



Ångest

Ångest är en naturlig reaktion vid hotande fara och har, liksom smärta, en funktion för vår överlevnad. Vid ångest aktiveras flera försvarsreaktioner och beredskapen i kroppen höjs. Alarmreaktionen styrs av det autonoma nervsystemet som inte går att kontrollera med viljan. Man kan känna sig ängslig och orolig, svettas, må illa och få svårt att andas. Det är ofarligt, men kan kännas skrämmande.

Ångest kan ibland växa sig så stor att den istället för att skydda oss, begränsar oss – och till och med förlamar oss – i våra dagliga liv. Orsaker till denna ångest kan vara en medfödd sårbarhet, upplevelser under uppväxten eller felinläring, till exempel att vi kopplar ihop en obehaglig upplevelse, som en panikattack, med att åka flygplan eftersom panikattacken inträffade på ett flygplan första gången. Det handlar då om sjuklig ångest som beskrivs i olika ångestsyndrom. Till ångestsyndromen räknas:

- paniksyndrom
- posttraumatiskt stressyndrom (PTSD)
- social ångest eller social fobi
- specifik fobier
- tvångssyndrom (OCD)
- generaliserat ångestsyndrom

Svåra stressituationer i vardagslivet kan leda till ångest, till exempel en skilsmässa eller en livshotande sjukdom. Annat som kan ge ångest är att man missbrukar alkohol eller andra droger. Men man kan också få ångest utan att veta varför. Då kan den vara svårare att hantera, men vad som än orsakat ångesten kan man få hjälp och bli bra.

Symptom

Den sjukliga ångesten ger samma känslor av spänning, oro eller panik som vid den vanliga ångesten men man förstår inte vad som ligger bakom vilket gör ångesten svårare att både uthärda och bearbeta.

Vanliga tecken på ångest är:

- Hjärtklappning
- Svettningar
- Klump i halsen
- Muntorrhet
- Spända muskler
- Domningar
- Stickningar
- Illamående
- Yrsel
- Andnöd

Behandling

Vid sjuklig ångest är alarmsystemet överkänsligt och utlöses utan att det finns ett hot eller fara. Denna typ av ångest går att behandla med psykologiska metoder och medicinering. Den psykoterapeutiska metod som har bäst effekt är kognitiv beteendeterapi (KBT). Vid läkemedelsbehandling används främst SSRI preparat, som återupprättar serotoninbalansen i hjärnan.

Visste du att

- var tredje kvinna och var femte man kommer någon gång i livet drabbas av ett ångestsyndrom.
- samhällskostnaderna för ångestsjukdomar räknas till cirka 12 miljarder per år i form av nedsatt produktivitet, ökad sjuklighet och dödlighet samt ökad konsumtion av somatisk vård.



Hjärnfonden

PG 90 11 25-5 | BG 901-1255