

Ångest och oro

Ångest är någonting alla människor upplever då och då genom livet, vissa oftare än andra. Ångest upplevs ofta som en obehaglig, och ibland extremt påfrestande, känsla i kroppen. Ångest är trots detta en i sig helt ofarlig och normal reaktion som i grunden syftar till att hjälpa och skydda oss. Ångest kan bli mycket problematisk och skapa begränsningar i våra liv, men först när vi låter den bestämma över och styra våra reaktioner och beteenden.

Vad som triggar ångest och hur ångest upplevs är individuellt och kan skilja sig i hög grad från person till person. Vanliga symtom är tryck över bröstet, ont i magen, andningssvårigheter och yrsel. Hos en del personer utvecklas dessa symtom till det vi kallar för panikångestattacker.

Reaktionen som händer i kroppen liknar den som sker när vi bli rädda eller är stressade. Om vi inte förstår vad som händer i vår kropp och blir rädda kan reaktionen trappas upp till en känsla av panik och man kan tro att man drabbats av en allvarlig sjukdom eller att man håller på att bli galen.

Kamp- eller flyktresponsen - vårt varningssystem!

Det som händer vid stress, ångest, oro eller rädsla är att kamp-eller-flykt-responsen startar i våra kroppar. Det är en respons som finns där för att rädda oss när vi blir hotade och som hjälper oss att upptäcka faror och förbereda kroppen för kamp eller flykt. Det är en jättebra överlevnadsrespons om man bor ute på savannen och ska klara sig från lejon som kan attackera och döda en.

Kroppen riktar då all sin uppmärksamhet mot det hot som den har upptäckt. Samtidigt förbereder sig kroppen för att kämpa eller fly genom att göra sig starkare, snabbare och halare. Detta gör den genom att låta kroppen andas häftigare för att ta in mer syre och sedan låta hjärtat slå snabbare och pumpa ut det syresatta blodet till de stora muskelgrupperna i armar och ben.

Blodet tas från fingrar, tår, mage och vissa delar av hjärnan. Detta gör kroppen starkare, men leder också till att vi får kalla fingrar och tår, magen börjar rumla och den delen av hjärnan som har hand om logiskt tänkande tar en paus.

Som vi kan se så var detta ett bra system ute på savannen, men det är inte lika lyckat i dagens samhälle där hoten från rovdjur är ovanliga, men tankemässiga hot är desto vanligare. Idag hotas vi sällan av lejon, men det är samma varningssystem som vi har i våra kroppar som utvecklades för miljoner år sedan när vi bodde på savannen och det är fortfarande det som skyddar oss i hotfulla situationer.

Vad händer i kroppen vid ångest?

Vid ångest aktiveras sympatiska nervsystemet. Sympatiska nervsystemets viktigaste uppgift är att göra kroppen redo för handling, antingen kamp eller flykt, för att se till att du överlever. Detta sker genom att stresshormoner som adrenalin och noradrenalin insöndras från binjurarna. Dessa hormoner är budbärare som sätter fart på kroppen när den gör sig handlingsberedd. När sympatiska nervsystemet är aktiverat börjar olika delar av kroppen att utföra specifika uppgifter:

Hjärnan

- Det går mindre blod till hjärnan vilket kan leda till känslor av yrsel och förvirring och att man inte kan tänka särskilt klart.

Kindlingeffekt

- När det sympatiska nervsystemet har aktiverats ofta har det lärt sig att vara på helspänn. Detta får det sympatiska nervsystemet att reagera allt starkare på minsta hot.

Hjärtat

- Hjärtat slår fortare för att öka blodcirkulationen.
- Syresatt blod avger syre till framförallt stora muskelgrupper, som armarna och benen, för att förbereda oss för att springa från hotet eller stanna och slåss.

Hud, fingrar och tår

- När blodet strömmar till de stora musklerna går det mindre blod till hud, fingrar och tår - därför kan man känna stickningar här.

