

Angst og hjertesvigt



Det er meget almindeligt, at du med en livstruende sygdom eller tilstand kan opleve at få angst. At blive konfronteret med sin egen dødelighed kan være overvældende.

Sådan opleves angst

De fleste forbinder angst med pludselige, voldsomme panikanfald. Men angst kan også komme til udtryk gennem langvarig uro og bekymring. De typiske symptomer på angst er:

- Åndenød
- Hjertebanken
- Rysteture
- Svedproduktion
- Tørhed i munden
- Svimmelhed
- Muskelspændinger – særligt i brystet

Se videoen, hvor en sygeplejerske fortæller mere om åndenød:

Hvordan opstår angst?

For at forstå, hvordan angst kan opstå, så lad os se på en af de mest basale overlevelsesmekanismer.

Kroppen er indrettet til at kunne reagere hurtigt og effektivt, når du pludselig står overfor en akut fare. Hjernens grundige, men tidskrævende processer, hvor du overvejer og vurderer situationens alvor og finder en passende reaktion, sættes midlertidigt ud af kraft til fordel for et hurtigtvirkende, automatisk system, der reagerer ud fra reflekser – det såkaldte frygt-kredsløb.

Konkret sker der det, at hjernen opdager faren og pumper forskellige hormoner ud i blodet, som får pulsen til at stige og skærper sanserne, så kroppen er klar til at tage kampen op eller flygte hurtigst muligt. Det kaldes på engelsk for fight or flight-mekanismen – som kan oversættes til kamp eller flugt.

Fejlfortolkning af kroppens signaler

Fight or flight-mekanismen er utrolig praktisk i en række situationer, uanset om man lever i stenalderen og står overfor et sultent rovdyr, eller man cykler gennem byen og er ved at blive ramt af en bil.

Men lever du med hjertesvigt, kan symptomer som åndenød, høj puls og hjertebanken snyde hjernen til at tro, du er i akut fare og derfor – fejlagtigt – aktivere overlevelsesmekanismerne.

Angst er ubehageligt, men ikke farligt

Selvom et angstanfald kan føles overvældende, er det vigtigt at forstå, at det ikke er fysisk farligt. Du dør altså ikke af et angstanfald.

Fordi symptomerne på angst og hjertesvigt ligner hinanden, er det dog vigtigt at være sikker på, hvad der er hvad. Ellers kan du komme til at overse nogle alvorlige fysiske symptomer. Kontakt derfor altid din læge, hvis du mærker symptomer, du ikke kender.

Behandling af angst

Angst kan i svære tilfælde blive så voldsom, at du ikke længere kan gøre de ting, du ellers ville have gjort – som fx at se familie og venner eller gå uden for hjemmet. Hvis din angst forhindrer dig i at leve et normalt liv, er det vigtigt at søge professionel hjælp.

Hvad kan du selv gøre?

Der findes også en række forskellige ting, du selv kan gøre for at dæmpe angst.

- **Tal med andre**

Ved at tale med andre om din angst og sætte ord på det, du føler, bearbejder du dine tanker og bliver bedre til at forstå og rumme dem. Opsøg gerne andre i samme situation, som forstår præcis, hvad du går igennem. Der findes blandt andet forskellige patientgrupper på internettet.

- **Lær teknikker til at slappe af**

Ved at blive bedre til at slappe af og kontrollere din vejtrækning, kan du påvirke din hjerne til at skrue ned for de hormoner, der aktiverer angsten. Der findes mange muligheder, som fx mindfulness, yoga, meditation, beroligende musik med mere. Tal med din læge om mulighederne eller søg på internettet og find ud af, hvilken type afslapningsteknikker, der passer bedst til dig.

- **Dyrk motion**

Motion styrker kroppen og kredsløbet, så du kan overkomme mere, og frigør samtidig hormoner, der gør dig i bedre humør. Men pas på med at overdrive træningen, da kraftig anstrengelse kan udløse angst hos nogle.

Relateret indhold:

[Livet med hjertesvigt](#)

[Når hjertesvigt rammer de sociale relationer](#)

[Kærlighed og sex med hjertesvigt](#)

[At rejse med hjertesvigt](#)

DK2006294754

Source URL: <https://www.novartis.com/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/angst-og-hjertesvigt>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/angst-og-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/symptomerne-paa-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/naar-hjertesvigt-rammer-de-sociale-relationer>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/kaerlighed-og-sex-med-hjertesvigt>
- <https://www.novartis.com/dk-da/dk-da/patienter-og-paaroerende/sygdomsomraader/hjertesvigt/livet-med-hjertesvigt/rejse-med-hjertesvigt>