FINDSTIEN

Erfaring med unge

Viden om seneste forskning / tværfagligt

Indsigt i behandler-systemet / JC og SO

FINDSTIEN

Indhold for i aften

- Unge har komplekse liv
- Fortælling om stress, angst og depression
- Hjernen og det biologiske grundlag for angst/stress
- Tanken er ”skurken”
- Symptomer på angst / stress
- Mulige løsninger
- Afslutning
- Evaluering

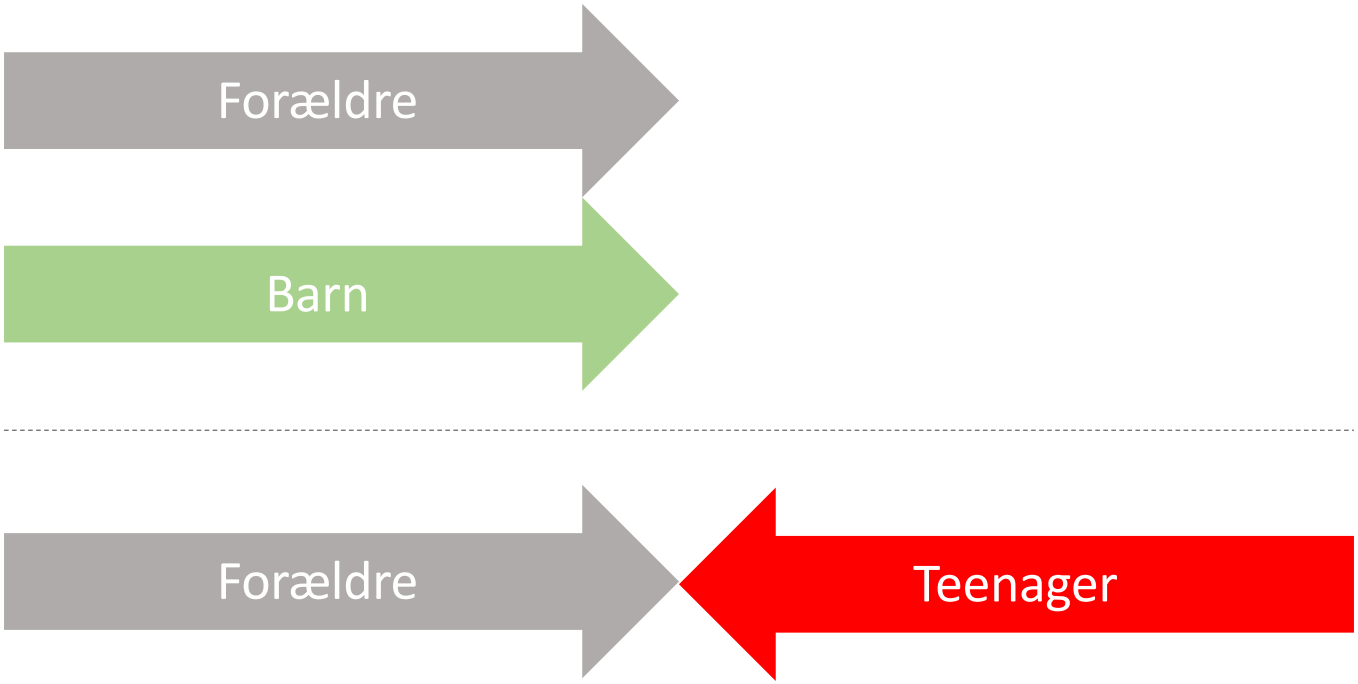
FINDSTIEN

Unge har ekstremt komplekse liv

- Fra barn til teenager til ung voksen
- Det sociale spil i skolen
- Skift i tilværelsen
- Tackle det andet køn
- Alt er flydende – mgl. på struktur (også i skolen)
- Bruger meget tid på ”Fake it to you make it” (inderst inde måske andre ønsker?)
- Oplever at der er langt mere på spil end der egentligt er (voksnes vurdering)