Energi

- Många muskelgrupper spänns som förberedelse för kamp eller flykt. Detta kan resultera i smärtor och värk och i darrningar och skakningar.
- Eftersom alarmreaktionen har krävt mycket energi känner personen sig vanligen trött efteråt.

Ögon

- Pupillerna vidgas för att släppa in mer ljus medan ögonen söker igenom omgivningen efter tecken på fara. Detta kan leda till känslighet för ljus som kan hålla i sig ett slag.

Andning

- Andningen blir snabbare och djupare för att öka mängden syre som går till musklerna.
- Denna andning kan framkalla andfåddhet, en känsla av att man stryps eller kvävs och till och med smärta eller tryck över bröstet.

Binjurarna

- Stresshormoner som adrenalin och noradrenalin insöndras från binjurarna.

Blåsan

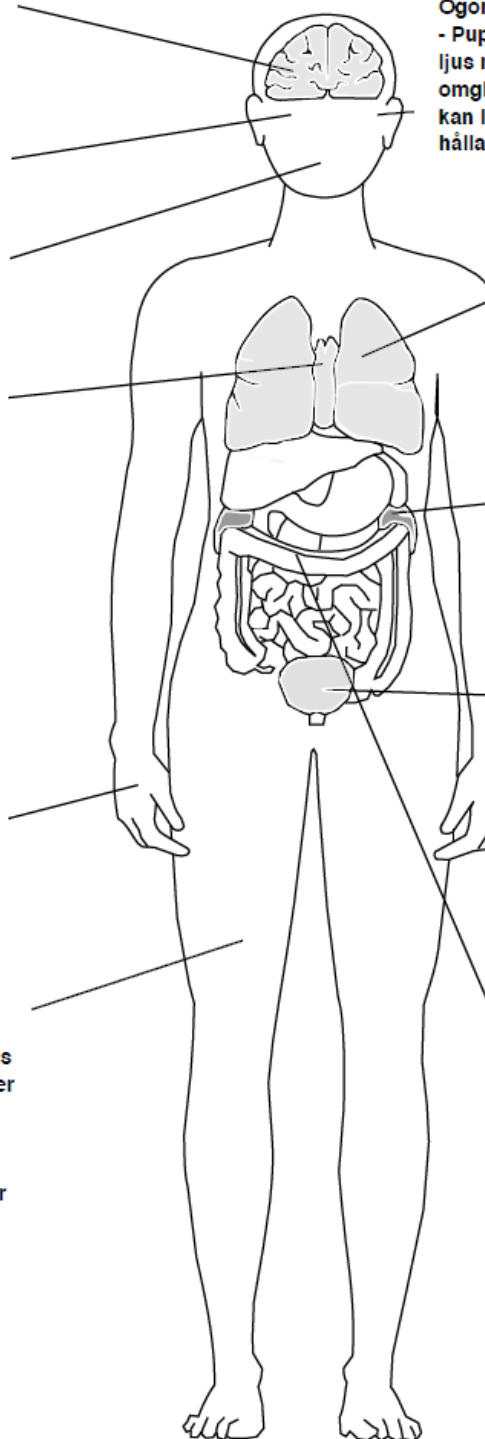
- Muskler i blåsan slappnar av vid stress och man kan bli kläsnödig.

Svettkörtlar

En ökad svettproduktion skyddar kroppen från överhettning samt är en försvarsmekanism då det är svårt att slåss med någon som är "hal som en ål".

Matsmältningssystemet

- När energi används för att öka aktiviteten i andra kroppssystem blir det mindre kvar för matsmältningen, därför minskar produktionen av saliv och matsmältningssvårer vilket resulterar i torrhet i munnen, illamående, oro eller känslan av att man har en klump i magen, och ibland även förstoppning eller



Känslornas funktion

Något som man lätt glömmer är att känslor såsom ångest, rädsla och stress till största del inte är viljestyrda. De är istället viktiga signaler som vår hjärna vill skicka för att skydda eller hjälpa oss. Känslor är viktiga för att vi ska förstå oss själva och vår omvärld. De ger oss information om våra och andras behov. De hjälper oss att tolka signaler och motiverar oss att handla på olika sätt.

