

VELKOMMEN

INTRODUKSJONSKURS I MESTRING AV ANGST OG DEPRESJON

Poliklinikk psykisk helse og arbeid

Kursgang 2 - ANGST



Diakonhjemmet
Sykehus

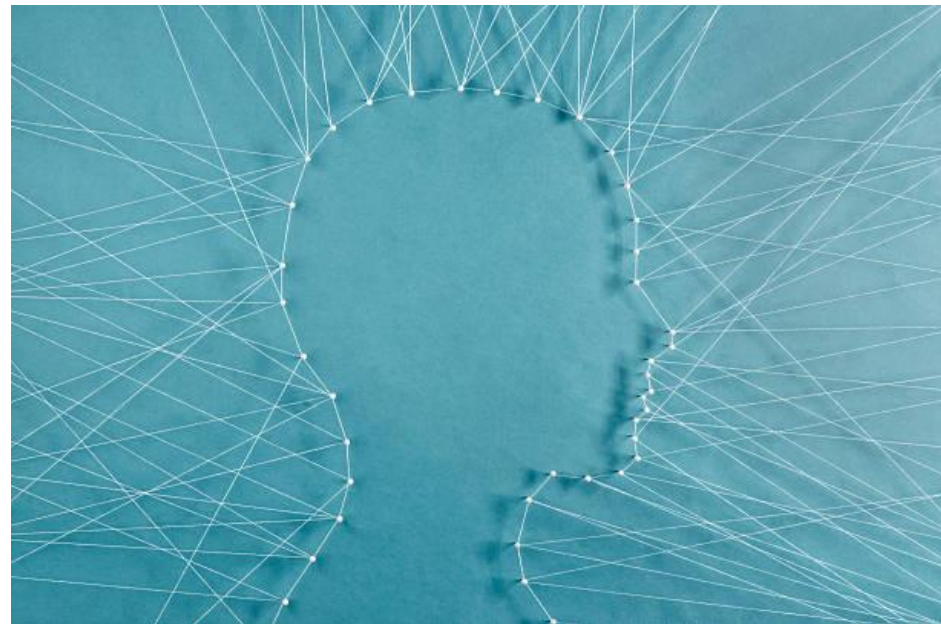
Forekomst

- Norge ligger på Europa-toppen i angstplager
- Statistisk sett vil hver femte norske kvinne og hver tiende norske mann oppleve angstplager i løpet av livet
- Vanligste årsak til innvilget uføretrygd hos personer under 30 år



Angst

- Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er irrasjonell frykt
- Angst kan enten være knyttet til bestemte objekter eller situasjoner, eller være en mer ubestemt tilstand preget av vedvarende uro og bekymring
- Bekymringtenkning er et fellestrekk i alle angstlidelser



Ulike angstlidelser

- Enkle fobier
- Panikklidelse
- Sosial angst
- Agorafobi
- Generalisert angstlidelse
- Helseangst (hypokondri)
- Post traumatisk stresslidelse (PTSD)
- Tvangslidelse (OCD)



Hvorfor får man angst ?

Disponerende faktorer kan være :

Biologisk sårbarhet/personlighet

Utrygg tilknytning eller oppvekstsvilkår

Utløsende faktorer kan være :

Traumer/negative livshendelser

Belastende livssituasjon over tid

Stress

Vi finner ikke alltid svar på spørsmålet «hvorfor har jeg fått angst».

Det er heller ikke det viktigste i angstbehandlingen.

Hvorfor kan man ikke bare «ta seg sammen»?

Hjernen har skylden !

Fordi angst handler om
redsel, settes det i gang en
fryktrespons i hjernen
(fight or flight)



«Det er ikke farlig»



Neocortex



Alarm!



