

Introduktionsutbildning i KBT

Delmoment 6

Ångest

senast uppdaterad 2008-04-28

Ångest

Vad är ångest?

De flesta av oss upplever ångest då och då under livet. Vi kan till exempel känna ångest när vi är med om en konflikt, en olycka eller en livskris. Ångest kan också förekomma i mer vardagliga situationer, som när man skall tala inför en grupp människor eller gå på en anställningsintervju. Vad som väcker ångest är olika från person till person och det beror på att vi alla har olika erfarenheter med oss.

Ett alarmsystem

Gemensamt för alla är att ångest är en känslomässig varning om fara eller hot. Det är en varningsmekanism som är tänkt att få människan att göra sig redo för kamp eller flykt. Syftet med ångest är alltså att skydda individen, inte att skada henne. Kamp- eller flyktbeteendet utvecklades av våra förfäder då vi behövde kunna reagera blixtnabbt på yttre hot och snabbt sätta oss i säkerhet. Men även idag är det en nödvändig mekanism. Tänk dig att du går över en gata och plötsligt ser du en bil komma emot dig i hög hastighet. Tack vare det automatiska responsystemet kommer du förmodligen att känna olika kroppsliga påslag/ångestsymtom och hoppa undan. Om du inte kände någon ångest skulle du bli överkörd. Att vi reagerar snabbt och effektivt när vi känner obehag är funktionellt. Undvikandet i exemplet ovan var skillnaden mellan liv och död.

Vad händer i kroppen när vi upplever ångest?

Vid upplevd fara sänder hjärnan signaler till det autonoma nervsystemet, den del av nervsystemet som vi inte kan kontrollera med vår vilja. Det autonoma nervsystemet förbereder kroppen för kamp-flyktreaktionen, det frigör den energi som behövs för att handla. Försvinner den upplevda faran stoppas reaktionen av kroppen själv. Detta händer också om kroppen själv "får nog". Det här innebär att ångest inte kan pågå för alltid, man kan inte dö av ångest, utan den sjunker om man låter den ha sin gång.

Ångestsymptom

- ▶ **Hjärtklappning** - Hjärtat slår fortare och hårdare. Det fyller en viktig funktion för att vi ska kunna handla kraftfullt i en potentiellt farlig situation; det ökar blodflödet och förbättrar transporten av syre till vävnaderna. Blodet dirigeras om från platser i kroppen där det inte behövs lika akut (som fingrar, tår och hud) till de stora muskelgrupperna.
- ▶ **Andnöd** - I en hotfull situation ökar både hastighet och djup i andningen eftersom muskelvävnaderna behöver mer syre för att agera kraftfullt. Det kan kännas som om man tappar andan, får kvävningsskänslor och smärtor i bröstet. Hyperventilering är inte farligt, det är en del av kamp/flykt-responsen, som skall få hjärnan att direkt förbereda sig på en fara.
- ▶ **Svettningar** – När aktiviteten i kroppen ökar, ökar också svettutsöndringen. Svettning kyler ner kroppen och minskar därmed risken för överhettning. Dessutom blir huden hal, så att en angripare inte lika lätt ska kunna få tag och hålla fast individen.
- ▶ **Andra kroppsliga symptom** – Ofta uppstår en minskad salivutsöndring, vilket kan orsaka muntorrhet. Flera muskelgrupper spänns i förberedande syfte, vilket kan leda till smärta och värk, men också till darrningar och skakningar. Matsmältningsapparatens aktivitet minskar vilket kan orsaka illamående, diarré eller förstoppning. Eftersom hela den här processen tar mycket kraft och energi kan man bli mycket trött och utmattad efter ett ångestpåslag.

När blir ångest ett problem?

Falskt alarm

Vid ångestproblematik upplever vi samma känslor av spänning, hjärtklappning, ängslan eller svimningskänslor som vid "vanlig" ångest. Skillnaden är att ångesten uppträder i situationer som egentligen inte innebär en reell fara. Falska alarm som t.ex tankar, bilder och minnen kan aktivera vårt larmsystem. Även blotta tanken på att vi skulle kunna få ångest kan leda till ångest. Detta upplevs ofta som obehagligt och vi reagerar därför i regel på våra falska alarm med att försöka undvika eller kontrollera situationen på något sätt.

Att försöka kontrollera ångesten är problemet – inte lösningen

Det finns allt större forskningsstöd för att kärnproblematiken vid ångeststörningar oftast inte utgörs av de kraftiga ångestpåslagen i sig, utan av beteenden som på olika sätt syftar till att försöka undvika upplevelser av rädsla och ångest (Eifert & Forsyth, 2005). Vi antar att det blir bra bara vi slipper obehaget. Kortsiktigt fungerar också detta, men långsiktigt kan det leda till att vi får ett allt mer begränsat liv. Ångest blir ett problem när vi blir rädda för ångesten och försöker kontrollera den i sådan utsträckning att det signifikant begränsar vårt liv. Undvikande- och kontrollbeteenden kan delas in i tre grupper:

- ▶ **Undvikande** – handlar om att på olika sätt se till att slippa utsätta sig för fruktade situationer. Har du till exempel social fobi kanske du undviker att gå på fest.
- ▶ **Flykt** - innebär att hastigt avlägsna sig för att undkomma fara, hot eller obehag. I exemplet med social fobi kan det handla om att gå hem från en fest innan den är slut.
- ▶ **Säkerhetsbeteenden** – om vi utsätts för en ångestskapande situation och varken har möjlighet att undvika eller fly brukar vi ofta hitta strategier som gör situationen något mer uthärdlig. Vid en social fobi kanske man har en tablett lugnande i fickan när man går på fest

Några vanliga ångestdiagnoser

Även om det finns gemensamma komponenter vid ångestproblematik brukar vi dela in ångestproblematik i olika psykiatriska diagnoser, för att underlätta kommunikation och behandlingsplanering.

