund af panikangsten? Det er en rigtig god ide at skrive det ned. Det kan dine forældre sikkert hjælpe dig med.

Trapper

Det næste, Mark og Maja skulle gøre, var at lave en trappe. En hvad for en – tænker du måske. Skulle de lave en trappe? En rigtig trappe? Nej – dog ikke. De skulle lave en trappe med alle de trin, de skulle bruge for at nå deres mål.



Sådan som Mark og Maja havde det lige nu med deres panikangst, kunne de ikke bare lige tage i biografen eller ned i klubben. Det kunne de ikke. Det er nemlig sådan, at når man skal nå sit mål og undgå, at panikangsten bliver alt, alt for voldsom, så bliver man nødt til at tage et lille trin ad gangen. Det er ligesom når man skal lære at springe på hovedet fra 3-metervippen. Så starter man med at øve sig i at springe på hovedet fra bassinkanten. Ja, faktisk har man jo inden da øvet sig i at svømme og have hovedet under vand.

Når man så kan springe på hovedet fra bassinkanten, så kan næste trin være, at man går op på skamlen og øver sig i at springe på hovedet herfra. Og når man kan det – og det bliver lidt kedeligt – så kan man gå op på 1-metervippen. Når man så har øvet sig på 1-metervippen, så er næste trin 3-metervippen. Så man tager altså et

trin ad gangen. Og man starter med det letteste og ender med det sværeste. Og det er vigtigt, at man bliver på et trin, indtil man synes, det er kedeligt. Og sådan var det også for Mark og Maja. Et trin ad gangen.

Nu skal du se, hvordan Marks trappe så ud. De nederste trin er de lette og de øverste trin de sværere – ligesom når man bevæger sig op ad en trappe:

Marks trappemodel

Mark havde valgt den biograf, hvor han fik det første panikangstanfald.

- ❖ Se en sjov film
- ❖ Sidde i biografen i mørke
- ❖ Sætte sig i sædet tættest på indgangen. Stadig med lys i biografen
- ❖ Gå 3 meter ind i selve biografen. Blive stående der mens lyset stadig er tændt
- ❖ Stå i døråbningen til selve biografen
- ❖ Gå helt hen til billetlugen
- ❖ Stå 10 meter inde
- ❖ Stå 5 meter inde
- ❖ Gå ind i forhallen. Stå 3 meter inde
- ❖ Stå i døråbningen
- ❖ Stå 5 meter fra indgangen
- ❖ Nærme sig biografen. Stå 10 meter fra indgangen
- ❖ Stå på biografens parkeringsplads
- ❖ Se billeder af biografen. Hans far havde været forbi biografen og taget billeder med mobilen
- ❖ Lave et eksperiment, hvor han skal undersøge, hvad der vil ske, hvis han bliver svimmel. Dreje rundt og rundt og bevæge hovedet fra side til side
- ❖ Med lukkede øjne skal han forestille sig biografen igen. Han havde nemlig svært ved bare at tænke på biografen. Når han tænkte på den, begyndte hjertet at dunke hurtigere. Derfor var det første trin for Mark at forestille sig biografen igen. Indgangen ind til forhallen. Tæppet på gulvet.

Billetlugen. Plakaterne. Alle menneskene. Selve biografen. Biograflærredet. Mørket. Popcornene. Colaerne og så videre.

På den her måde kom Mark nærmer og nærmer sit mål, der jo gik ud på at komme i biografen igen. Og det var noget, der tog en del dage. Nogle af trinene blev han nødt til at øve sig på flere gange, før han var klar til at gå videre til næste trin. Og han var først klar til næste trin, når han ikke længere kunne mærke noget i kroppen. Det skulle faktisk være kedeligt, før han kunne gå videre med næste trin. At det var blevet kedeligt, var nemlig et tegn på, at panikangsten var helt eller næsten helt væk.