Den gamle
pattedyrhjernen
AMYGDALA



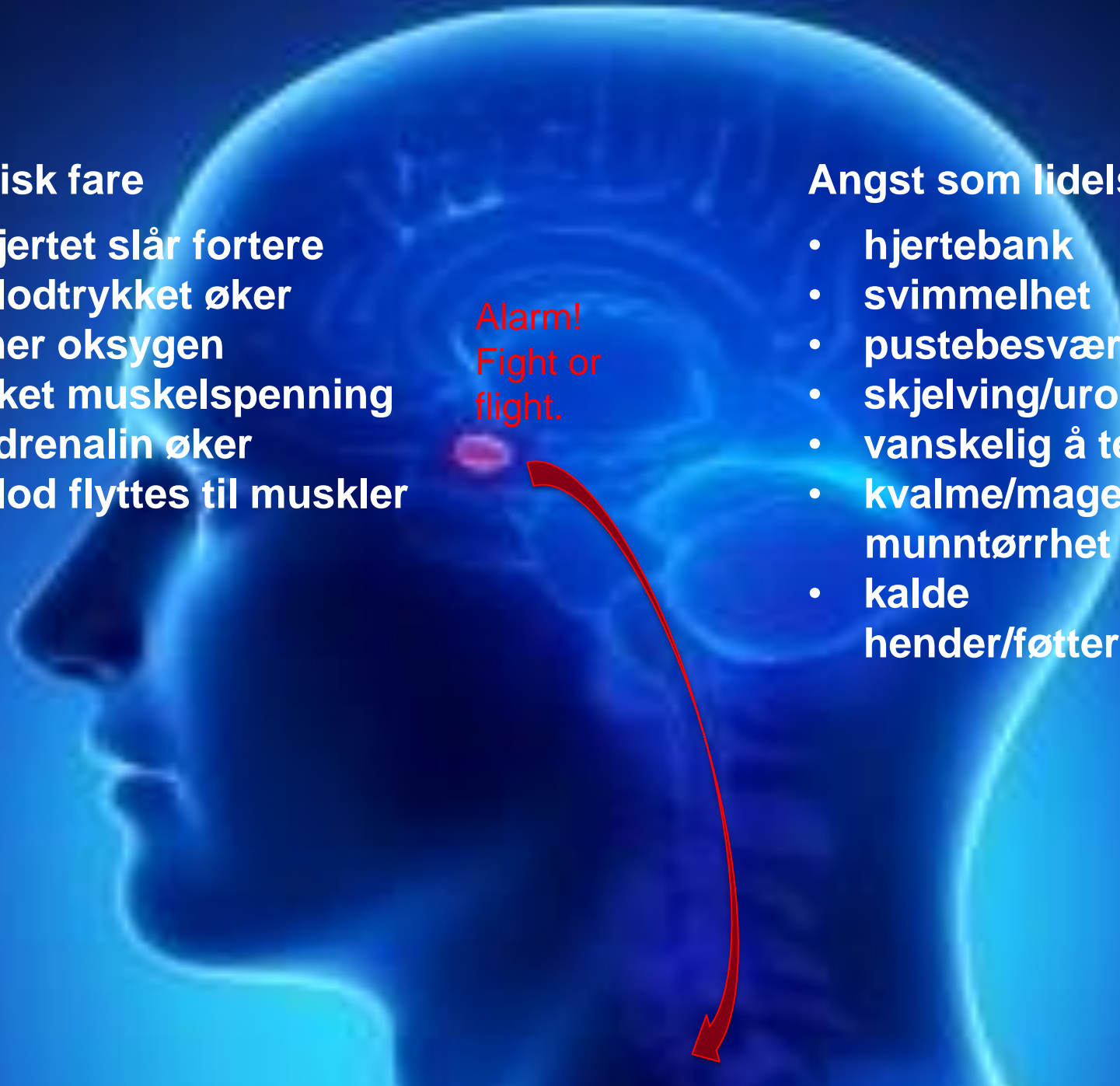
Reptilhjernens

<< Fight or flight!

Faktisk fare

- hjertet slår fortere
- blodtrykket øker
- mer oksygen
- øket muskelspenning
- adrenalin øker
- blod flyttes til muskler

Alarm!
Fight or
flight.



Angst som lidelse

- hjertebank
- svimmelhet
- pustebesvær
- skjelving/uro
- vanskelig å tenke
- kvalme/mageonde/
munntørrehet
- kalde
hender/føtter