Konstante afbrydelser uden pauser

FINDSTIEN



FINDSTIEN

FINDSTIEN

FINDSTIEN

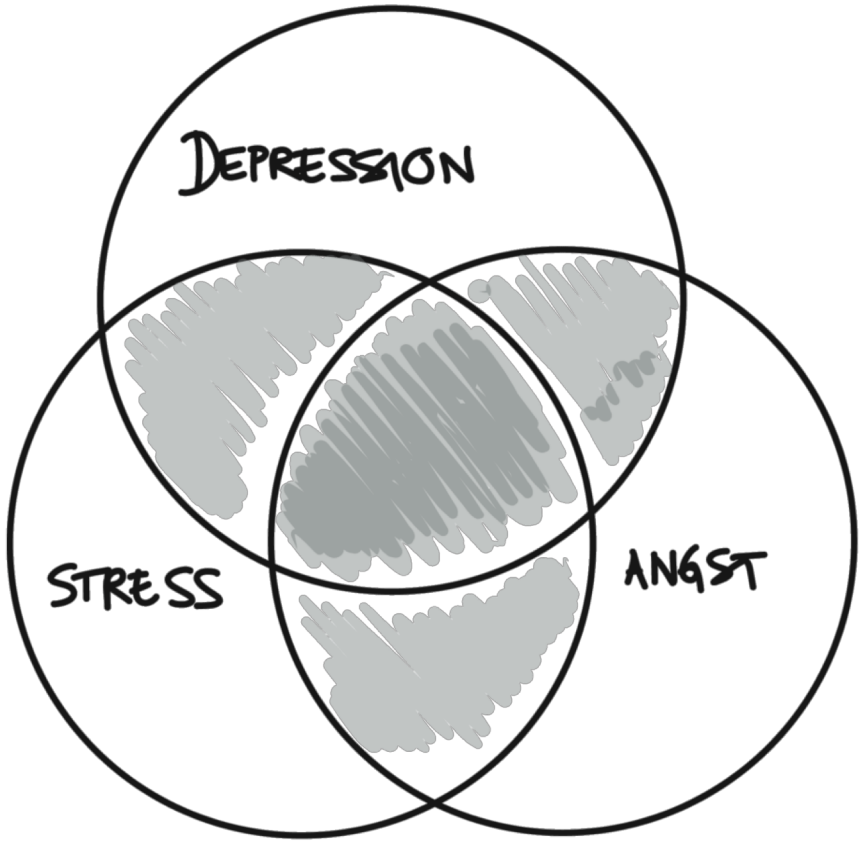
Ordløshed

Svært at hjælpe den unge eller forebygge. Den unge kan ikke monitorere sig selv eller er bevidst om hvad der er godt for hende/ham. De fortsætter i de rammer, der ikke er gode for dem.

De er ikke i stand til at sige til læren, forældre, venner, at:

”Det her kan jeg ikke overskue mere – hjælp mig!”

FINDSTIEN



FINDSTIEN

Frygt

Rettet mod noget konkret
- Slangen

Angst

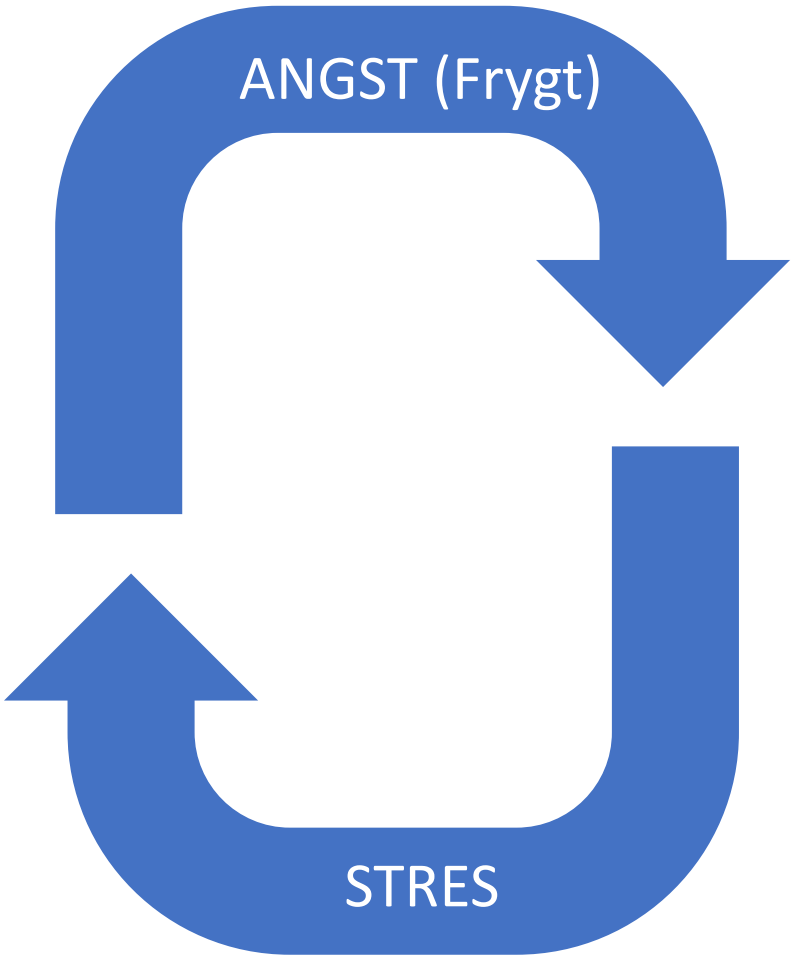
Lurer noget farligt et sted i fremtiden
- Eksamen

