

Ångest

Vad är ångest?

Ångest är känt under många namn: rädsla, oro, nervositet för att bara nämna några. Alla människor har någon gång känt ångest. Den har en viktig funktion i kroppen och det är att signalera för fara. Men för vissa personer signalerar kroppen när det egentligen inte är någon fara, vilket gör att man börjar undvika saker man tycker är jobbigt. Man brukar då säga att man har ett ångestsyndrom. Vissa är rädda för specifika saker, medan andra har en mer generaliserad ångest – man är orolig för allt möjligt. Ångest kan beskrivas som ett starkt obehag som märks i kroppen genom exempelvis svettningar, spända muskler, ont i magen, skakningar eller rodnad.

Varför har man ångest?

Ångest eller rädsla är en viktig biologisk funktion som ska hjälpa människa att överleva faror. Ångesten kan ses som ett inbyggt larmsystem som skickar signaler till ett system i kroppen om vi upplever fara, det autonoma nervsystemet. Det systemet ser då till att se till att kroppen på bästa möjliga sätt kan kämpa, försvara oss eller fly vid hotfulla situationer. Till exempel genom att öka hjärtfrekvensen så att mer blod pumpas ut till musklerna, öka andningsfrekvensen så att syreupptagningen ökar, avstanna matsmältningen så att vi inte känner hunger (eller behöver gå på toaletten!) samt gör oss helt fokuserade på faran. Vid verklig fara är ångestreaktionen mycket viktig för vår överlevnad, men det händer att vi också känner ångest i situationer då vår överlevnad egentligen inte är hotad. Kroppen kan inte riktigt göra skillnad på en verklig och upplevd fara och drar då igång ångestreaktionen vilken inte är hjälpsam vid ett "falsklarm".

Den som är orolig *undviker* ofta situationer där han eller hon tror att något hemskt kommer att hända. Orostankarna riskerar att förvärras om man aldrig möter den oroväckande situationen och får se att det hemska inte inträffar, på sikt ökar ångesten även om det i stunden känns bra att undvika den. När man måste göra något som är ångestfyllt kan det också hända att man börjar använda sig av säkerhetsbeteenden som gör att man känner sig lugnare i stunden. Till exempel att man alltid har med sig mobilen när man är borta från sina föräldrar så man kan ringa och höra att ingenting har hänt. Det gör att ångesten känns mindre i stunden men blir värre på lång sikt, då vi inte lär om kroppen att situationen faktiskt inte är farlig egentligen.

Vanliga symtom vid ångest

Symtomen vid ångest kan delas in i tre grupper: tankemässiga, känslomässiga (både känslor och kroppen) samt beteenden. Dessa samarbetar när man känner ångest och därför är det en viktig del att kartlägga och arbeta med de olika symtomen i behandlingen av ångest. Eftersom alla symtom påverkar varandra brukar behandlingen mest fokusera på *beteenden* då det är lättast att styra över.

Tankemässiga symtom

Vid ångest är de egna tankarna ofta negativa och inte så snälla. Ofta brukar tankarna handla om osäkerhet: "Tänk om..." där tankarna snabbt tar en till det värsta scenariot som kan ske. Vid utvecklat ångestsyndrom kan det ibland vara svårt att fånga vilka tankar man tänker, de har blivit automatiserade.

Känslomässiga symtom

Kroppen

Några vanliga symptom vid ångest är: ökad hjärtfrekvens, ökad andningsfrekvens, avstannad matsmältning, tunnelseende och spändhet i kroppen. Kroppsliga symptom som kroppen startar för att kämpa eller fly från det som upplevs som farligt. Dessa symptom kan upplevas som mycket obehagliga och kan i vissa fall utvecklas till en panikattack.

Känslor

De vanligaste känslorna vid ångest är just ångest och rädsla.

Beteenden

Det är vanligt att undvika saker när man har ångest. Det kan exempelvis vara att inte gå alls till en lektion när man riskerar att bli sen, att inte gå på kalas för att man inte vill skiljas från sina föräldrar eller att inte sova ensam. Att undvika situationer man känner ångest inför brukar kallas för **undvikandebeteende**. Om man inte kan undvika situationen så tar man till knep som då brukar kallas för **säkerhetsbeteenden**. Dessa beteenden ger en känsla av säkerhet, men bidrar till att förvärra och hålla problemen vid ångest levande.