ÅNGEST

KONKRETA RÅD OCH STRATEGIER UTIFRÅN KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

Ångest och rädsla är normala reaktioner som alla människor har. De syftar till att säkra vår överlevnad genom att varna oss för hot och fara och göra oss inställda på kamp eller flykt. Ett slags inbyggt alarmsystem kan man säga. Problemet är att varningssignalerna ofta upplevs som obehagliga, särskilt om de är starka och kommer utan förvarning. När vi blir rädda för alarmet (t ex tror att vi kommer att svimma, dö eller helt förlora kontrollen) börjar alarmet signalera riktigt starkt. Det naturliga för oss blir att försöka undvika situationer och aktiviteter som kan sätta igång alarmet. Problemet blir att detta skapar onda cirklar vilket på sikt ökar din ångest och minskar din rörelsefrihet.

Här finner du lite information om vad ångest är och inte är och förslag på lämpliga sätt att hantera ångest på.

ALARMREAKTIONEN

När hjärnan uppfattar ett hot utlöses en alarmreaktion. Detta kallas för sympatikuspåslag och är en icke viljestyrd respons av det autonoma nervsystemet. Alarmet kan triggas av yttre situationer (t ex hotfulla platser eller personer) eller inre saker (t ex obehagliga kroppsliga symtom). Vid dessa situationer sker en rad fysiologiska förändringar i kroppen:

- ✓ Adrenalin frisätts ut i blodet.
- ✓ Blodsockret stiger för att ge oss mer energi.
- ✓ Andningen ökar för att frigöra syre som ska förbränna blodsockret.
- ✓ Hjärtfrekvensen ökar för att snabbare kunna omsätta blodsocker till energi.
- ✓ Vi svettas mer för att kyla ned kroppen.
- ✓ Blod leds till musklerna i hjärtat, armar och ben och bort från matsmältningssystemet.

Det fysiska alarmet syftar till att snabbt maximera kroppens energiresurser och minimera risken för förblödning.

Vi har också ett *mentalt alarm* där vår uppmärksamhet zoomar in mot det hjärnan varnat för och tankarna säger "det här är farligt, du måste åtgärda det - nu!!"

VARFÖR HAR VI ALARMSYSTEMET?

Alarmet utvecklades hos människan då de främsta hoten mot överlevnad var vilda djur och vi behövde en reaktion för att kunna kämpa eller fly fältet. Alarmet brukar ibland

kallas kamp-flykt-respons. Idag finns oftast inga vilda djur som hotar oss, men fortfarande finns alarmsystemet.

PROBLEMET MED ALARMSYSTEMET – FALSKA ALARM BLIR TILL PANIK

Att som en blixt från klar himmel drabbas av intensiva kroppsliga symtom man aldrig haft tidigare är oerhört skrämmande. De flesta som får sin första panikattack tror att de är på väg att dö. I själva verket är det alarmet som är i full gång med att göra vad det är programmerat att göra – säkra överlevnad!

Så fort kroppsliga symtom tolkats som hotfulla kopplas alarmet på och ger mer reaktioner och hottankar. Det skapas snabbt en ond cirkel där alarmet ger kroppsliga symtom som upplevs som hotfulla vilket ger mer alarm osv. När vi dessutom andas som om vi ska till att springa 100 m men står stilla tar vi in mer syre än vi gör av med. Vi får då överandningseffekter som upplevs som tunnelseende, overklighetskänslor, domningar och stickningar mm.

En panikattack är alltså just detta: ***ett normalt alarm + överandningseffekter + katastroftankar om vad alarmet kan leda till***!

Efter en första attack (som för många slutar på medicinakuten) fortsätter alarmet att säkra överlevnad. Allting som fanns närvarande vid attacken larmas därför på, både den yttre situationen (t ex i kön på ICA) och de inre symtomen (hjärtklappning, yrsel mm). Det som tidigare var ofarliga situationer och symtom är nu larmade. När du närmar dig affärer eller får vissa symtom triggas direkt ett alarm igång med ytterligare symtom och hottankar och så är den onda cirkeln igång igen.

Vi har alltså fått ett inlärt (falskt) alarm kopplat till ofarliga situationer och reaktioner. Vår hjärna försöker säkra vår överlevnad mot det som inte är livshotande för oss.

UNDVIKANDE, FLYKT OCH SÄKERHETSBETEENDEN - ÅNGESTENS BÄSTA VÄNNER

Vårt alarm är en del av det autonoma (icke viljestyrda) nervsystemet. Det innebär att vi i stunden inte aktivt kan välja bort alarmet. Det finns ingen avstängnings- knapp när du t ex får hjärtklappning på bussen. Det faktum att du har ett flertal triggers som ger falska alarm är som det är och inget som kan förändras (i alla fall just nu). Det vi däremot kan fokusera på är hur du förhåller dig till alarmet, dvs vad du tänker och gör innan, under och efter alarmet går igång.

