

ANGST

Medisinsk namn: Angstlidingar

Engelsk namn: Anxiety disorders

Kva er angst?

Angst er kroppen sin naturlege forsvarsmekanisme for å beskytte oss mot farlege situasjonar. Det skjer ei aktivering av kroppen fysisk og mentalt som set oss i betre stand til å meistre den truande situasjonen. Puls og andedrettsfrekvens vil auke, og tankane våre vil bli fokuserte på det som truar. Når ei slik kroppsleg aktivering skjer unormalt lett og klart synest å vere overdrive og urimeleg, snakkar vi om ein sjukeleg angstreaksjon.

Ulike angstlidingar glir ofte over i kvarandre og har mange fellestrekk, men det er likevel vanleg å skilje mellom dei forskjellige typane i faglitteraturen. Inndelinga har desse hovudkategoriane:

- Panikkangst (anfall med kjensle av intens frykt eller ubehag)
- Fobiar (ein opplever angst i veldefinerte situasjonar, t.d. heisfobi eller sosial fobi)
- Generalisert angstliding (angsten er til stades heile tida, uavhengig av situasjon)
- Posttraumatisk stressforstyrring; PTSD (har utgangspunkt i ei bestemt svært opprivande hending)

Kva symptom har angst?

Typiske kroppslege symptom ved angst er høg puls, hjartebank, sveitning, skjelving, rask pust, svimmelheit og ansentheit. Det er òg vanleg å kjenne prikking for auga, kvalme, nummenheit og brystmerter når ein har angst.

Også mellom tankar og angst er det ein klar samanheng. Tankar kan verke utløysande for angst, dei kan bidra til at angsten aukar, og dei kan vere med på å oppretthalde han. Særleg skremmande kan det vere dersom ein kjenner at ein ikkje meistrar situasjonen eller er overtydd om at det er noko alvorleg galt med kroppen. Tankane ein får da, kallast katastrofetankar og kan vere slike som desse: "Eg kjem til å døy! Dette går aldri bra! Eg blir gal!" I slike tilfelle snakkar vi om sterk angst.

Ved sterk angst er angstanfalla ofte knytt til den situasjonen ein er i der og da. Den vanlegaste reaksjonen ved sterk angst er å prøve å komme bort frå situasjonen. Mange vil òg freiste å unngå å oppsøkje denne situasjonen på nytt. Vanleg er det dessutan at ein tyr til spesielle tiltak for å prøve å meistre situasjonen; t.d. sitje ytst ved døra på eit møte, unngå blikkontakt og ikkje snakke i forsamlingar m.m. I tillegg utviklar nokon særskilde rituale eller tvangstankar.

Kva forårsakar angst?

Det er ikkje mogleg å peike på ein enkelt faktor som forårsakar angst. Dei årsakene ein kjenner til, varierer ein del avhengig av kva for type angst det er snakk om. Eit sentralt trekk er det likevel at personen har begynt å reagere på lite hensiktsmessige måtar, slik at ufarlege

kroppskjensler tolkast som farlege og utløyser angst. Ein veit også at det forekjem forstyrringar i såkalla signalstoff i hjernen.

Angst kan forekomme som eiga liding, men opptrer svært ofte saman med andre lidingar. Har ein symptom som tilfredsstillar fleire diagnosar, må dette takast med i vurderinga av korleis behandlinga utformast.

Korleis blir diagnosen angst stilt?

For å sikre at symptoma ikkje skuldast ein kroppslig sjukdom eller biverknader av medisinar, er det viktig at pasienten får ei såkalla somatisk utgreiing først. Oftast har pasienten sin fastlege gjort dette før pasienten kjem til Klinikkk for psykisk helsevern for sine psykiske plagar.

Den vidare diagnostiseringa vil bestå av samtale med behandlar, kor pasienten sin sjukehistorie blir kartlagt. I samtalen vil kartlegging (vanleg å bruke spørreskjema til dette) av desse punkta vere sentrale:

- Angstsymptoma sin styrke og omfang og i kva for situasjonar dei oppstår
- Mogleg samanheng mellom angst og noverande livssituasjon
- Tidlegare angstplagar og behandling av desse
- Forhold til nyttingsmiddel som kaffe, te og cola
- Tidlegare traumatiske hendingar eller vanskelege oppvekstvilkår
- Bruk av medikament
- Katastrofetankar og åtferd i angstsituasjonar
- Symptom på anna psykisk liding, t.d. depresjon
- Bruk av rusmiddel
- Fysisk aktivitet

På bakgrunn av kartlegginga skal behandlar kunne stille ein diagnose som m.a. spesifiserer kva for type angst pasienten lir av. Ut i frå type angst, utløysande årsak og oppretthaldande faktorar blir behandlar og pasient samde om ein behandlingsplan.

Korleis blir angst behandla?

Dei aller fleste pasientane som slit med angstplagar, har ikkje behov for å bli lagt inn på ei psykiatrisk avdeling på sjukehus, men kan behandlast poliklinisk.

Målsettinga med behandlinga er at pasienten skal oppnå kontroll over angsten ved å få sine angstsymptom reduserte og ved å oppnå forebygging av framtidige angstplagar hos seg sjølv.

Til vanleg vil behandling av angst ofte bestå av ein kombinasjon av ulike tiltak. Eit sentralt prinsipp ved angstbehandling er likevel at pasienten gradvis lærer å utsetje seg for angstfylte situasjonar – eksponeringsbehandling. Dette inneber at pasienten sjølv må delta aktivt i si eiga behandling, noko som er en føresetnad for at behandlinga skal lykkast. Angstbehandling kan skje individuelt eller i gruppe. Både lege, psykolog og sjukepleiar kan vere aktuelle deltakarar i behandlinga av den enkelte angstpasierten.

Dei vanlegaste elementa i behandling av angst vil vere:

- Grundig informasjon om angst – hva skjer i kroppen? Kvifor skjer det? Samanheng mellom angst og tankemønstre. Åtferd som kan vere med på å oppretthalde angst. Forhold mellom livsbelastningar og angst.
- Hjelp til planlegging og gjennomføring av angsttrening, inklusive innføring i konkrete meistringsstrategiar.
- Problemløysande samtalar med fokus på aktuell livssituasjon.
- Bearbeiding av tidlegare traume som kan liggje til grunn for noverande angstliding.
- Medikamentell behandling med grundig informasjon om det medikamentet du eventuelt får tilbod om. Benzodiazepinar som Valium, Vival og Stesolid brukast relativt sjeldan i dag, idet dei er særst vanedannande. Skal ein bruke medikament, kan det vere aktuelt å nytte antidepressiva, som generelt har god effekt på angst.

Korleis er langtidsutsiktene?

Det er ikkje mogleg å seie noko konkret om langtidsutsiktene til angstpasientar generelt. Desse avhenger av den enkelte angstpasient og hans/hennar angsttype, alvorlegheitsgrad og symptombilete. Mange pasientar som slit med angst, blir like fullt friske av behandlinga eller får sine angstplagar betydeleg reduserte.