

The background is a painting of a rainy street scene. In the foreground, a black lamppost stands prominently. A bicycle is leaning against its base. In the middle ground, a person is walking away from the viewer, holding a dark umbrella. The street is wet and reflects the light. In the background, several other lampposts are visible, and a person can be seen further down the street. The overall mood is somber and atmospheric.

Fakta om

angst



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Hva er angst?

Felles for de ulike angstlidelsene er en følelse av frykt eller sterkt ubehag.

Den som opplever angst vil prøve å unngå det som utløser ubehag.

Mange føler skam for unngåelsene sine.

Sosial angst og spesifikke fobier er de vanligste formene for angst. De fleste som har angst har en blanding av ulike angsttyper. Mange har angst og depresjon samtidig.

Sosial angst betyr at man føler ubehag eller angst i møte med andre mennesker. Det kan også være at man har angst bare i møte med bestemte grupper mennesker eller i bestemte situasjoner.

Spesifikke fobier betyr at man for eksempel er redd for edderkopper, å fly, fugler eller store høyder. Redselen er så sterk at man anstrender seg for å unngå det som skaper redsel og man kan bli hemmet i sitt daglige liv.

Panikkangst betyr at man får hjertebank og svette. Mange blir redd for å besvime, bli kvalt eller dø. Redselen for nye anfall kan gjøre at man isolerer seg hjemme.

Agorafobi betyr at man er redd for å forlate hjemmet og bevege seg ut på områder som man oppfatter som usikre, særlig åpne plasser og steder med mange mennesker.

Generalisert angstlidelse betyr overdrevne bekymringer for dagligdagse hendelser. I tillegg har man ofte mye muskelspenninger og indre uro.

Tvangslidelse innebærer at man får uvelkomne og ubehagelige tanker eller bilder i hodet. Ritualer eller tvangshandlinger brukes for å jage bort tankene og bildene. Mange kjenner skam knyttet til tvangstankene.

Posttraumatisk stresslidelse oppstår som en reaksjon på en psykisk smertefull hendelse eller mange belastninger over lengre tid. «Flashbacks» eller mareritt hvor man gjenopplever det vonde er vanlig, unngåelse av stedet opplevelsen foregikk likeså. Andre symptomer er anspenhet, skvettenhet, sinne og søvnproblemer.

Hypokondri er overdreven helseangst eller sykdomsangst. Kjentegn er vedvarende opptatthet av at man kan ha alvorlige kroppslige (somatiske) sykdommer.

Hvor vanlig er angst?

Cirka 30 prosent får en angstlidelse i løpet av livet. Hyppigst er spesifikk fobi og sosial fobi. Omtrent 4 prosent får generalisert angstlidelse, 3 prosent panikkidelse og 1 prosent tvangslidelse. Forekomsten av depresjon og angstlidelser er høyere hos kvinner enn hos menn. Angstlidelser starter ofte i tenårene. Rundt 5 prosent får en posttraumatisk stresslidelse i løpet av livet, forekomsten er betydelig høyere blant flyktninger enn i resten av befolkningen.

Hva er årsaken?

Evnen til å føle angst er trolig viktig for å overleve i naturen, for eksempel for å unngå farlige dyr eller mennesker som ikke vil en vel. Forskning tyder på at genetisk disposisjon er en viktig årsak til angstlidelser og betyr kanskje like mye som alle miljøfaktorer til sammen.

En trygg tilknytning til omsorgspersonene i barndommen antas å forebygge angst. Trygge og nære vennskapsforhold beskytter også. Derimot kan skremmende enkeltopplevelser gi angstproblemer.

A close-up portrait of Morten Bjørklund, a middle-aged man with short, light-colored hair and a slight smile. He is wearing a dark turtleneck sweater over a patterned shirt. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

Morten Bjørklund:

– Angsten var en sjokkartet opplevelse

– Jeg forsto først ikke hva det var da jeg fikk angstsymptomer for vel ti år siden. Jeg trodde jeg holdt på å miste vettet, sier Morten Bjørklund fra Oslo.

Morten Bjørklund (53) fikk angstsymptomene i en periode med mye arbeidsbelastning og ansvar. Han er gift og har to barn.

– Jeg fikk problemer med konsentrasjonen og kunne oppleve at jeg ikke klarte å oppfatte hva sidemannen sa på møter, fordi det «suste» i hodet. Jeg fikk panikkanfall og tenkte kun på frykten for å bli gal eller rett og slett dø. Det var en sjokkartet opplevelse, forteller Bjørklund som oppsøkte fastlegen.

Fastlegen forklarte at dette var angst.

– Jeg burde gjøre noe med det, ellers kunne det bli invalidiserende, og det ønsket jeg jo ikke. Legen tippet meg om organisasjoner som driver selvhjelpsgrupper.

Vanlige mennesker

Bjørklund tok kontakt med Angstringen.

– Jeg var nervøs før det første møtet i selvhjelpsgruppa, tenkte at jeg ville møte «gale» mennesker. Men det var jo helt

vanlige folk fra ulike samfunnslag og bydeler i Oslo.

I dag er han frisk og i full jobb. Han arbeider med utvikling av IKT-løsninger. Bjørklund forteller at tilløp til angst ikke er så skremmende lenger, og er nå mest et varsel. Han har lært seg å mestre følelser bedre og ikke minst ta hensyn til egne og andres følelser både privat og på jobben. I tillegg er han blitt flinkere til å planlegge hverdagen, si fra når han er uenig, og si nei til arbeidsoppgaver han ikke har kapasitet til.

– Man kan ikke være en robot som bare er opptatt av tall og fakta. Man er også et sårbart menneske.

