



Angst

Psykologspesialist Jarle Eknes

Daglig leder, psykologspesialist
Stiftelsen SOR

Angst

- ◆ Alle mennesker har angst
- ◆ Gradsforskjeller
- ◆ Ulik grad av innvirkning på livet / problemer



- ◆ Kortvarige / langvarige kroniske problemer
- ◆ Totalt får 25 % en eller annen form for angstlidelse i løpet av livet; 30,5 % av kvinnene og 19,2 % av mennene.



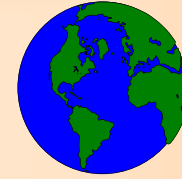
Livstids prevalens

◆ Panikksyndrom	2%
◆ Spesifikk fobi	10%
◆ Sosial fobi	3-13%
◆ Tvangssyndrom	3%
◆ Posttraumatisk stresssyndrom	1-14
◆ Generalisert angstsyndrom	5%

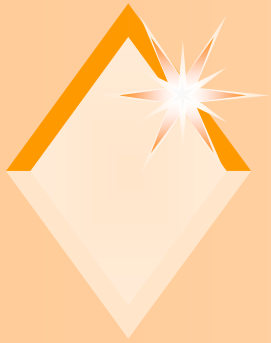
Amerikanske undersøkelser



Kulturelle forskjeller

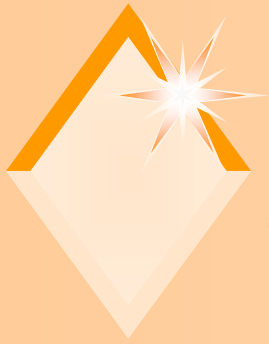


- ◆ I teknologisk primitive samfunn er angstlidelser mindre utbredt enn i den vestlige verden.
 - ◆ vår moderne livsførelse
 - ◆ det moderne, vestlige mennesket mer isolert, overlatt til seg selv, samtidig som verden har blitt mere komplisert og uoversiktlig,
 - ◆ gjør oss mere sårbar for angst og utrygghet



Utviklingshemmede

- ◆ Anslagene varierer fra 1 - 33 %
 - ◆ mot 2-5 % i resten av befolkningen (til en hver tid)
 - ◆ = mer sårbar for å utvikle angst enn andre
- ◆ Varierer med grad av utviklingshemming
 - ◆ Personer med lettere pu mer sårbar enn de med større grad av pu
 - ◆ Iversen & Fox, 1989:
 - ◆ 39 % av de med mild pu hadde angst
 - ◆ 19 % av de med moderat pu hadde angst
 - ◆ 13 % av de med alvorlig og dyp pu hadde angst
 - ◆ Metodeproblemer: vansker med å formidle subjektive opplevelser
 - ◆ Observerbare tegn forenelig med angsthypotese, kan også bety andre ting



Identitet og forventninger

◆ Lettere utviklingshemmede

- ◆ identifiserer seg ofte ikke med andre utviklingshemmede, ønsker å være som alle andre, høye forventninger til seg selv om hva de *burde* mestre
- ◆ krav, reklame, forventningspress -> redusert selvfølelse, opplever indre uro som konkretiseres gjennom angst

◆ Større grad av utviklingshemming

- ◆ definerer seg selv som utviklingshemmet, slår seg til ro med at de har andre forutsetninger enn andre personer, og deltar ikke i det samme “jaget”.



Diagnostiske utfordringer (pu)

- ◆ Symptomer knyttet til subjektive føleser
 - ◆ mange har språkferdigheter som gjør det vanskelig å beskrive og nyansere tanker og følelser
- ◆ Avhengig av ytre, observerbare kjennetegn
 - ◆ unngåelse, flukt, svette, puls
- ◆ Mange ytre observerbare symptomer kan også bety andre ting enn angst
 - ◆ unngå overdiagnostisering
 - ◆ underdiagnostisering vanligvis et større problem



Diagnostiske utfordringer (pu)

◆ Diagnostiske redskaper

- ◆ fungerer bra på de med lett, og ofte bra på de med moderat utviklingshemming

◆ Skjønn / klinisk teft

- ◆ viktig å være i stand til å løsrive seg fra objektive tester / kriterier
- ◆ Forutsetter at vi *forstår* hva angst er, og hva vi skal se etter



