

# Jeg troede, jeg blev sindssyg

## [Fra DR/Tværs](#)

NINA:

- Er 26 år.
- Er i gang med en toårig HF.
- Når hun ikke går i skole, forsøger hun at gøre gode ting for sig selv så som at udtrykke sig kreativt, læse, lytte musik, dyrke fitness, gå lange ture, lave god mad og kramme sin kæreste og sine venner

**Første gang Nina fik panikangst, var hun overbevist om, at hun ville blive sindssyg, skør og miste forstanden. Hun ved nu, at det ikke sker, men angsten er der stadig. For det tager lang tid at lære sin frygt at kende.**

For halvandet år siden vågner jeg op alene derhjemme. Ud af det blå bliver jeg bange. Mit hjerte hamrer voldsomt, jeg kan ikke trække vejret, og det føles som om, jeg er ved at blive kvalt. Hele kroppen er i uro.

Hvis du forestiller dig en elastik, du hiver i, vil den på et eller andet tidspunkt springe. Jeg troede, at elastikken i mit hoved, ville springe, og når den gjorde det, ville jeg blive sindssyg.

Jeg ringer til min læge, som forklarer mig, at jeg er midt i et anfald af panikangst.

### I HELVEDES LIMBO

I en hel uge er jeg sygemeldt fra arbejde, for anfaldene dukker op hver dag, og angsten bliver siddende i kroppen.

På et tidspunkt går jeg ud på badeværelset, sætter mig op ad væggen, og tænker; nu må det holde op, eller også må jeg blive sindssyg. Tilstanden midt imellem det ene og det andet kan jeg simpelthen ikke holde ud mere.

Jeg kan slet ikke tænke rationelt under et anfald. Kontrollen over tankerne er forsvundet. De får deres eget liv. Jeg kan ikke gøre andet end at vente på, at kroppen er blevet for udmattet, og det holder op af sig selv.

### KONSEKVENSEN AF UFORLØSTE FØLELSER

Jeg ved ikke, hvorfor jeg har fået angst. Der er ikke noget entydigt svar. Overordnet tror jeg, at angst er konsekvensen af uforløste følelser. Undertrykte følelser. Det er nogle vilde og vigtige følelser, som jeg det meste af mit liv har fortrængt, der væltede op i min krop under angstanfaldene.

Jeg har været deprimeret, og depression og angst følges ofte ad. Jeg ser angst som en følge af at være hæmmet. Som et opråb fra min krop, der fortæller mig, at nu skal jeg gøre noget. At det er tid til at se mine indre dæmoner i øjnene.

For mit vedkommende handler det blandt andet om at lytte til mine grænser. At blive bedre til at sige fra, ikke lade andre mennesker overskride mine grænser og holde op med at være en pleaser.

### ORD KAN UDLØSE ANGSTEN

I dag får jeg ikke panikangst mere. Min krop har fattet, at det ikke kan lade sig gøre at blive sindssyg fra det ene øjeblik til det andet. Men angsten er der stadig. Den dukker op en gang i mellem, og det er de mest underlige ting, der kan udløse den.

I sidste uge var det ordet *struktur*. Lige da en eller anden sagde det højt, kunne jeg mærke følelsen af ængstelse. Jeg tror, det er fordi, jeg selv mangler struktur. Jeg skal ændre nogle vigtige ting i mit liv, og det er det, angsten minder mig om.

### **ANGST ER IKKE MIN FJENDE**

Jeg forstår endnu ikke min angst til fulde, og måske kommer jeg heller aldrig til det. Der er ikke nogen opskrift på at slippe af med angst. Det er meget individuelt, hvordan og hvorfor. For mig har det virket at forsøge at være i følelsen, når den kommer, i stedet for at stritte imod.

Jeg har snakket med min psykolog om det, og hun gav mig nogle teknikker til at ændre fokus. Med tiden har jeg lært at se angsten som en hjælp i stedet for en fjende. Den fungerer nu som motivation til at passe bedre på mig selv og grave alt det frem, jeg ikke har kunnet se i øjnene før nu.

**Artiklen, billeder og lyd er lavet af Katharina Kløve.**