FINDSTIEN

Stress / Angst

Den kropslige og psykiske reaktion er fra naturens side ment som et middel til at beskytte os mod fare. Reaktionen skal gøre os motiverede og velforberedte på udfordrende situationer og bedre til at håndtere forventede fremtidige scenarier. Angst/stress handler om fysisk eller psykisk overlevelse.

FINDSTIEN

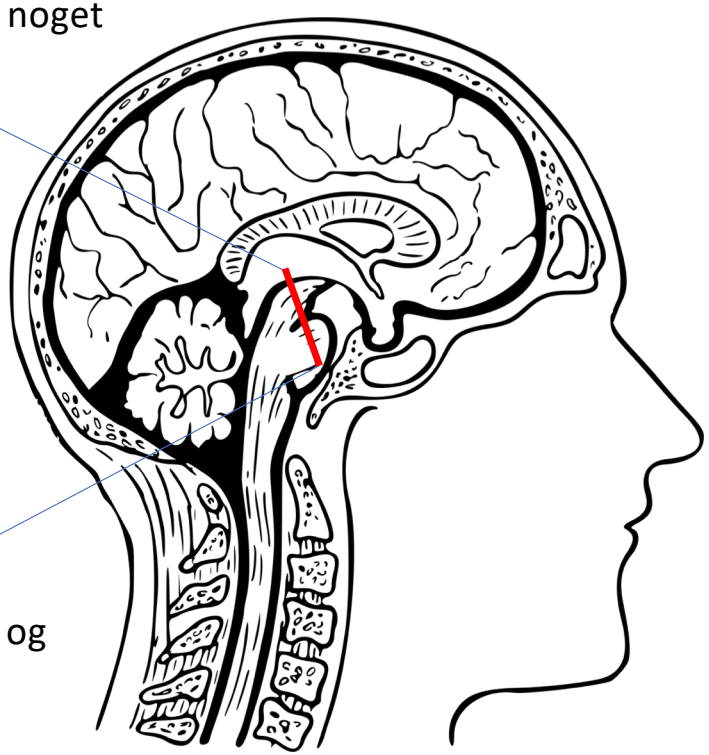


FINDTIEN

Er de unge mere stresset i dag
end for 10 eller 20 år siden ?

FINDSTIEN

2. Hypothalamus
Sætter gang i stressrespons.
Klar til at reagere på noget uventet



1. Amygdala
Hjernen tolker farer, og starter alarmen!

3. Binyrer
- Udskiller kortisol

Alarmberedskabet

Sukker sendes ud i blodbanerne

Øget noradrenalin (øger kroppens alarmberedskab)

Fordøjelse ”lukker ned”

Ufiltreret adgang af stimuli – alt er lige vigtigt

Hukommelse ”lukker ned”

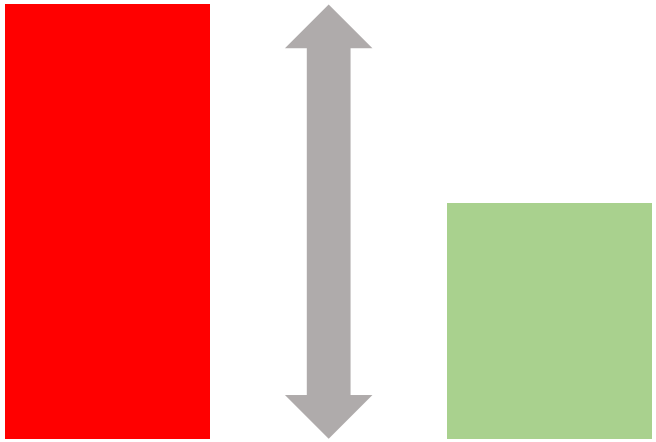
Forøget endorfiner (lukker ned for smerte)

Foregår ubevidst og uafhængig af viljen!