Når Morten Bjørklund i dag kjenner tilløp til symptomer som unormal uro, vet han hva det handler om og kan roe ned, forteller han.

– Samtidig tør jeg engasjere meg når noe er viktig, som å stille opp for å skape åpenhet og kunnskap om angst gjennom verv som styreleder i Angstringen, sier han. •

Dette kan du gjøre selv

For å redusere angstproblemer, må du jobbe med å møte situasjoner som skaper angst. Det krever mot, motivasjon og egeninnsats.

Hvis problemene er så store at de går utover dagliglivet ditt, bør du søke hjelp hos en terapeut som har erfaring med behandling av angst.

Nok søvn, riktig mat og fysisk aktivitet gir overskudd og gjør det lettere å arbeide med å håndtere angsten og behandlingen.

Dersom du vet at du kommer i en situasjon som vil skape angst eller ubehag, kan du konsentrere deg om å rette oppmerksomheten mot verden utenfor deg selv og de oppgavene du skal løse der og da. Lytt til det andre har å si. Hvis du gir deg selv et «oppdrag» i situasjonen og konsentrerer deg om dette, vil det overstyre angsten og dempe angstfølelsene. Om tankene på angsten kommer, la dem komme og la dem gå, framfor å kjempe imot. Tanker er ikke farlige, heller ikke angsten.

I en ubehagelig situasjon kan det også hjelpe å konsentrere seg om andre ting, for eksempel hvordan folk er kledd eller hvilken dialekt de snakker, hvordan stolen føles eller hvordan mat og drikke smaker. Oppmerksomhet om omgivelsene er en form for mindfulness – tilstedeværelse i øyeblikket – som du kan øve deg på.

Angst kan være et signal på at man har levd med for mye stress eller for mange belastninger over lang tid. Å få hjelp til å takle livsutfordringer kan være like viktig som å få hjelp med selve symptomene.

Bøker

Tenk hvis ... hva så? En selvhjelps- og behandlingsmanual for panikk lidelser, *Rolf Aarøe og Margit Øiesvold, Gyldendal akademisk 2014.*

Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier, *Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2014.*

Sjef i eget liv, *Ingvard Wilhelmsen, Hertervig forlag 2012.*

Flere titler på: www.ananke.no og www.psykopp.no

Veiledet selvhjelp: www.kognitiv.no/selvhjelps litteratur

Du kan bli frisk!

– Å unngå det som er ubehagelig eller gruble over bekymringer, er normale psykologiske mekanismer. Men ved angstlidelser overforbruker man disse mekanismene, sier professor Patrick A. Vogel ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim.

Vogel har i mange år forsket på behandling av angstlidelser. Han sier at det er store muligheter for å bli frisk fra angst.

En angstlidelse fører ofte til at personen det gjelder unngår steder eller situasjoner som kan framkalle angsten. Unnvikelsesatferden er en viktig årsak til at angsten opprettholdes.

Gjennom egne treningsprogrammer kan man utsette seg selv for det som skaper angst.

– Når man trener, er det viktig at man varierer så mye som mulig på type situasjon og vanskelighetsgrad, slik at man kan oppleve at de negative og «katastrofale» antakelsene ikke innfris. Dette kalles eksponeringsterapi. En liknende metode er kognitiv terapi som kombinerer atferdsterapi (for eksempel eksponeringsterapi) og samtalebehandling, sier Vogel.

Terapeuten og pasienten samarbeider om å bryte tankemønstre som er med på å opprettholde problemene. Pasienten får da mer innsikt i egne tankeprosesser og hvordan hun oppfatter virkeligheten.

– For motiverte personer vil behandling med kognitiv terapi nesten alltid hjelpe. Men det er viktig at man søker utfordringer i stedet for å vike unna. Du vil ikke bli kvitt ubehaget med det samme. Men dersom du trener på mange situasjoner, vil du bygge opp en trygghet på at du kan fungere til tross for noen angstsymptomer. På sikt vil du oppleve at det går bedre og bedre. For sosial angst kan man for eksempel komme langt med 10 til 15 terapitimer over tre måneder, sier Vogel.

Han legger til at hvis man har fått dårlig selvbylde, for eksempel etter traumatiske opplevelser i barndommen eller mobbing, kan man trenge mer tid og flere timer med en terapeut. •



EFFEKTIVT: – For motiverte personer vil kognitiv terapi nesten alltid hjelpe, sier professor Patrick A. Vogel.

Her kan du søke hjelp

Søk hjelp, ikke steng problemet inne. Start gjerne med fastlegen. Legen kan tilby samtaler og henvise deg videre til psykolog eller psykiater ved et distriktpspsykiatrisk senter eller en privatpraktiserende psykolog.

NAV har noen steder et hjelpetilbud som man kan benytte ved jobbsøking. For studenter fins det tilbud gjennom studenthelse-tjenesten.

Privatpraktiserende psykologer kan du for eksempel finne på www.kognitiv.no og www.ananke.no, i tillegg til vanlig søk på internett. Noen institusjoner har behandling over internett.

Mental Helse Hjelpetelefonen: 116 123. www.sidetmedord.no

Kirkens SOS: 22 40 00 40 www.kirkens-sos.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40. www.hjelpelinjen.no

Rustelefonen: 08588. www.rustelefonen.no

Angstringen: www.angstringen.no

Tvangslidelse: www.ananke.no

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri: www.lpp.no

Geografisk oversikt over hjelpetilbud: www.hjelptilhjelp.no

Utgitt av Rådet for psykisk helse 2015 med støtte fra Extrastiftelsen.



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

Les mer!



Bestill et gratis eksemplar på telefon

23 10 38 80 eller på www.psykiskhelse.no