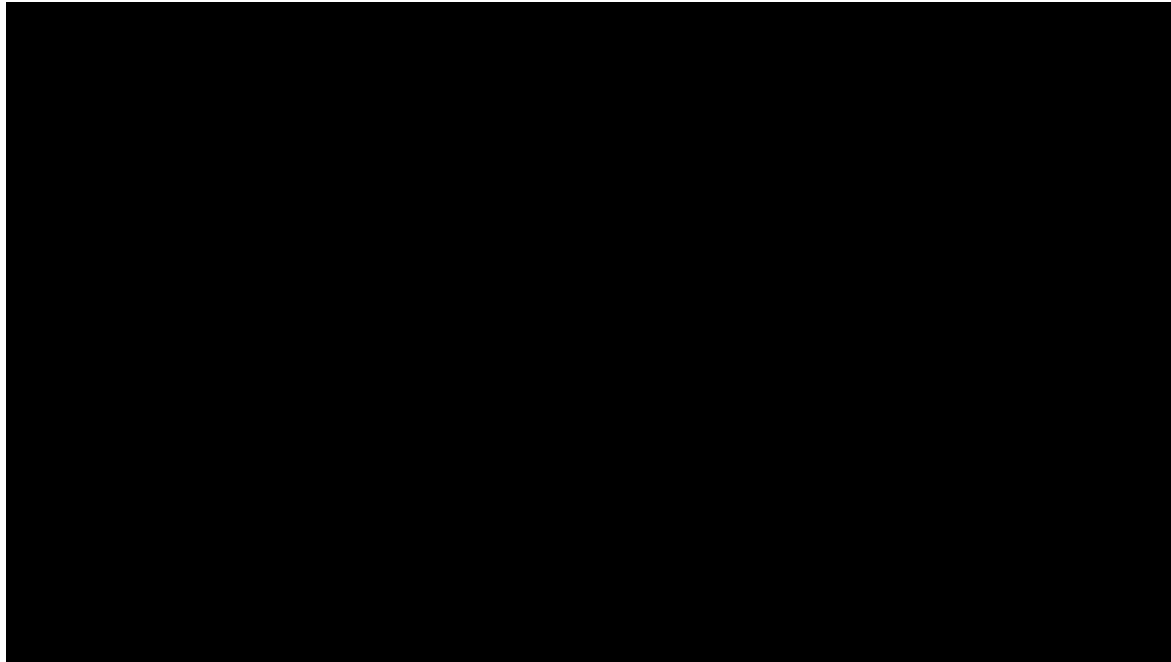
Hvorfor går det ikke over av seg selv?

Angst opprettholdes av

- Overdreven bekymringstenkning
- Overfokusering mot det man er redd for (oppmerksomhet)
- Unngåelse av det man er redd for eller det man tenker kan trigge angst
- Bruk av trygghetssøkende strategier
Alt man gjør eller lar være å gjøre, for å skjule, dempe eller kontrollere angst



Full fight or flight respons = panikkanfall



Behandling av angst (fellestrekk)

- Reduksjon av bekymringstekning
- Endre oppmerksomhetsfokus
- Øve på å håndtere kroppslige symptomer uten bruk av trygghetsstrategier
- Øve på å håndtere angstvekkende situasjoner gjennom eksponering
- Erfare at angstresponsen i kroppen ikke er farlig
- « Show me, don` t tell me»



Angstsirkelen

- engasjert for mennesker

Kroppslig
aktivering

«Dette er angst»
«det vil gå over
snart» «Det er
ubehagelig men
ikke farlig».

Mer
bekymring og
katastrofe-
tekning

Bekymrings
tanke

«Jeg
dør/besvimer/
kaster
opp/mister
kontrollen»
«Jeg må
vekk»

Økt kroppslig
aktivering

Trygghetssøkende strategier

- Alltid ha med trygge ting, i tilfelle man får angst (vannflaske, pose til å kaste opp i, telefon, angstdempende medisin m.fl)
- Alltid sitte ved utgangen i et lokale
- Ikke lese eller se nyheter
- Google symptomer, sykdommer, risiko for ulike ting
- Overforberede seg til selv små ting
- Alltid planlegge i henhold til «worst case scenario»
- Fysisk unngåelsesatferd: unngå situasjoner, steder, stimulier eller mennesker som kan trigge angst
- Mental unngåelsesatferd: unngå bestemte tanker og følelser man opplever kan trigge angst
- Bruke angstdempende medisiner

Behandlingen- Oppsummert

- Få oversikt over situasjoner som gir angst
- Jobbe med mental respons til bekymringstanker
- Gradvis eksponere for det man er redd for (gjøre motsatt av hva angsten vil)
- Gradvis redusere bruk av trygghetssøkende strategier
- Gjenvinne mestring og følelse av kontroll over egne tanker og følelser.
- Mengdetrening må til. Angstbehandling krever innsats, men er veldig effektiv!

