

ÅNGEST - om orsaker, uttryck och vägen bort från den.

Stig Erixon

För att bli fri från ångestreaktioner måste jag öka förståelsen och kunskapen om problemet och inse att det är inom mig själv som ångesten skapas.

Så länge jag inte har acceptabla förklaringar av problemen finns risken att jag enbart tar hjälp av mediciner. Vilket kan leda till beroende med abstinens och ev ökad ångest efter avslutad medicinering.

Vi har "lärt" personen att ångest botas med medicin. Ordet ångest kan bytas ut mot rädsla, depression, också mot ord som värk och smärta.

Ångestutvecklingen börjar ofta med panikattack som ofta är följden av ett stresstillstånd. Gemensamt för utveckling av all slags ångest är att den drabbade inte förstår vad som händer och de mekanismer som styr måendet. Det är först när jag förstår att och hur jag själv skapar min ångest som jag kan börja den mödosamma vägen ut ur ångesten.

Ångest är kroppens reaktioner som svar på ett upplevt hot. Hotet skapas i personens tankar och leder till en fysisk och psykisk anspänning som inte ges naturligt utlopp.

Kroppen kan inte skilja mellan fantasi och verklighet - denna oförmåga utgör grund för ångest- upplevandet.

Exempel på ångestreaktioner: Svårigheter att få luft. Bröstmärtor. Hyperventilation. Hjärtklappning. Matthet. Yrsel. Synrubbingar. Trötthet.

Första attacken kan påverka hela synen på mig själv. De följande beror på skrämmande upplevelser som de första inneburit. Med varje ny attack ökas rädslan och vanmakten. Förväntansångest innehåller många "tänk om" tankar. En trygg förväntan "i morgon mår jag bra igen" ger ingen ångest. Om en människa lärt sig att ofta reagera med ångest i en viss situation är det naturligt att börja undvika denna. Undvikandet styrs av rädslan för vad som ska hända. Vad som verkligen händer kan jag bara få veta genom att gå in i situationen. Men eftersom en fruktad situation alltid är värre i fantasin än i verkligheten undviker man den.

Människor med starka ångestupplevelser har en för stark uppmärksamhet på olika kroppsliga signaler och en för uttalad benägenhet att tolka dessa signaler som (livs-)hotande.

Ångest leder till självupptagenhet. Livsrummet krymper och man känner sig mer och mer utanför. Det ger dålig livskvalitet, dåligt minne och skapar en känsla av tomhet, meningslöshet och depressivitet. Ju mindre yttre stimulering man får, desto mer kommer man att ägna sig åt gamla tankar och minnen. Ju mer en person krymper sitt livsrum desto mer kommer tiden att fyllas av ångest eller panikattacker eller tankar på sådana.

En tids ångestupplevelser ger ångest inför ångesten och begränsar personens livsrum med ökad ångest som följd.

En människa som lider av ångest har för mycket kontroll - inte för litet. Man tror sig ha för litet kontroll och strävar ständigt efter att förbättra den - vilket leder till ökad ångest.

Ångest är en anspänning som inte får något utlopp. Ångest innebär kontroll för att minska och dölja att man har ångest. Ångestutvecklingen bestäms av min syn på mig själv som i sin tur beror på hur omgivningen bemött mig under uppväxten och senare.

Om man för starkt betonar sjukdomsaspekten leder det lätt till "det är doktors sak att bota", vilket i sin tur kan leda till passivisering, hjälplöshet och försvårar återhämtandet.

Ett förändrat beteende ger ett förändrat upplevande. Vad som ”lärts in” kan också ”läras av”. Genom att se problemen som beteenden underlättar det att träna in nya ångestfria reaktioner. Ångest är inget man ”har” utan något man ”gör” med sig själv. Först när jag uppskattar mig själv kan jag på ett sunt sätt uppskatta andra. Självförtroendet är den viktigaste faktorn i synen på ångest.

Ju sämre självförtroende desto flera ”skall” och ”måste”, vilket också påverkar den ångestfylldes värderingar t.ex. ”alla är bättre än jag”, ”det är andras fel att jag mår dåligt”.

Tankefel bildar ofta bas för en ångestutveckling. Exempel på tankefel är ”allt eller inget” tänkande. Känslotänkande. ”Måste”-tänkande.