Hvad med din egen trappe

Af gode grunde kan jeg jo ikke vide, hvordan din trappe skal se ud. Det kan dine forældre sikkert hjælpe dig med. Det vigtigste er, at trinene ikke bliver for store og for sværere. Og du skal også gerne tro på, at det kan lade sig gøre. Hvis du på forhånd tror, at det er umuligt at lave et trin, så er det sikkert fordi, Trinet er for stort. Så må du hellere opdele det i mindre trin. Og det skal du nok have dine forældre til at hjælpe dig med. Og når man er i gang, så skal man måske også have andre til at hjælpe sig. For eksempel fik Mark hjælp af nogen meget søde mennesker, der arbejdede i biografen. De gav ham lov til at sidde i biografen – både i lys og mørke – uden at der var andre mennesker til stede. Det var om formiddagen, hvor der alligevel ikke blev spillet film. Det kan også være, at du skal have nogen til at hjælpe dig – udover dine forældre.

Mere om trappemodellen

Når du skal i gang med din trappemodel, så er der noget mere, du skal vide. Du skal vide, at jo mere du øver dig, desto bedre bliver du. Det er ligesom læsningen i skolen eller sportstræningen i sportsklubben. Du er nødt til at øve dig for at blive bedre. Gerne hver dag. Og hvis det er muligt – flere gange om dagen. Det er dog ikke altid muligt at øve sig så meget.



Du vil opdage, at når du går i gang med et trin, så vil ubehaget i din krop stige. Du vil altså sikkert føle det ubehageligt. Og sådan skal det faktisk være. For Majas vedkommende begyndte hjertet at slå hurtigere. Hun begyndte at trække vejret hurtigere. Hun fik kvalme og svedte i sine hænder. Og det var alt sammen tegn på, at

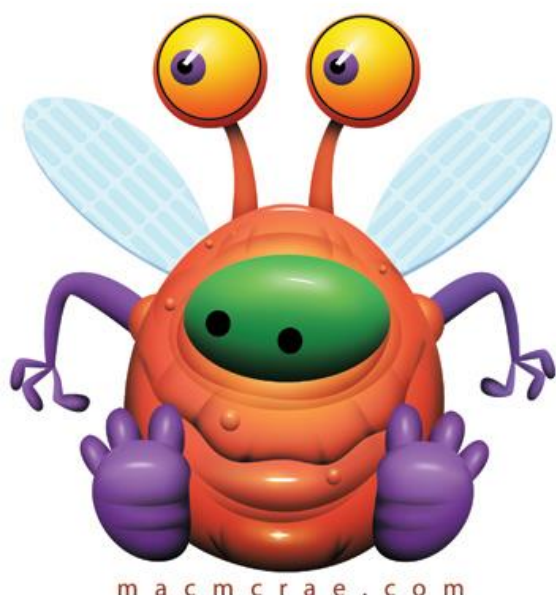
angsten steg. Inden hun gik i gang med de forskellige trin, havde hun dog lært nogle forskellige teknikker, så hun kunne udholde angsten og det kropslige ubehag, hvis det blev for meget. De teknikker vender jeg tilbage til om lidt.

Der er lige noget mere du skal vide om de forskellige trin. Du skal vide, at hvis du bliver længe nok på et trin, så bliver angsten mindre og mindre. Og så bliver ubehaget i kroppen også mindre og mindre. Da Mark for eksempel trådte ind i forhallen til biografen og stod 3 meter inde, så begyndte panikangsten at trykke på angstkontakten. Ubahaget steg og steg. Men selvom det steg, så blev det aldrig så ubehageligt, at Mark ikke kunne holde det ud. Og han vidste også, at hvis han blev stående længe nok, så ville angsten falde, og ubehaget i kroppen ville også falde. Og den var sgu god nok du gamle. Da han havde stået der i 15 minutter, så kunne han næsten ikke mærke ubehaget mere. Og sådan er det. Hvis der ikke er noget rigtig farligt på færde, så vil angsten falde.

