



Psykisk helse

BOKMÅL

Angst

Anxiety



Angst

Angst er et naturlig og nødvendig signal om fare. Den gjør at kroppen og sinnet ditt raskt forbereder seg på en utfordring eller en trussel. Den naturlige angsten kan gjøre at du yter ditt beste til en eksamen, eller gjøre deg så konsentrert at du rekker å slenge bilen til side og unngå en kollisjon. Blir derimot angsten for sterk, for langvarig, eller den kommer uten at det egentlig er fare på ferde, bør man be om profesjonell hjelp. Slik angst går ut over livskvaliteten og hverdagen din, og betegnes som en angstlidelse.

Flere typer angst

Det finnes flere typer av det vi kaller angstlidelser:

Panikk lidelse er når du flere ganger får uventet panikk med sterk angst og mange fysiske reaksjoner, uten at du er i noen truende situasjoner. Disse anfallene er skremmende. Fordi de kroppslige symptomene er så sterke, tror mange at de har fått hjerteinfarkt eller slag. En varhet for endringer i kroppen, for eksempel økt puls og rask pust, er derfor typisk for mennesker med panikk lidelser.

Agorafobi er redsel for steder der det kan være vanskelig å komme seg unna. Det gjør at du får angst for fulle butikker, kassakø, offentlige transportmidler, kino eller møter. Du kan også ha angst for at du ikke får rask hjelp mot angsten, slik at du blir redd for å være langt fra sykehus eller lege. Da tør du for eksempel ikke lenger gå tur i skogen, dra på hytta eller kjøre over fjellet.

Sosial fobi er en overdreven redsel for å dumme seg ut eller bli ydmyket. Ofte kan det verste være å si noe høyt på møter eller i grupper. Det er plagsomt å spise i kantinen, på restaurant eller gå i selskap, og det blir uoverstigelig å ta kontakt med noen du gjerne vil bli kjent med. Det er vanlig at man gruer seg og unngår vanskelige situasjoner.

Generalisert angstlidelse er at du engster deg for alt og har overdrevne bekymringer. Bekymringene kan være at barna dine skal bli overkjørt, foreldrene dine skal bli syke, at det begås innbrudd i boligen din og at du ikke klarer å betale lånet ditt. Du kan bli liggende våken om natten. Bekymringene fører gjerne til fysisk anspenhet og vil etter hvert prege deg i betydelig grad.

Tvangslidelse er tvangstanker og tvangshandlinger eller -ritualer. Tvangstanker er påtrengende tanker, følelser, ideer eller fornemmelser som du ikke kan fjerne med egen vilje. Tankeinnholdet varierer, men det handler ofte om skremmende ting som ulykker eller sykdom. Disse tankene fremkaller sterk angst. Ofte må du gjøre handlinger som å sjekke komfyren, eller vaske deg på hendene gjentatte ganger for å dempe angsten og tankene. Gjør du ikke disse ritualene, blir tvangstankene og angsten verre. Tvangen er ofte tidkrevende slik at du blir sliten eller ikke rekker det du skal.

Posttraumatisk stresslidelse består av angst og fysiske reaksjoner etter en traumatisk opplevelse som ulykker, tortur, krig, voldtekt, incest eller andre sterke opplevelser. Du gjenopplever ofte de skremmende situasjonene som indre bilder eller tanker. Søvnproblemer og fysiske smerter er vanlig. Ulykker, tortur, krig, voldtekt, incest eller andre sterke og angstfylte påkjenninger kan være bakenforliggende årsaker.

Kjenner du igjen disse symptomene?

Får du uventede anfall med panikk og uro i kroppen?

- Merker du hjertebank, rask puls eller ubehag i brystet?
- Begynner du å skjelve eller svette?
- Føler du deg plutselig svimmel, ør eller ustø?
- Er angsten så sterk at du er redd for å dø eller miste kontrollen?

Unngår du å ta offentlige transportmidler, gå i overfylte butikker eller sitte midt på raden?

- Er du redd for å få angstanfall i situasjoner der det er vanskelig å komme seg unna?
- Er du redd for å få angstanfall i situasjoner der det er vanskelig å få hjelp?

Føler du deg hemmet i sosial omgang?

- Synes du det er vanskelig å snakke med andre?
- Unngår du å spise eller drikke sammen med andre?
- Er du redd for å ta ordet i grupper?

Er du plaget av vedvarende angst og bekymring?