FINDSTIEN

Det autonome nervesystem

Op-/nedregulerer/justerer mellem ”kamp” og ”ro”



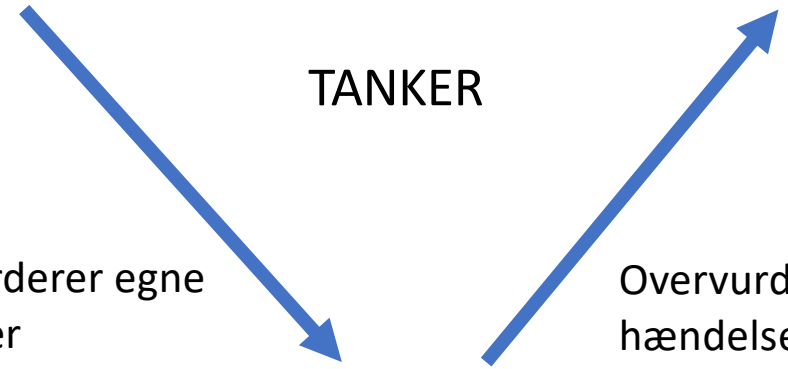
Sympatiske nervesystem

Parasympatiske nervesystem

FINDSTIEN

FINDSTIEN

FINDSTIEN

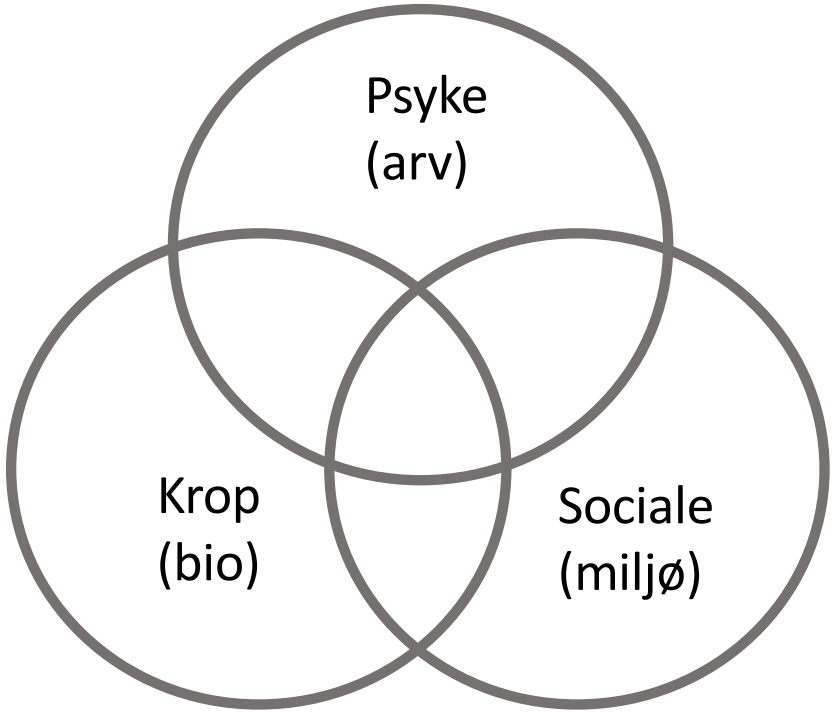


Undervurderer egne ressourcer
- manglende selvværd
- overser styrker

Overvurderer frygtede hændelser
- forestillinger
- bekymringer

Tankerne bestemmer den mening, der tillægges situationen eller kropsfornemmelsen. Tankerne medfører den subjektive oplevelse af angst.

FINDSTIEN



Kroppen, psyken og det sociale kan ikke adskilles. Undersøgelser af stress/angst må/skal også inddrage livssituationen hos den unge.

FINDSTIEN

400.000 danskere kæmper med en form for angst, og mange fortæller, at de fik de første angstsymptomer i teenageårene. Samtidig viser undersøgelser, at 37% af de 16 til 24-årige, der har en angstlidelse, holder den skjult.

FINDSTIEN

Hvad består angst af?

- En følelse (ængstelse, frygt, panik)
- En tanke (nu sker det igen, der er noget galt el. lign.)
- Kropslig reaktion (spændinger, hjertebanken, vejrtrækningsproblemer m.m.)
- Adfærd (adfærd der forhindrer truslen, bevægelse, kropsholdning, tale, o.a.)
- Uvished om hvad der sker om lidt, i morgen og i fremtiden
- Tab af kontrol!