Ångest som ett hinder i livet

Även om känslor, såsom rädsla och ångest, kan vara viktiga och hjälpsamma, så kan ångest också hindra oss från att göra saker vi egentligen vill göra och vet att vi mår bra av. Rädsla och ångest kan inte kontrolleras viljemässigt utan kommer automatiskt när vi möter det vi är rädda för. Ofta är **tanken** på det man är rädd för tillräckligt för att väcka ångest. Rädsla, ångest och osäkerhet är känslor som vi ofta upplever som obehagliga och gör att vi vill undvika eller fly ifrån situationer som får oss att känna så. Detta är en normal reaktion för oss när vår hjärna upptäcker hot eller svårigheter. Problemet är att vår hjärna inte gör skillnad på yttre, verkliga hot (som ett lejon som vi verkligen bör fly ifrån!) och inre hot såsom tankar och föreställningar.

Det starka obehaget kan göra att vi **flyr** från eller **undviker** det vi fruktar, eller så ägnar vi oss åt **säkerhetsbeteenden** för att distrahera oss från det jobbiga. Även det vi kallar nedstämdhet fungerar på liknande sätt. Ett exempel är att inte orka göra saker som skulle kunna ge livet mer innehåll. Istället väljer man kanske att stanna hemma eller andra passiva beteenden.

Flykt och undvikanden

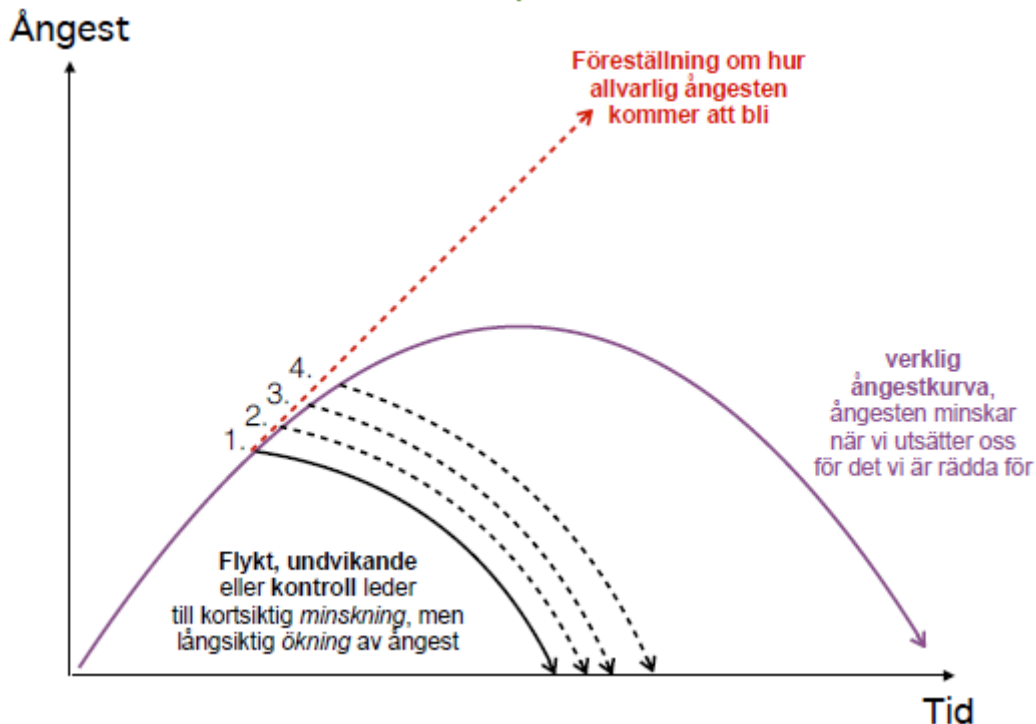
När man upplever ångest i en situation och lämnar situationen genom att fly minskar ofta obehaget och man känner lättnad för stunden, men långsiktigt innebär det stora nackdelar. Genom att man har flytt från situationen har man berättat för hjärnan att det man blev rädd för verkligen var något som man borde fly ifrån. Därför kommer hjärnan nästa gång att skicka ut varningssignalen lite tidigare och lite starkare för att vara säker på att du kommer undan. På så sätt börjar man kanske att undvika situationen, vilket gör att man ser till att aldrig möta det som gör en så rädd. Därför lär man sig heller inte att hantera situationen, eftersom man aldrig hamnar i den.

