

ÅNGEST

Ångest och rädsla är en naturlig reaktion vid hotande fara och har liksom smärta en viktig funktion för vår överlevnad. Vid ångest aktiveras försvarsreaktioner och beredskapen i kroppen höjs. Alarmreaktionen styrs av det autonoma nervsystemet som normalt inte går att kontrollera med viljan. Man kan känna sig ängslig och orolig, få hjärtklappning, 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 typ av ångest kan vara en medfödd sårbarhet, upplevelser under uppväxten eller associationsinlärning. Det kan till exempel vara 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 traditionellt: paniksyndrom, agorafobi, social ångest eller social fobi, specifika fobier och generaliserat ångestsyndrom (GAD). Numera räknas även separationsångest och selektiv mutism (ofrivillig stumhet) in bland ångestsyndromen, medan posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och tvångssyndrom (OCD) beskrivs under egna kategorier i det globala psykiatriska klassifikationssystemet DSM-5. 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 det finns någon egentlig orsak. Då kan den vara svårare att hantera, men oavsett vad som orsakat ångesten finns hjälp att få.

SYMPTOM

Den sjukliga ångesten ger samma känslor av spänning, oro eller panik som vid den vanliga ångesten. Men man förstår ofta inte vad som ligger bakom, vilket gör ångesten svårare att både uthärda och bearbeta. Typiska tecken på ångest är: hjärtklappning, svettningar, klump i halsen, muntorrhet, spända muskler, domningar, stickningar, illamående, yrsel och andnöd.

DIAGNOS OCH BEHANDLING

För att ställa diagnos används DSM-5 som nämns ovan. Vid sjuklig ångest är alarmsystemet överkänsligt och utlöses utan att det finns ett hot eller en verklig 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.

FORSKNING

Hjärnabbildningstekniker, biomarkörer och nya landvinningar inom affektiv neurovetenskap, där de cellulära mekanismerna och funktionella neuroanatomier undersöks, är spännande områden för forskningen kring ångest.

VISSTE DU ATT

- Var tredje kvinna och var femte man kommer någon gång i livet att drabbas av ett ångestsyndrom.
- Samhällskostnaderna för ångestsjukdomar räknas till cirka 14,8 miljarder per år i form av nedsatt produktivitet, ökad sjuklighet och dödlighet samt ökad konsumtion av vård.
- Oavsett vad som orsakat ångesten, så kan man få hjälp.
- Det finns flera former av ångestsyndrom, tex paniksyndrom, agorafobi och social ångest.