- ▶ **Specifik fobi** - en specifik fobi är en stark rädsla för en sak eller en situation. Det är vanligt att utveckla fobier mot sådant som under människans tidiga utveckling utgjorde fara som till exempel spindlar, ormar, mörker, trånga utrymmen och höga höjder.
- ▶ **Social fobi** - vid social fobi känner man en stark rädsla för att bli bedömd och granskad av andra. Vanliga symtom är att man i sociala situationer rodnar, stammar, svettas, skakar eller får hjärtklappning, domningskänslor och yrsel. Att till exempel prata inför andra, arbeta i grupp eller att äta tillsammans med andra människor kan vara mycket ångestskapande.
- ▶ **Paniksyndrom** – innebär återkommande panikattacker, en bestående rädsla för att få ytterligare attacker samt oro för betydelsen och konsekvensen av attackerna. De dominerande symtomen utgörs av upplevelser av plötsliga ångestpåslag samt en rädsla för att förlora kontrollen eller dö.
- ▶ **Generaliserat ångestsyndrom** - eller GAD efter engelskans "Generalized Anxiety Disorder", utmärks av överdriven oro och ångslan som påverkar hela livet. Vanligt är att man oroar sig för områden som ekonomi, arbete, hälsa och familj samt att man oroar sig för sin egen oro. GAD skiljer sig från övriga ångestdiagnoser på så sätt att det som väcker ångest och oro inte förhöjer "ångestverksamheten" i kroppen. Kroppens larmsystem slår inte på - det har närmast gett upp! Detta eftersom man ständigt känner oro. GAD innebär att ständigt bära på kroppsliga symtom av trötthet, anspänningar och hög stress.
- ▶ **Tvångssyndrom** - karaktäriseras av återkommande tvångstankar eller tvångshandlingar. Tvångstankar är tankar, föreställningar eller impulser som gång på gång dyker upp i medvetandet. Tankarna upplevs som plågsamma och ångestskapande vilket medför att den som lider av tvångssyndrom gör olika saker, utför tvångshandlingar, för att minska obehaget.
- ▶ **Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)** - uppstår som fördröjd eller långvarig reaktion på en traumatisk upplevelse av hotande eller katastrofalt slag (t.ex. krig, rån, våldtäkt, olycka eller nära anhörigs död). Vanliga symtom är episoder av återupplevande av traumat i form av påträngande minnen och mardrömmar samt ökad vaksamhet, hög ångest, nedstämdhet, sömnproblem och känslomässig avstängdhet.

Behandling med KBT

Behandling med KBT är alltid individuellt anpassad och kan se mycket varierande ut. Ett stort antal tekniker kan placeras under KBT-paraplyet, men grunden utgörs av kartläggning, utbildning och exponering.

Kartläggning

För att behandla ångestproblematik krävs en noggrann kartläggning över hur problematiken ser ut. Bland annat bör man ta reda på:

- ▶ I vilka situationer ångest uppstår, både yttre och inre händelser som tankar, känslor och kroppsliga reaktioner
- ▶ Vad klienten gör i dessa situationer. Här är det viktigt att även kartlägga beteenden som undvikande, flykt och säkerhetsbeteenden
- ▶ Vilka konsekvenserna av beteendet blir på kort och lång sikt

En annan viktig del av kartläggningen är att undersöka vilka kvalitéer klienten tycker är viktigt i livet, d.v.s. individens värderingar. Med värderingarna som grund kan man vidare undersöka om klientens beteenden är i linje med värderingarna eller inte, vilket ofta har starka motiverande funktioner.

Utbildning

Utbildning innebär att behandlaren bland annat beskriver kroppens normala reaktion vid stress och ångest. Detta för att hjälpa klienten att se att de kroppsliga sensationerna är naturliga reaktioner på stress och att upplevelserna inte är farliga. En annan väsentlig del av utbildningen är att beskriva hur problematiken vidmakthålls. Att vilja fly och undvika ångest är naturligt då kroppen signalerar fara. På kort sikt minskar dessa beteenden ångesten men på lång sikt kan livet bli allt mer begränsat.

Exponering med syftet att leva ett fullvärdigt liv

En central komponent i behandlingen innebär att faktiskt uppleva ångesten. Detta kallas exponering. Ett sätt att göra detta på är att först identifiera vad klienten vill kunna göra i livet, för att sedan göra en plan över vilka steg klienten kan ta i den riktningen. Klienten får därefter göra dessa saker i små steg och stanna kvar i upplevelsen utan att på olika sätt undvika och kontrollera det som sker. Detta ger klienten möjlighet att upptäcka att ångestpåslaget kan komma, att det inte är farligt och att hon faktiskt kan göra saker tillsammans med ångesten som kommer och går. På så sätt får klienten en ny erfarenhet av att leva ett fullvärdigt liv utan att låta ångesten stå som hinder.