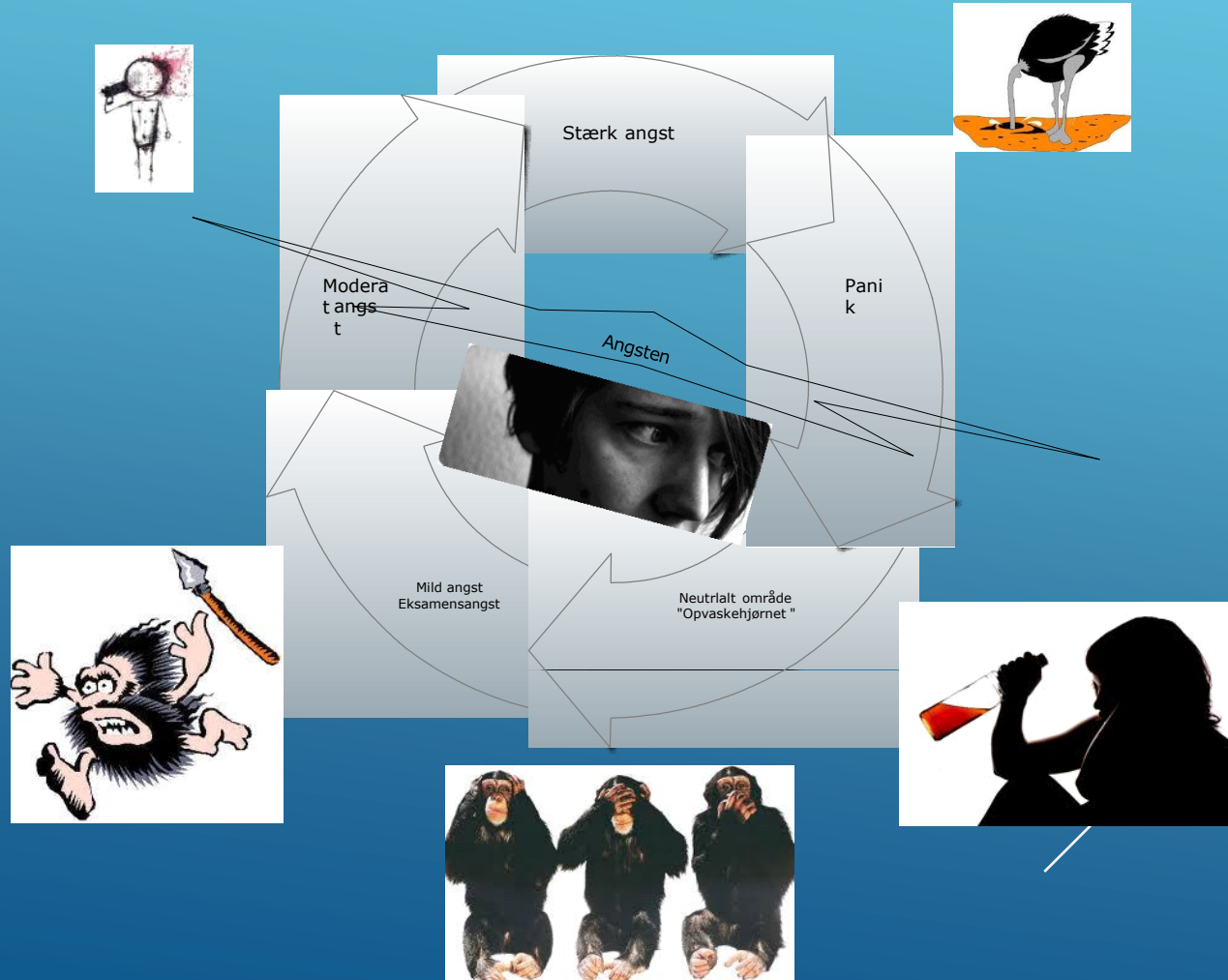


ANGSTCIRKLEN



- Angst er en medfødt forsvarsmekanisme hos alle mennesker og dyr.
 - Den optræder når vi føler os truet. Afhængig af truslen reagerer vi på mange forskellige måder, afhængig af vores mestringsevne.
 - Det kan eksempelvis være ved fysisk flugt, Strudsemetoden (når vi ikke kan se faren er den der ikke), vi kan begynde et misbrug, vi kan intellektualisere eller konfrontere angsten.
- 