Det er lidt forskelligt, hvor længe man skal blive i situationen, men jeg kan godt love dig, at på et tidspunkt falder angsten. For så har panikangsten ikke mere benzin på motoren. Nogle gange kan der godt gå en time og mere til, men hvis du holder ud, så vil angsten helt sikkert falde på et tidspunkt. Men det kræver mod og viljestyrke at overvinde panikangsten. Men det kan godt lade sig gøre. Skulle jeg hilse og sige.

Hvad kan man gøre, mens man laver øvelserne

Det allerbedste du kan gøre, når du laver dine træningsøvelser, er at koncentrere dig om panikangsten. Mærk efter din krop. Hvor kan du mærke angsten i din krop? Du kan også bruge tiden på at finde dine tanker og undersøge dem ved hjælp af forskerspørgsmålene. Og Maja brugte tid på at måle angsten på ved hjælp af Måleren.



De fleste mennesker med panikangst har brugt rigtig meget tid på undgå situationer, hvor panikangsten drillede dem. Og hvis de pludseligt stod i en situation, hvor panikangsten drillede dem, så har de lynhurtigt flygtet væk fra situationen. Og de har helst ville undgå de tanker, som panikangsten fyldte deres hoveder med. Sådan gør de fleste mennesker med panikangst, inden de for alvor går i gang med at komme af med deres panikangst.

Når du skal til at øve dig i at komme af med din panikangst, så skal du faktisk gøre det stik modsatte. Du skal selv opsøge situationerne. Ved hjælp af trappetrinene fra før. Du skal blive i situationerne, indtil angsten falder. Og du skal prøve at holde fast i tankerne og undersøge dem med forskerspørgsmål. Det er det allerbedste at gøre. På den måde vænner du dig langsomt til, at der oftest ikke

sker noget farligt. Og på den måde får du afsløret panikangsten som en stor løgner. Og når den først er afsløret – at der faktisk ikke sker noget farligt – så kan jeg love dig, at så er panikangsten den, der er smuttet. Det er nemlig temmelig pinligt for panikangsten, når den først er afsløret som en løgner.

Nogle gange kan panikangsten dog være meget stærk. Og du kan komme til at føle en meget ubehagelig angst, når du øver dig på et trin. Angsten kan du ikke undgå. Men nogle gange kan den godt blive rigtig slem. Hvis det skulle ske, så er der nogen ting, som du kan gøre. Men jeg er nødt til at sige til dig, at det skal du kun gøre, hvis panikangsten viser sig at være alt, alt for stærk. Og hvis det bliver alt, alt for ubehageligt. Og så skal du måske hellere overveje at dele trinnet op i mindre trin. Men nu skal du høre, hvad du kan gøre i sådanne situationer.

Du kan svare panikangsten igen

Når det blev for meget for Mark, så begyndte han at svare panikangsten igen. Normalt må børn jo ikke svare igen – i hvert fald ikke over for deres forældre...☺ Men panikangsten må du godt svare igen. Nu skal du se, hvordan Mark kunne finde på at svare sin panikangst igen. Prøv at se her:

- ❖ "Smut med dig angst".
- ❖ "Jeg er ikke bange for dig – jeg ved godt, hvad du er for en. Og hvad du er ude på".
- ❖ "Du er så lille bitte, at jeg bare kan træde på dig".
- ❖ "Gå hen et andet sted og leg med dig – dumrian".
- ❖ "Stop det der – det passer alligevel ikke".
- ❖ "Du er bare så ynkelig – find på noget andet at lave. Jeg tror alligevel ikke på dig".
- ❖ "Gu gider jeg ej lytte til dig – din dumme angst".
- ❖ "Du er kun ude på en ting, og det trick falder jeg ikke for".



Mark lavede et lille **huskekort**, hvor der stod, hvad han skulle sige, når han skulle svare panikangsten igen. Det hjalp ham i starten, når han øvede sig.