Utviklingshemmede og frykt

- ◆ Utviklingshemmede frykter og er redd for det samme som andre
 - ◆ når man sammenligner mental alder og ikke kronologisk alder (Gullone 1996; Vandenberg, 1993)
 - ◆ voksne med utviklingshemming viser oftere frykt for fantasifigurer, spøkelser, dyr mm enn andre voksne
- ◆ Autister frykter og er redd for andre ting enn folk flest
 - ◆ 14 barn med/uten autisme; kun 2 av 10 vanlige ting å være redd for høyt representert i begge gruppene
 - ◆ Uten autisme: redd for døden, reelle farer, kritikk, mislykkes
 - ◆ Med autisme: tordenvær, mørke, trange rom, store menneskemengder, sprøyter, bestemte lyder



Kroppslig aktivering, handlinger, opplevelse

◆ ① *Kroppslig*

- ◆ raskere hjerteslag, blekhet, sjelving, utvidelse av pupillene, tørrhet i munnen, hete- eller kulde tokter. Synlig / skjult.

◆ ② *Handlingsmessig*

- ◆ unngår skremmende situasjoner eller flykter fra dem.

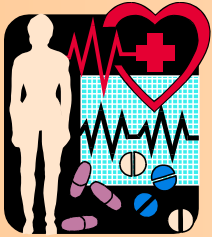
◆ ③ *Angstopplevelsen*

- ◆ følelse av overhengende fare eller katastrofe.



Kroppslige reaksjoner

- ◆ Fare registreres → fremstille adrenalin → øke hjerteaktiviteten og pusterytme.



- ◆ Adrenalin vil bli brutt ned og skilt ut i lever og nyrer innen få minutter. Om vi klarer å forholde oss rolige, uten å kjempe imot angsten eller få katastrofetanker, vil aktiviteten i kroppen minske av seg selv.
- ◆ Er kroppen i alarmtilstand, vil kroppsdelene som ikke er så nødvendige i en krisesituasjon, tappes for energi og styrke. Fordøyelsen går langsommere, blodet ledes vekk fra mage og hud og sendes til musklene i armer og bein og til hjernen. På grunn av økte spenninger i kroppen, vil det bli produsert varme. Kroppen kvitter seg med denne overskuddsvarmen ved at vi svetter. Særlig under armene og i håndflatene vil vi legge merke til denne reaksjonen.



Skremmende og spennende

- ◆ Oppsøker situasjoner for å bli redd.
 - ◆ Skremmende oppleves som spennende
 - ◆ kontroll, velger det selv, forutse risikoen
 - ◆ pirres av usikkerheten.
 - ◆ Berg og dalbaner, strikkhopping, skrekkfilmer osv.
- ◆ Kroppslig aktivering
 - ◆ omtrent samme som ved «negativ» frykt, men i disse situasjonene kan den oppfattes som positiv



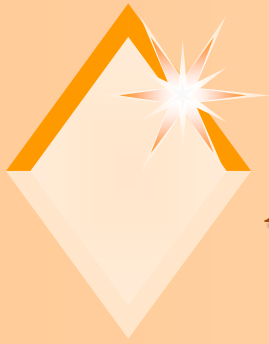


Rasjonell / irrasjonell

◆ Reell fare

- ◆ Noen ganger er angsten rasjonell og åpenbart begrunnet. Andre ganger er angsten mer uforståelig, fordi den oppleves i situasjoner man vanskelig oppfatter som reelt farlig.
- ◆ Maktesløse
- ◆ Særlig når vi ikke skjønner hvorfor vi er redde, føler vi oss maktesløse. Vanskeligere å se hva man skal gjøre for å unngå problemet.
- ◆ Skamfølelse
- ◆ manglende mestring og mening





Angst positivt

- ◆ Ikke et mål å være fri for angst.
 - ◆ Angst er også en ressurs.
- ◆ Mild angst → yter noe ekstra
 - ◆ Skjerper vår oppmerksomhet og innsats
- ◆ Sterk angst = viktig signal?.
 - ◆ Sliter oss ut, ikke tar nok hensyn til egne behov.
Våger vi å tenke slik om angsten, kan angsten gi oss mening og føre til en positiv kursendring i livet vårt.