Självförtroendet bestämmer hur vi tänker. Tankarna bestämmer mina känslor. Det är inte nödvändigt med positiva tankar. Det väsentliga är att undvika negativa och hotande tankar. Det är lika bra med neutrala tankar.

Om vi inte förstår vad som orsakar ångesten eller accepterar det som något omedvetet försvårar detta att komma åt ångesten och kan leda till en passivisering inför den. Människor hotar sig själva i sina tankar och detta leder till ångest.

Mycket av det människor upplever hotande har sin grund i att vi inte skiljer mellan vad som är möjligt och vad som är sannolikt. Ju mindre en människa är rädd för att få ångest eller för sin ångest desto mindre sannolikt är det att hon ska reagera med ångest.

En hundra procentig uppmärksamhet på skeendet utanför mig själv innebär att jag för ögonblicket är omedveten om min egen existens och lever ångestfria i nuet.

De mödosamma vägen bort från ångesten:

innebär att bryta gamla vanor, både ifråga om tänkandet och beteendet och att konsekvent bearbeta sig själv. Genom att bearbeta tankarna när jag mår bra är jag bättre rustad att hantera dem när jag mår dåligt. För att bli fri från ångestreaktionen måste jag förstå sambandet mellan orsak och verkan. Viktigt är också att våga lita på sin egen förmåga.

En avgörande orsak till ångestproblemet är dåligt självförtroende och att personen inte tror sig kunna bli fri. Ångesten beror på ett intränat reaktionsmönster.

När du tar ett problem i taget istället för att på kort tid försöka lösa alla på en gång, upptäcker du att ångesten inte alls är omöjlig att komma åt. Du är bara hjälplös inför ångesten så länge du angriper den på fel sätt. Att bli fri från ångest tar tid och du måste låta processen ta tid..

Ju mer villig du är att låta processen ta tid, desto mindre tid kommer ditt återhämtande att ta. Räkna med återfall, särskilt när man tror att nu har jag kontroll över läget. Det är bara när du blir förtvivlad eller tycker dig försämrade som det har någon negativ betydelse för dig.

Mediciner tas i avsikt att dämpa ångestreaktionerna och för att underlätta den egna träningen. Detta kan leda till sk.tillståndsbetingad inlärning, vilket innebär att det man lärt under påverkat tillstånd (mediciner eller annat) kan vara svårt att överföra till ett opåverkat tillstånd. Fenomenet visar på vikten av att successiv nedtrappning av medicinen.

Användning av mediciner i avsikt att få bort all ångest leder till undvikande och flykt och resulterar i att ångesten består eller ökar. Medicinen kan inte påverka mina ursprungliga tankar, de som orsakat mitt låga självförtroende, mina värderingar och som är källan till mina ångestreaktioner. Dessa påverkar man istället genom kunskap och egen träning. Det är viktigt att utsättandet sker så långsamt att jag inte äventyrar min trygghet, d.v.s. att det ska ”gå lika bra” utan medicin.

..

Utsättningsreaktionerna pågår under begränsad tid. Sträcks de ut i tiden är det inte längre fråga om sådana, utan personen har åter börjat reagera med de ursprungliga ångestreaktionerna eller utvecklade nya sådana.

Psykologiskt beroende och tillvänjning innebär att man alltmer förlitar sig på sig på krafter utanför sig själv - medicinen eller doktorn, vilket kan ha negativ effekt på självförtroendet och därmed ångestutvecklingen.

Fysiologiskt beroende visar sig i att behöva ta högre doser än tidigare för att uppnå samma effekt och ökat obehag när man avbryter medicineringen. Detta kan motverkas genom att man minskar dosen långsamt.

Vi har sk. benzodiazepinreceptorer i hjärnan, kroppen har behov av kanske även egen tillverkning av detta medel. Om vi tillför kroppen detta utifrån kan det medföra att den egna produktionen minskar. Avbryts tillförseln abrupt kan det innebära att kroppen står med decimerad styrka och att det kan ta tid innan produktionen kommer igång igen. Genom att benzo ger effekt inom 15 - 45 minuter tas det ofta som "vid behov medicinerings". Det ger en olycklig betoning och ett medvetandegörande av den egna förväntade oförmågan, vilket gör att personen lätt tar tabletter så snart han/hon känner oro.

Vägen till ångestfrihet är att tillåta/acceptera att du just nu har ångest. Motsatsen är att antingen kämpa emot eller att resignera - ge upp - vilket leder till ökad anspänning/ångest.