- Synes du det er vanskelig å kontrollere din angst og bekymring?
- Har andre sagt at du bekymrer deg for mye?
- Føler du deg stadig anspent og med muskelspenninger?
- Blir du fort trett eller har du vansker med å konsentrere deg?
- Føler du deg urolig eller har du søvnvansker?
- Har angsten og bekymringene ført til at du er plaget eller fungerer dårlig?

Det er hjelp å få

Kanskje har du tenkt på å gå til legen, men er flau eller tror at terskelen til hjelp er høy. For noen kan det også være vanskelig å akseptere at angst er forklaringen på de fysiske plagene. Det finnes god hjelp for angstlidelser. Hovedsaken er at du overvinner det som holder deg igjen, og oppsøker fastlegen din.

Mange forteller legen om smerter eller andre kroppslige plager, men egentlig er det en angstlidelse som ligger til grunn for plagene. Dette gjør det vanskeligere for legen å oppdage angstproblemene. Det er også nødvendig at legen vurderer helseundersøkelse og blodprøver for å utelukke at plagene skyldes noe annet enn angst.

Behandling

Når legen har gjort sine vurderinger, og mener det er behov for hjelp hos spesialist, får du en henvisning og tilbud om behandling. I kommunene kan det være flere tjenester innen psykisk helsearbeid som kan gi hjelp og støtte. Generelt er det lurt å redusere eller slutte med alkohol, kaffe og tobakk.

Informasjon og veiledning er viktig for å lære seg å mestre angsten. Ved å få en forståelse for hva som skjer i kroppen og i tankene under et angstanfall, kan du oppleve angsten som langt mindre plagsom. Kunnskap og informasjon om angst kan også gjøre det lettere å starte en behandling, og du vil forstå hvorfor behandlingen er som den er.

Eksponeringsterapi er den behandlingsformen ved angst og tvangslidelser som har den beste dokumenterte effekten. Ved hjelp og veiledning fra en kompetent behandler, lærer du deg til gradvis å nærme deg det som gir deg angst og du vil oppleve at angsten gradvis reduseres. Denne behandlingsformen krever mye fra deg, men har til gjengjeld ofte svært god effekt.

Samtaleterapi er en annen vanlig behandlingsform ved angstlidelser. Kognitiv terapi er en form for samtaleterapi der du lærer å identifisere og endre uønskede tanker, forestillinger og handlinger som er med på å opprettholde dine angstplager. I samtalen får du også støtte og råd.

Gruppeterapi er en behandlingsform i rask vekst. Her får du mulighet til å se din egen livssituasjon i sammenheng med andres, få innblikk i hvorfor andre gjør som de gjør, og du ser at du ikke er alene om å ha disse plagene. Du kan også bli bedre kjent med egne tanker, følelser, handlinger og reaksjonsmønstre. Gruppeterapi kan i tillegg fungere som motivasjon for annen terapi. Effekten av kognitiv atferdsterapi i gruppe er godt dokumentert.

Medisiner gir ofte god hjelp ved angst og tvangslidelser. Medisiner kan gis alene eller i kombinasjon med andre behandlingsformer.

Selvhjelp

Angstringen Norge er et nettverk av frivillige selvhjelpsgrupper for mennesker med angstproblemer i Norge. For mer informasjon, se www.angstringen.no





Psykisk helse

IS-1465

Her får du hjelp

Akutt - ring 113
Fastlege/Legevakt
Hjelpetelefon: 810 30 030

Mer informasjon

www.psykisk.no
www.psykiskhelse.no
www.mentalhelse.no
www.psykopp.no
www.nyinorge.no
www.nakmi.no

Brosjyrer om psykisk helse



Angst
IS-1465



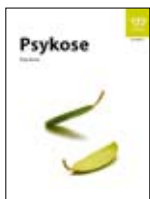
Depresjon
IS-1466



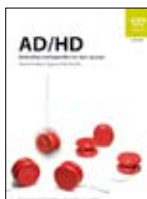
Tvangslidelser
IS-1469



Spiseforstyrrelser
IS-1470



Psykose
IS-1471



AD/HD
IS-1468



Rettsikkerhet
IS-1467



Psykisk helsehjelp i Norge
• For voksne, IS-1472
• For ungdom, IS-1474
• Om barn, IS-1473



BUP

- Barn, IS-1301
- Ungdom, IS-1302
- Voksne, IS-1303

Brosjyrene lastes ned på www.psykisk.no under Informasjonsmaterieill.

Brosjyrene finnes på bokmål, nynorsk, engelsk, arabisk, farsi, fransk, kurdisk/sorani, polsk, punjabi, russisk, samisk, serbisk/kroatisk, somali, spansk, tyrkisk, urdu og vietnamesisk.



Sosial- og helsedirektoratet