Vi människor gör ju sådant som fungerar för oss. Har man ångest mäter man oftast fungerande i termer av vad som mest effektivt minskar ångest och obehag. Vanliga förhållningssätt till ångest blir därför att ***undvika platser*** där ångest upplevs som sannolik (mkt folk, trångt med begränsade flyktvägar) och ***aktiviteter*** som sätter igång symtom som upplevs obehagliga (fysisk aktivitet, tystnad mm). Om "farliga" situationer ändå måste genomlidas använder man sig ofta av försiktighetsåtgärder, så kallade ***säkerhetsbeteenden***, för att kunna hantera ev panik. Det kan vara att alltid ha sällskap ute,

ha med sig mediciner, vätska el mobiltelefon. Om säkerhetsbeteenden inte hjälper brukar folk oftast fly från situationen, (t ex lämna affärskön och gå ut för att få luft)

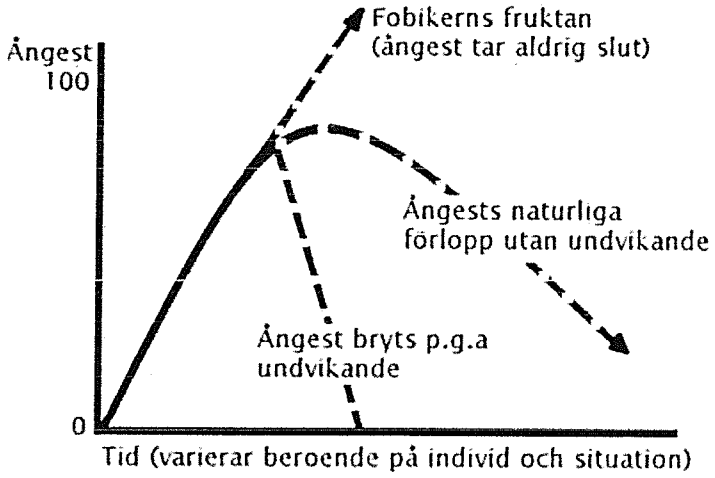
KONSEKVENSER

Alla dessa strategier fungerar ganska bra på kort sikt och det är därför vi använder dem. Problemet blir att ångesten på lång sikt inte försvinner – den blir värre och sprider sig till fler situationer. Detta beror på att vi förhåller oss till alarmet som om det vore sant (tänker katastroftankar, vidtar säkerhetsåtgärder mm) istället för att agera på det som ett falskt alarm!

ATT FÖRHÅLLA SIG ANNORLUNDA TILL ÅNGEST

När du blir rädd för ditt alarm, tänker katastroftankar och vidtar åtgärder för att undvika tänkta katastrofer lär sig både du och ditt alarm att ångest är farliga saker som måste undvikas. Du fortsätter vara rädd för alarmet som då fortsätter att signalera, oftare och oftare. För att komma tillrätta med ångest och panik behöver du alltså se reaktionerna för vad de faktiskt är – ett inlärt falsklarm! Tänk dig att du sitter i ett rum på jobbet och brandlarmet går. Du får en snabb första reaktion men minns sen att de bara testar larmet. Vad gör du då? Jo, du:

- ✓ **Tänker** att det är ett falsklarm (inget att bekymra sig för, det är lugnt).
- ✓ **Agerar** som om det är ett falsklarm (sitter lugnt kvar i stolen väntar ut larmet, springer inte ut och kollar om det brinner).



Om du kan agera på detta sätt när alarmet går (tänka att det är ett falsklarm, stanna kvar i situationen och avhålla dig från undvikandestrategier) kommer du märka att alarmet följer kurvan ovan. *Det klingar av!* Att du beter dig som om alarmet är falskt gör dessutom att du gradvis "larmar av" det som triggar ångesten. Ditt alarmsystem blir också mindre lättriggat.

TEKNIKER FÖR ÅNGESTHANTERING

EXPONERING

Att frivilligt utsätta sig för ångesttriggers och stanna kvar tills ångesten klingar av är det kraftfullaste och mest effektiva sättet att larma av. En bra teknik är att börja med enklare aktiviteter som väcker mindre grad av obehag. Det som är viktigt är att du så gott du kan avhåller dig från trygghetsbeteenden eftersom de signalerar till dig och till alarmet att aktiviteten är farligt och inte ett falsklarm. Du kan också larma av inre triggers genom att göra sådant som sätter igång kroppsliga symtom. Exempel kan vara att snurra några varv (ger lätt yrsel), eller jogga på stället (ger puls och ökad hjärtfrekvens). Samma modell här – börja smått och öka sedan.

ATT JOBBA MED TANKAR

Ångest finns för att säkra vår överlevnad. Hade ångest resulterat i medvetslöshet, galenskap och hjärtstillestånd hade vi varit utdöda som ras. Identifiera dina alarmtankar och öva på att se även dem som en del av falsklarmet.

ANDNING

Eftersom överandning orsakar en del av ångestsymtomen kan det vara en god idé att öva långsam magandning när alarmet går. Andas ut ordentligt, håll kvar, andas in, håll kvar... och andas ut...håll kvar etc.

BOKTIPS

Fri från oro, ångest och fobier, Farm Larsson & Wisung, Månpocket.

Ingen panik, Carlbring & Hanell, Natur & Kultur.