Säkerhetsbeteenden

Vissa av oss undviker eller flyr inte från situationen i sig, men istället flyr man i tanken eller genom att göra något annat för att distrahera sig från det jobbiga. Sådana beteenden kallas för **säkerhetsbeteenden**. Det kan vara att gömma sig bakom sina papper vid föredrag, att alltid ha höga stövlar när man går i skogen som skydd för ormar eller att lyssna på musik på sin telefon för att undvika att ta in den svåra situationen. Vissa kan också fly i tanken genom att distrahera sig från situationen genom att tänka på ett positivt minne eller att hela tiden intala sig att allt kommer att gå bra. Vissa försöker att planera situationen in i minsta detalj för att slippa en obehaglig överraskning. Vissa ber om försäkringar från omgivningen. Ofta är dessa beteenden det starkaste skälet till att ångestproblematiken finns kvar och blir värre.

Hur får man det att bli bättre?

När man har mycket ångest fastnar man lätt i gamla beteenden. Man undviker det man länge undvikit, och använder sig av de säkerhetsbeteenden man vant sig vid. Vi kan likna det med att du dagligen går samma sträcka till arbetet. Du har lärt dig vägen och går den om och om igen, dagligen. Det finns kanske kortare och bättre vägar, men du fortsätter att ta den väg du är van vid, eftersom det i stunden känns bäst så. En gemensam och viktig del i behandlingen, oavsett om den dominerande känslan är ångest eller nedstämdhet, är att börja **pröva nya vägar**.



Ångestkurvan

Den här bilden visar hur oro eller ångest brukar fungera. När vi är rädda för ångestkänslan tillåter vi den aldrig att försvinna på naturlig väg, utan vi gör något för att bli av med den så fort som möjligt. På så sätt blir vi förvisso av med ångesten för stunden, men långsiktigt har vi oftast gjort ångesten värre eftersom vi har berättat för vårt varningssystem att det vi undviker faktiskt är farligt genom att fly ifrån den.

Alarmsystemet behöver få veta att situationen inte är farlig genom att vi stannar kvar i den. Då får alarmsystemet möjlighet att stänga av sig av sig självt och ångesten kan minska. I KBT tränar vi på att göra nya, *önskade* beteenden i situationer som känns jobbiga och väcker oro eller ångest. Det innebär ofta att stanna kvar i en situation som känns jobbig och inte agera på *impulsen* att vilja fly eller undvika. Man tränar på att stå ut med känslan trots att den är obehaglig. Detta kallar vi för att **exponera sig**.

Exponering

- Den viktigaste punkten: **Stanna kvar i situationen!** Stanna i situationen och beskriv den för dig själv. Kom ihåg att andas.
- Fundera på vad du hade gjort i situationen om du inte varit rädd. Ha som mål att göra just det!
- Kom ihåg att om du flyr från situationen så kommer obehaget bli värre nästa gång.
- Se till att utsätta dig för alla situationer som du upplever som obehagliga, ta varje chans du får att träna och få nya erfarenheter.
- Se upp med att fly i tanken. Du ska vara medvetet närvarande i situationen för att det verkligen ska bli en riktig exponering.
- Ge dig själv beröm och uppmuntran - det här är inte lätt, så uppmuntra och peppa dig själv.
- Ge dig själv belöningar för det jobb du gör. Belöna ansträngningen, utfallet kan vi inte alltid påverka!