At tænke på noget andet

Mark skulle også øve sig på at tænke på noget andet end de ubehagelige tanker, som panikangsten helt sikkert ville prøve at plage ham med. Han skulle øve sig i at lave nogle forskellige små lege, der ville få ham til at tænke på noget andet:

- ❖ Han skulle forestille sig, at han skulle beskrive det værelse han befandt sig i for en blind marsboer, som aldrig før havde været på jorden. Alt skulle med. Farverne, formerne, navnene på tingene, hvad de blev brugt til, lyde, lugte og så videre. "Min seng bruger jeg til at sove i. Den er dejlig blød og varm. Der er en dyne og to hovedpuder. Dynen er krøllet nu. Der er et billede af en fodboldspiller fra fodboldklubben Barcelona – han hedder Messi, og han scorer mange mål" og så videre. Man kan også lave denne lille leg på tid. Så går det ud på, at beskrive værelset så hurtigt som muligt. Og stadig med mange ting. Man kan også beslutte sig for kun at fortælle om de firkantede ting. Eller de røde ting. Eller blå. Du kan selv vælge. Uanset hvad du vælger, så er det stadig vigtigt, at du øver dig. Og panikangsten behøver ikke at være til stede, når du øver dig.



Mark skulle også øve sig i nogle tankelege, som han skulle lave, når han begyndte at blive bange eller bekymret:

- ❖ Han skulle finde så mange ord han kunne, der begyndte med forskellige bogstaver – a, b, c, d, e og så videre.
- ❖ Han skulle nævne navnene på alle de mennesker, han kendte og stave deres navne forfra og bagfra.
- ❖ Han skulle tælle ned fra 200 med 3 hver gang.
- ❖ Han skulle hviske alle de små tabeller fra matematik.
- ❖ Han skulle finde så mange forskellige måder, man ville kunne bruge en stol, et bord, en cykel og et stykke papir på. Han måtte selv bestemme, hvilke ting det skulle være.
- ❖ Han skulle lade som om, at han fortalte om den sjoveste film eller bog, han havde oplevet til en usynlig ven. Eller bare den sidste han havde set.



Det kan være, du kender nogle andre tankelege, du kan bruge. Det vigtigste er, at de ikke er for sværere og, at de kan få dig til at tænke på noget andet end alt det slemme, som panikangsten påstår, der vil ske. Men husk lige – det bedste er stadig, at du koncentrerer dig om panikangsten. Og husk også, at der skal være lidt ubehag og angst. Det kan ikke undgås.

Et dejligt og behageligt sted

En anden og vigtig øvelse, som Mark også skulle prøve, var at forestille sig et dejligt sted eller en behagelig og rar begivenhed. Det kunne være et sted eller en begivenhed, han kendte på forhånd, og som han havde nogle gode minder om – en ferie eller fødselsdag for eksempel. Eller det kunne være et ønskested. Han skulle prøve at bruge alle sine sanser, når han skulle forestille sig stedet eller begivenheden – synet, lugtesansen, hørelsen, smagssansen og følesansen. Han skulle forestille sig, hvordan det så ud, hvad der lugtede af, hvad det smagte af, og hvad han kunne høre og føle.



Vejrtrækningsøvelse

Mark kunne jo mærke det i sin krop, når han blev bekymret eller bange. Han blev anspændt. Fik kvalme og ondt i hovedet. Hjertet slog også ubehageligt hurtigere end normalt. Derfor skulle Mark øve sig i at slappe af i kroppen og trække vejret roligt.

Han skulle øve sig i at tælle langsomt til tre inde i hovedet, når han trak vejret ind, og tre når han åndede ud igen. Han skulle lægge hånden på maven, så han kunne mærke, at det var maven han brugte til at trække vejret med – og ikke brystet.

