

## Vad är ångest?

### **Det evolutionära perspektivet**

Ångest är inte onormalt eller farligt även om det kan vara mycket obehagligt och upplevas som skrämmande. Ur ett evolutionärt perspektiv hjälpte ångest våra förfäder att överleva. Då var det hot som att bli attackerad av ett rovdjur, att bli utstött ur gruppen eller oro över att maten inte skulle räcka över vintern som skrämde människan. Den oro och ångest som våra förfäder upplevde hjälpte dem att vara försiktiga och att skärpa sina sinnen, vilket ökade chansen för överlevnad. Men idag är de upplevda hoten inte samma som för våra förfäder. Vi behöver (oftast inte) vara rädda för blodtörstande rovdjur, utan vi oroar oss över relationer, ekonomi, arbete osv. Många av de ångestsyndrom som plågar nutidsmänniskan har alltså sitt ursprung i de rädslor som programmerats in i oss under evolutionens gång. Så även om vi inte upplever samma hot som vi gjorde då, har vi fortfarande samma biologiska och psykiska reaktionsmönster. Ångest är alltså ett larmsystem som var, och fortfarande är, viktigt för oss för att överleva.

### **Fight, flight, freeze!**

De vanligaste reaktionsmönstren när ångest väckts kallas för fight, flight och freeze. Dessa reaktioner förklaras med att man antingen slåss, flyr eller "spelar död" när man stöter på en fara.

*Fight* handlar om att gå till attack mot det som skrämmer en – för våra förfäder kunde det vara att slå tillbaka på ett rovdjur som försökte attackera en. Idag kan fight-reaktionen ta sig i uttryck genom att man blir arg och betar sig våldsamt eller utåtagerande när man får ångest.

*Flight* innebär att man flyr från det som upplevs som farligt, våra förfäder kunde t.ex. springa bort från rovdjuret som jagade dem. Nutidsmänniskan går kanske hem från jobbet när man fått ångest av att vara där eller undviker sociala aktiviteter där man får ångest.

*Freeze*-reaktion ses hos många gnagardjur när det kommer ett farligt rovdjur, då gnagaren lägger sig ner på marken och spelar död tills faran är över. Hos nutidsmänniskan kan denna respons på ångest visa sig genom att man får en blackout, känner sig helt kall och paralyserad eller känner sig bortkopplad från situationen.

### **Kroppsliga reaktioner på ångest**

När man får ångest sätter kroppen igång det primitiva larmsystemet som säger att "nu är du i fara!". Då reagerar kroppen genom symptom som bland annat hjärtklappning, snabbare andning och svettningar. Man kan även uppleva muntorrhet, spända muskler, domningar, stickningar, illamående, klump i halsen, andnöd och yrsel. Det är vanligt att uppmärksamheten dras mot det som har väckt ångesten och det kan vara svårt att fokusera på något annat.

### **Skarpa alarm och falska alarm**

Tänk dig en person som är ute och går på stan och ska gå över ett övergångsställe. Precis när hen går ut i vägen kommer en bil som med hög fart svishar förbi - några decimeter från att köra på personen! Hen blir såklart väldigt rädd och kroppen slår igång med hjärtklappning, svettning, spänning i kroppen och hyperventilation. I det här fallet har personens kropp reagerat på ett skarpt alarm och satt igång några av de kroppsliga symptomen på ångest. Det är tur att ångesten



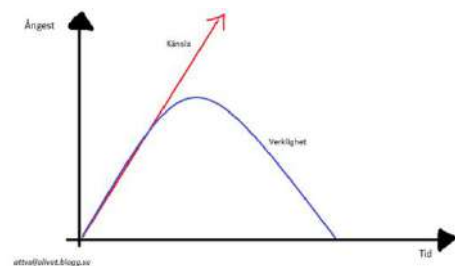
slår till i sådana skarpa lägen, för det hjälper oss att bli mer vaksamma tills nästa gång så vi minskar risken att råka ut för något farligt.

Ångest kan dock bli ett problem när den är en reaktion på ett falskt alarm, alltså när man reagerar med ångest på situationer som egentligen inte är farliga. Vår person kanske skulle sluta gå över övergångsställe för att hen får ångestpåslag vid dem av rädsla för att bli överkörd. Då kan man säga att personen reagerar på ett falskt alarm, eftersom det inte alltid är farligt att gå över alla gator. Det luriga är att kroppen reagerar på samma sätt oavsett om det är ett falskt eller skarpt alarm och det går så fort att man inte hinner reflektera över om faran är verklig eller inte. Dessutom lär sig hjärnan snabbt att känna ångest i olika situationer. Om man en gång nästan blivit påkörd vid ett visst övergångsställe, kommer man att bli mer vaksam när man närmar sig samma övergångsställe igen. Denna inlärning kan snabbt generaliseras och snart är det inte bara det specifika övergångsställe som ger ångest utan de allra flesta.