MEDVETEN NÄRVARO

Medveten närvaro, eller mindfulness som det också kallas, är en färdighet som hjälper oss att styra vår uppmärksamhet. Medveten närvaro handlar inte om att *"sluta tänka"* utan att träna upp vår förmåga att vara här och nu för att själva kunna välja var vi vill rikta vår tankeverksamhet. Vi lär oss sälla bort distraktioner och negativa tankar och stärker på så sätt vår förmåga att fokusera på rätt saker. Färdigheten syftar till att vara medveten om och accepterande gentemot vad som sker just här i stunden och kan användas för att minska bland annat ångest, stress och nedstämdhet. Det kan också göra det lättare att hantera smärtproblematik.

Hur kan jag öva på medveten närvaro?

Det finns många olika sätt att träna upp sin förmåga att vara medvetet närvarande. På internet, i appar och i böcker kan du hitta många olika övningar att göra på egen hand. Många tror att övningar i medveten närvaro enbart innebär att lyssna på guidade meditationer men detta är endast ett av många sätt. En stor fördel med medveten närvaro är att det går att träna på var som helst och när som helst, på pendeltåget, i duschen, när du borstar tänderna eller under fikarasten är några exempel. Det kräver inte heller några förkunskaper eller någon särskild utrustning. Du kan börja smått genom att undersöka vardagliga ting omkring dig. Hur luktar kaffet? Hur känns det att bita i ett äpple? Vilka färgnyanser har himlen idag? Vad för instrument kan du urskilja i din favoritlåt?

I början kan det kännas lite ovanligt eller obekvämt, det är inte konstigt om det känns svårt att slappna av. För de flesta av oss är det ett helt nytt sätt att förhålla oss och som vi alla vet är beteendeförändringar ofta svåra. För en del personer upplevs de negativa känslorna och tankarna som närmare och mer påfrestande i början, det är inte konstigt utan en del av vad vi försöker lära oss hantera. Att öva på medveten närvaro förändrar inte yttre omständigheter men det kan hjälpa dig hantera dessa på ett mer funktionellt sätt vilket kan göra dem lite lättare att leva med.

Kom ihåg!

Syftet med att öva medveten närvaro är inte att lösa problem eller förändra hur du tänker och känner. Ibland kommer din hjärna vilja styra iväg dig mot sådana uppgifter ändå, det är okej, öva då på att notera att det händer och återgå sedan till din övning. Det är inte ovanligt att dömande tankar om din prestation och förmåga att utöva övningen dyker upp men dessa tankar är inte hjälpsamma, försök sätta alla kritiserande tankar på paus medan du övar.

Var snäll mot dig själv, för att lära sig någonting nytt krävs övning. Ibland är det extra svårt, inte minst i perioder när vi känner oss stressade eller oroade och kanske behöver övningarna som allra mest. Fundera på om du kan hitta något sätt att påminna dig själv om att träna dig i medveten närvaro även när det känns som svårast.

Telefonnummer för dig som behöver prata med någon:

Landstingsväxel till Vårdcentral eller Psykiatriska akutmottagningen: telefon 023-49 00 00

Vårdguiden 1177: telefon 1177

Mind Självordslinjen: chatt via [mind.se](https://www.mind.se) eller telefon 90101.

Jourhavande präst: nås via 112.

Jourhavande medmänniska: telefon 08-702 16 80.

Bris - Barnens rätt i samhället: telefon 116 111.

Mer information om ångest

Poddavsnitt

Psykologsnack avsnitt 21 – Generaliserat Ångestsyndrom (GAD)

Böcker

Avslappnings- och mindfulness-övningar

<https://www.sofiaviotti.com/ovningar-i-sjalvmedkansla>

Appen Snorkelövning