”Som at have mareridtsdrømme mens du er vågen!”

FINDSTIEN

Former for angst

Agorafobi – angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, f.eks. i en bus, i toget eller en kø i supermarkedet

Social angst - De fleste kender til at føle sig usikre, nervøse og forkerte sammen med andre. Men for nogle griber det om sig. Måske bekymrer du dig så meget om, hvad andre tænker om dig, at du forsvinder helt ind i dig selv.

Panikanfald og panikangst - En bølge af frygt, der pludselig skyller ind over dig. Nogle oplever kun et enkelt panikanfald, eller de får dem med lange mellemrum. Andre rammes af igen og igen. Oplever du flere panikanfald i en periode kan du udvikle det, der kaldes panikangst.

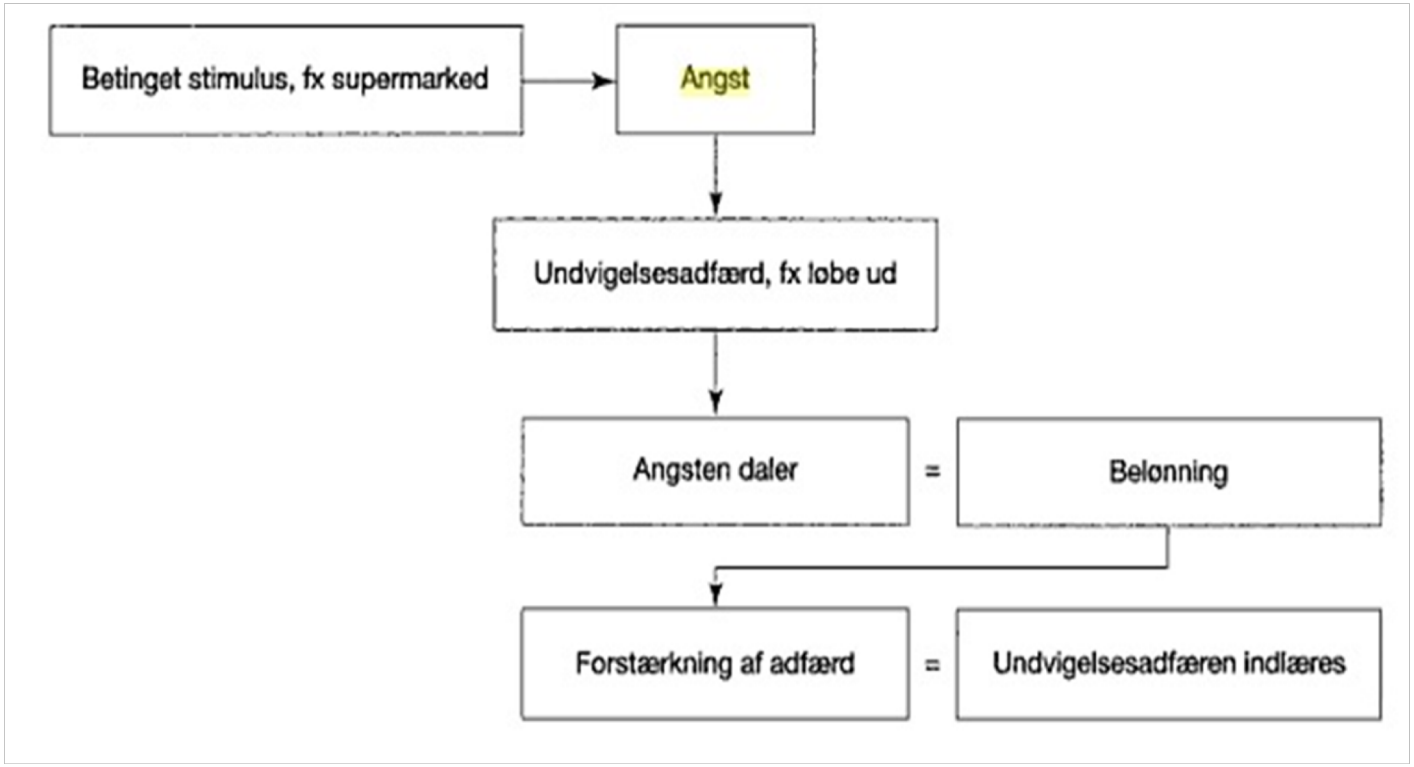
Generaliseret angst - angsten er ikke knyttet til bestemte steder og situationer. Det er en generel følelse af uro, frygt og anspændthed. Måske farer du sammen, hver gang du hører en sirene i trafikken, og tænker: 'Åh nej, bare der ikke er sket min kæreste noget!'