Angstens funksjon i utviklingsperspektiv

◆ Overlevelse

- ◆ dyr som er på vakt / reagerer raskt på mulig fare, mange feilalarmer, men feilbedømmer også sjeldnere situasjoner som ufarlige

◆ Frykt for slanger, innsekter, mørke, tordenvær, høyder og vann.

- ◆ Sjelden utgjør reelle trusler
- ◆ Elektriske stikkontakter, økser, sigaretter, alkohol og usunn mat er en langt større risiko for oss, men er sjelden knyttet til fobisk angst.
- ◆ urfedre grunn til frykt, bevart gj. slektsleddene.





Sårbarhet

- ◆ Biologisk sårbarhet
 - ◆ Noen har biologisk sårbarhet som gjør at de lettere enn andre blir urolige eller får angst.
- ◆ Dramatiske opplevelser i oppvekst
 - ◆ utvikles usikkerhet som blir grobunn for angstlidelser senere i livet.
- ◆ Kritikk
 - ◆ Personer utsatt for mye kritikk → selvkritiske, stoler ikke på egne resurser og vurderinger, → kampen mot angstimpulser vanskeligere.
- ◆ Undertrykke følelser over lang tid
 - ◆ perioder med mange påkjenninger → reagere med panikk.





Angst utløsende hendelser

- ◆ Sjelden tilfeldig *når* angstproblemene dukker opp. Tydelig / utydelig i situasjonen
 - ◆ mistet personer vi er glad i, at vi har opplevd vold eller kriser.
 - ◆ kan se tilbake på ukene og månedene før angsten som en vanskelig periode
- ◆ Hormonelle forhold
 - ◆ Kvinner opplever oftere sterkere angst i dagene før de har menstruasjon.
 - ◆ stoffskifte sykdomer kan gi angst symptomer overproduksjon i skjoldbruskkjertelen
- ◆ Kaffe, te, cola





Angst opprettholdende forhold

◆ Belastning

- ◆ Dersom vi ikke får gjort noe med belastningene som eventuelt bidro til å utløse angsten, vil angsten sjelden gå over av seg selv, men heller opprettholdes eller forverres.
- ◆ Opprettholdelse
- ◆ Angsten kan fortsette å leve sitt eget liv, opprettholdes ofte av andre faktorer enn dem som utløser angsten.
- ◆ behandlingsstrategiene må innbefatte endring av opprettholdende faktorer og ikke bare fokus på historiske utløsende hendelser / årsaker.



Lært angst

- ◆ Nøytrale /ufarlige ting betinges til angst.
 - ◆ Cellegift kur; ubehaget betinges til nøytrale stimuli som opptrer samtidig; sykepleieren lukten av sykehus, fargen på veggen osv.
 - ◆ Plages av angst, får angst på bensinstasjon, → betinge angsten til bensinstasjonen
- ◆ Generalisering
 - ◆ Bitt av hund → redd for alle hunder, små og store.
- ◆ Lære å flykte fra angst
 - ◆ Godt å flykte, kortsiktig gevinst, problemet opprettholdes eller forverres.





Å møte angsten

«Vil man forfølge angsten og ikke la den herske, får en gå til de stedene hvor den bor»

Aksel Sandemose

«En dag oppdaget jeg plutselig at jeg hadde et øyeblikk der jeg ikke kjente angst. Og så tenkte jeg at hvis jeg klarer ett sekund, klarer jeg kanskje to. Så jeg begynte å eie meg selv, sekund for sekund. Alle de kreftene jeg hadde brukt, vendte jeg nå innover i meg selv. Og det er voldsomme krefter. Men jeg klarte å stå i angsten, og stakk ikke av fra den, selv om den er en terrorfølelse det er vanskelig å gripe».



Behandling

- ◆ Kognitiv atferdsbehandling og eksponeringstrening
 - ◆ anbefalt av Statens legemiddelkontroll som første valget i behandling av de fleste angst tilstandene, som i noen tilfeller også kan suppleres med medikamenter (Wærsted og Hannisdal, 1995).