Vejrtrækningen skulle være dyb, og han skulle øve sig i at kontrollere den, så han ikke blev forpustet. For at lære at kontrollere sin vejtrækning skulle Mark øve sig i at puste sæbebobler og puste til levende lys til de næsten var ved at gå ud – uden dog at gøre det. Han skulle også prøve at trække vejret igennem et sugerør, mens han gik, gik lidt hurtigere, og prøvede at løbe lidt. Og hele tiden skulle han trække vejret igennem sugerøret. Det er ret svært at trække vejret igennem et sugerør, mens man bruger sin krop til at gå hurtigt eller løbe. Derfor blev Mark nødt til at gå lidt langsommere og slappe mere af i kroppen – og det var det, han skulle øve sig i.

Afslapningsøvelse

Mark skulle også prøve at gøre sin krop afslappet ved at skifte mellem at spænde den og derefter slappe af i den. Han skulle øve sig i at gå som en robot med stive arme og ben. Og han skulle lægge sig ned som en robot. Helt stiv og spændt i hele kroppen. Derefter skulle han forestille sig, at han var som en smeltet is i sommervarmen, der bare flyder helt ud. Han skulle blive helt flydende og tung.



Han lavede også en øvelse, hvor han spændte en kropsdel ad gangen. Først skulle han presse det ene strakte ben ned i gulvet, mens han lå på ryggen og langsomt talte til 10. Han skulle presse, alt hvad han kunne. Efter han havde presset, skulle han slappe helt af i benet, mens han igen talte langsomt til 10. Han skulle gøre det samme med det andet ben, selve kroppen med bryst og mave, begge strakte arme og hovedet. Og hvis han ikke følte sig afslappet bagefter, skulle han gøre det samme igen – indtil han følte sig mere afslappet.

Huskekort

Mark var godt klar over, at han kunne få svært ved at huske, hvad det nu var, han skulle gøre, når panikangsten begyndte at bombardere ham med de ubehagelige tanker, så derfor tegnede han det på et huskekort, som han kunne tage frem, når han blev i tvivl. Hvis du kan læse, kan du også bare skrive det ned på et lille stykke papir. Så kommer dit huskekort til at virke som en slags opskrift. Det bliver nemlig ligesom at følge en opskrift.

Belønning

Mark var godt klar over, at det ville blive svært. Og han var klar over, at han blev nødt til at øve sig meget. Sammen med sine forældre aftalte han, at han skulle have lov til at belønne sig selv, når han virkelig havde forsøgt at holde ud – og bekæmpe panikangsten. Det kunne være ved at spille et computerspil. Se sin yndlingsserie i fjernsynet og så videre.

Belønninger kan være mange slags ting. Det kan være noget særligt at spise – en livret. En tur i skoven. En tur på restaurant og så videre. Eller et ugeskema med smileys, der udløser en belønning sidst på ugen. Det handler i virkeligheden om, hvad du selv synes, og hvad dine forældre og dig kan blive enige om. Både Mark og Maja aftalte med deres forældre, at når de var nået til toppen af trappen, så skulle de ud og fejre det.

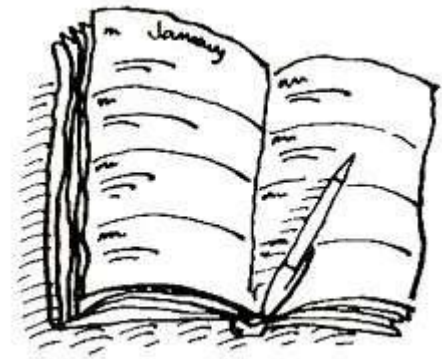


Dagbog

Både Mark og Maja havde en dagbog, hvor de skrev eller tegnede alle de gode historier, de oplevede. Den første gang det lykkedes for Mark at klare et trin, var det en stor sejr, og han tegnede og skrev om det i sin dagbog bagefter.