FINDSTIEN

Læg mærke til ændrede adfærdsmønstre (undvigeadfærd)

- Stigende fravær
- Undgå sociale arrangementer
- Trækker sig/isolerer sig
- Slå blikket ned
- Undgå præstationssituationer
- Brug af alkohol eller stoffer til at undgå angst
- Koncentrationsbesvær
- Vagt/upræcist sprog
- Undgå at tale om eller tænke på problemer/situationer
- Sige ja til alting
- Passiv afkoblet adfærd: trække tiden ud, undskyldninger,
- Undgå beslutninger, ser cool/afslappet ud
- Ubeslutsom, skifte emne, distraktion.

FINDSTIEN



Den mest effektive måde at reducere angsten på, men også en sikker vej til vedligeholdelse af angsten. Ved undvigeadfærd tilfredsstilles ”følehjernen” (amygdala). Vigtigt at logikken så godt som muligt inddrages i situationerne.

FINDSTIEN

Symptomer på angst/stress

Fysiske tegn:

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Mavesmerter
- Appetitløshed
- Hyppige infektioner
- Forværring af kronisk sygdom som fx psoriasis og sukkersyge

Psykiske tegn:

- Ulyst
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Nedsat humør

Adfærdsmæssige tegn:

- Søvnproblemer
- Mangel på engagement
- Aggressivitet
- Irritabilitet
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser som fx kaffe, cigaretter og alkohol
- Øget sygefravær

FINDSTIEN

Give slip på forestillingen

”Jeg ønsker bare at blive mig selv igen,
være som jeg var engang”

Fordi dét du var, var dét du blev syge af!

FIND STIEN

Løsninger
- Skru ned for angsten!

- Hjælp til analysere (krav/behov) hvad der belaster den unge
- Bevidst om de historier der kører i hovedet (DJ), som sætter gang i stressresponset
- Gå i overblik og støtte den unge i at skabe orden i kaos, og at ting ikke er så flydende (være frontallapper)
- Strukturere hverdagen (koordinere) /fravælge fristelser
- Alternative muligheder (f.eks. uddannelse)
- Opbygge et sprog – italesætte – ”Jeg vil gerne have det sådan og sådan”
- Mindfulness / Natur
- Kognitiv eller Metakognitiv adfærdsterapi
- Psykiater / Medicin
- Kost og motion, god søvnrytme, hold igen med alkohol og stoffer, undgå isolation, nedsæt skærmtid!

Den unge genetablerer oplevelsen af at kunne håndtere hverdagen, med den rette indsigt, værktøjer og interesse for at det SKAL lykkes!

FINDSTIEN

1. ”Do it Badly – Jump in to it”

2. Tilgiv dig selv

3. Formål og mening med livet
   (Interesser)

FINDSTIEN

Perfektionisme kultur

Usikkerhedsskabende kultur
(udforudsigelighed)

Her kan du søge hjælp til en ung med stress/angst:

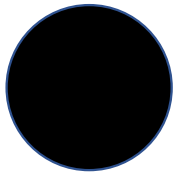
•Studenterrådgivningen. Gratis behandling til studerende på de videregående uddannelser (Universiteter, Erhvervsakademier og Professionshøjskoler).
•Center for angst. Gratis angstbehandling til børn, unge og unge voksne.
•Chilled forløb (15-19 år). Kontakt PPR i din kommune.
•Forsøgsordning t.o.m. 2021 med gratis psykologhjælp til unge (18-20 år). Henvisning fra egen læge. Vær opmærksom på specialiseringsniveau.
•Psykiatrien (over 18 år). Angst- og OCD klinikker, gruppebehandling i pakkeforløb. Henvisning via egen læge.
•Privatpraktiserende psykologer med speciale i angst- og OCD- behandling. Undersøg mulighed for økonomisk støtte; kommune, sygesikringen Danmark eller eventuel forsikring.

FINDSTIEN

Går ned af en sti, ser et sort hul
- falder i

Går ned af samme sti, ser det sorte hul.
Forsøger, at komme uden om
- falder i

Samme sti
- Falder i igen og igen



Vælger en ny sti!

”Pudsigt nok har jeg glemt alt om den gamle sti. Men hvis den skulle dukke op igen kan jeg jo genkende den, og vælge en anden!”

FIND STIEN