Ångest är visserligen en signal som kan vara viktig att lägga märke till och fundera på vad den betyder. Men ångest är inte logisk och rationell, så man kan som sagt få ångestpåslag av saker som rent objektivt inte är farliga. Det är lätt att tänka att eftersom vi upplever ångest så borde alarmet vara ett skarpt alarm, men det är viktigt att komma ihåg att vi kan ha ångest när vi inte befinner oss i fara eftersom vi kan reagera även på ett falskt alarm.

### Ångestkurvan

Det är viktigt att komma ihåg att **ångest går alltid över och är aldrig farligt**. Ångest är dock ytterst obehagligt och alla människor skulle ju helst undvika att ha ångest. Alla människor har någon gång upplevt känslan av att göra något som känns obehagligt, kanske börja på ett nytt jobb eller att hoppa från ett hopptorn i simhallen. Men när man väl har gjort det några gånger och kommit in i det känns det mycket lättare - och på samma sätt fungerar ångest. Vissa situationer väcker till en början väldigt mycket ångest, men efter att man har utsatt sig för situationen ett antal gånger minskar ångesten och till slut kanske situationen inte väcker någon ångest alls.



Om man är i en situation som väcker mycket ångest, känns det ofta bra på kort sikt att fly från ångesten. De flesta människor reagerar med att vilja fly från ångest och det känns skönt att lämna situationen eftersom ångesten nästan direkt går ner. På lång sikt fungerar lösningen att fly ganska dåligt, eftersom den situation som skapar ångest fortsätter att göra det. Man får aldrig en chans att stanna i situationen och uppleva att ångesten faktiskt går ner av sig själv. Genom att fly lär man sig dessutom att situationen är farlig och att det enda sättet att klara av den är att fly. Situationen upplevs på så sätt som ännu farligare att befinna sig i nästa gång, eftersom man förknippar den med allvarlig fara som krävde flykt. Ångest kan också ta sig i uttryck genom en malande oro. Man brukar säga att oro är en tankeprocess, medan ångest är den emotionella reaktionen på oro. Oavsett ångestens karaktär kan det förekomma situationer som man undviker eller utstår, men med stor lidande. Ibland kan man också använda sig av så kallade säkerhetsbeteenden för att hantera sin ångest i olika situationer. Dessa säkerhetsbeteenden kan göra att man stannar kvar i en ångestfylld

situation genom att man försöka minska sin ångest med olika strategier som distraherar eller för stunden minskar den. Ett exempel på ett säkerhetsbeteende är om personen som fick ångestpåslag av övergångsställen alltid tar med sig en kompis som får dubbelkolla att det inte kommer någon bil. Det gör att hen klarar av att gå över övergångsstället, men kräver mycket energi och anpassning för att genomföra.

### **Ångesthantering**

Vilka strategier använder du när du får ångest? Vilka av dessa fungerar bra och vilka fungerar mindre bra? Fundera på vad du brukar göra när du får ångest och hur dessa strategier fungerar för dig. Ett par strategier som kan vara användbara vid ångest är andning, avslappning, avledning, utåtfokusering och medveten närvaro.

Andning: En andningsövning kan vara hjälpsam för att lugna ner dig själv när du har ångest. Prova att andas långsamt, framförallt en långsam utandning. Försök att öva på att andas med magen istället för med bröstkorgen. Detta kan kräva lite träning, men genom att andas med magen så lugnar du ner din kropp. Tänk dig att magen är som en ballong - med djupa andetag fylls ballongen med luft och med utandningen så pysar luften ut och ballongen blir liten igen.



Avslappning: Avslappning kan dämpa kroppsliga symptom som huvudvärk och muskelspänning. Något man kan börja öva på är att första spänna kroppen, eller olika delar av den, för att sedan slappna av helt. Man kan tänka att man först är som ett kokt och sedan ett okokt spagettistrå. Det finns en hel del olika avslappningsövningar och många bra inspelningar att lyssna på för att träna avslappning (leta t.ex. på Youtube).

Avledning och utåtfokusering handlar om att skifta fokus från ångesten. Ibland när man har ångest kan det vara hjälpsamt att göra något helt annat än att tänka på hur dåligt man mår eller hur ångestfylld man är. Avledning kan handla om att lyssna på musik, ringa till någon man tycker om att prata med eller att ta en promenad. Utåtfokusering handlar om att fokusera på något annat i omgivningen än sin ångest. En övning i utåtfokusering kan vara att lägga märke till fem saker som du ser, fem saker som du hör och fem saker som du känner mot din hud.

Medveten närvaro: Medveten närvaro handlar om att iaktta sina upplevelser utan att döma och värdera dem samt att föra tillbaka sin uppmärksamhet till nuet när man märker att den glidit iväg. En första övning kan vara närvarande i nuet när du gör en vardagsaktivitet. Du kan t.ex. att äta något och försöka att fullt ut registrera smak, lukt, textur och ljud från det du äter. För att träna upp sin medvetna närvaro krävs regelbunden träning. Du kan också öva medveten närvaro genom att göra en meditationsövning varje dag, t.ex. andningsankaret som du enkelt kan hitta på Youtube eller på <https://soundcloud.com/verksam-psykologi/01-andningsankaret>.