Tegningen huskede ham på, at han faktisk havde været i stand til at overvinde panikangsten, når han skulle øve sig på endnu sværere trin. Så kunne han kigge i dagbogen og sige til sig selv; "Du er sej Mark. Du har gjort det før – du kan gøre det igen".

Du kan også vælge at skrive. Eller få dine forældre til at skrive i din dagbog.



Heltehistorier

Mark og Maja skrev små heltehistorier i deres dagbøger. Maja skrev for eksempel: "Jeg er en pige, som kan overvinde mig selv og gøre noget, som jeg er virkelig bange for – det kræver virkelig mod. Og det har jeg".

Og Mark skrev: "Jeg er en dreng, som har besluttet mig for at bekæmpe panikangsten. Det er en stor beslutning".

Historierne kunne de så læse igen og igen og derved huske sig selv på, hvor godt de havde arbejdet med at komme af med deres panikangst. Du kan også samle på Heltehistorier. Du skal bare huske på, at det ikke handler om at bekæmpe monstre og redde folk fra katastrofer. Det sværeste er, at gøre noget, du i virkeligheden er bange for at gøre. Men hvis du blot prøver, så er du en helt.

Hvad skal du gøre, hvis panikangsten kommer igen?

Nu er du ved at være ved vejs ende med dette hæfte og er måske allerede gået i gang med at overvinde panikangsten. Jeg håber, du har kunnet bruge noget af det, du har lært. Måske er der stadig meget tilbage af panikangsten. Måske er du kommet af med meget af panikangsten. Det kan jeg af gode grunde ikke vide – vi har jo ikke snakket sammen. Men jeg kan fortælle dig – og det er noget, jeg har sagt før – de børn jeg kender, som har haft panikangst, de har øvet sig rigtig meget. Rigtig, rigtig meget. Hos nogle af børnene er panikangsten helt væk. Og hos andre er den der stadig. Den er bare blevet meget mindre.

Og man kan næsten ikke høre den, selvom den prøver at råbe op, om alt det farlige der kan ske. Så kan de her børn lige fyre et par hurtige forskerspørgsmål af sted, og så er den angst ordnet for denne gang. Så kan den dukke op lidt senere, og så får den lige et par forskerspørgsmål igen. Det var også det, jeg fortalte om i starten. På nogle tidspunkter er panikangsten meget stærk, og andre gange er den helt væk. Og det vil måske også ske for dig. Og hvis panikangsten kommer igen, ved du så, hvad du skal gøre? Både Mark og Maja skrev og tegnede de ting ned, som havde hjulpet dem med at gøre panikangsten mindre. Hvis ikke du selv kan skrive, kan du få din mor eller far til at hjælpe dig. Det er en slags huskeliste – ligesom huskekortet - der skal sørge for, at du kan huske, hvordan du kan bekæmpe panikangsten, hvis den skulle finde på at dukke op igen. Og det kan den altså godt finde på.



macmrae.com

Kan du nu have det godt – og held og lykke med at komme af med panikangsten.

Med venlig hilsen

Jens Henrik Thomsen

Autoriseret børne- og ungepsykolog

Jenshenrikthomsen.dk

Litteraturliste

Når du bekymrer dig for meget – hvad så? Dawn Huebner, Dansk Psykologisk Forlag 2008

Når børn er bange – Hjælp dit barn med at overvinde angst og frygt Cynthia G. Last, Dansk Psykologisk Forlag 2006

Gode tanker – Gode følelser. Paul Stallard, Dansk Psykologisk Forlag 2006

Jeg er genert – en serie om følelser hos børn Dorthe H. Bundtz, Maaholms Forlag 1999

Trange rum og åbne pladser – vejen ud af angst, panik og fobier Torkil Berge og Arne Repål, Dansk Psykologisk Forlag 2006

Børns angst. En bog til forældre Lars Koberg Christiansen og Aase Hill-Madsen, HØST & SØN 2002

Anxiety – Cognitive Behavior Therapy with Children and Young People Paul Stallard, Routledge 2009