Att ha ångest innebär inte att man är sämre eller svagare än andra. Om du inte skäms för din ångest behöver du inte dölja det för andra. Alla försök att dölja ångest ger ökad anspänning (jag måste skärpa mig) och resulterar i ett ökat lidande. Många människor har till sin förvåning upptäckt att när de slutat försöka dölja sin ångest så har det inte funnits något att gömma undan. Hela ångesten kan bestå av dina försök att dölja den. Du kan inte tvinga dina känslor åt något håll men du kan lära dig att leda dem dit du vill genom dina tankar. Din ångest uppstår genom att du tänkt hotande eller skrämmande tankar, som får dig att reagera med för- svarsreaktioner.

I arbetet med att befria sig från ångestreaktioner är det viktigt att vara aktiv oavsett hur du känner dig. Gör saker för att må bra, inte om och när du mår bra. Genom att göra saker när man mår dåligt påverkas självförtroendet. Jag mår bättre av att ägna mig åt sådant som riktar uppmärksamheten utanför mig själv. När jag gör sådant som tidigare roat mig minskar min ångest. Hög ångestnivå leder lätt till isolering och inaktivitet. När man då inte är upptagen av sin ångest kompenserar man sig lätt med aktiverande gifter som i sig leder till ökad ångest, tex..koffein, nikotin Vägen bort från ångesten måste innebära minskning av sådana gifter.

Ångest innebär en anspänning som inte får något naturligt utlopp. Genom fysisk aktivitet ges ett naturligt upplopp för denna anspänning och är därför ångestdämpande.

Det är genom att göra något - inte vad du känner när du gör det som är det viktigaste när du ska arbeta dig ur din ångest. Jämför inte med hur du skulle utfört prestationen på den tiden du inte reagerade med ångest. Det leder bara till nedstämdhet och anspänning. Ta en dag i taget utan att fundera på hur långt det är kvar till målet.

Att kämpa och vinna över sin egen rädsla är en av de största prestationer man kan utföra. Det innebär att fylla sitt liv med positiva ting och händelser. Ångestfyllda människor har höga krav på sig själva. Man söker ett värde i det man gör. Man tror sig inte ha det genom det man är. Vägen bort från ångesten innebär att sänka sina krav. Våga säga nej ibland. Man behöver inte alltid vara vänlig, snäll, glad, omtänksam eller vara som alla andra. Ägna mer tid till att

tänka positivt om dig själv istället för att ständigt döma ut dig själv. Krav på andra som de inte uppfyller kan också bli orsak till att må dåligt. Någon annan kan aldrig vara skuld till hur jag mår. Jag är alltid själv ansvarig för mina reaktioner. Man kan aldrig ändra på en annan människa, man kan bara ändra på sig själv och sitt sätt att tänka. Detta innebär att det är bara jag som kan ändra på mig själv.

En speciell typ av krav som ofta förekommer i samband med ångest är kraven på särskilda favörer eller vinster p.g.a. ångesten. Jag får uppmärksamhet, sällskap e.dyl. genom ångesten. Vilket leder till att ångesten ökar och omgivningen tröttnar. Vägen bort från ångesten måste innebära att jag ärligt tar reda på vilka behov ångesten kan hjälpa mig att tillfredsställa och sedan finna andra konstruktiva vägar att tillfredsställa dessa behov.

Vägen bort från ångesten måste också innebära att du övar upp förmågan att stå upp för dig själv.

En ångestfylld människa är inte en svag människa - snarare tvärtom - utan en människa som använder sina krafter på fel sätt och för fel ändamål. Många människor har stark ångest, men det är i själva verket en stark ilskeanspanning. Genom att visa sin irritation direkt när man känner den gör man sig av med den. Rädsla för ilska leder lätt till att jag anstränger mig för att visa motsatsen d.v.s. att jag i alla lägen försöker vara vänlig och snäll. Vilket leder till anspänning och ångest. En bra kontakt mellan människor kan bara byggas på att man visar sina känslor, både positiva och negativa, att man visar upp sig själv sådan man är.. Att bli arg är en naturlig reaktion, oavsett vad du lärt dig genom din uppfostran osv. Jag kan förändra mina tankar värderingar så att jag inte blir arg. Men om jag blir arg är det viktigt att släppa ut vreden på något sätt.

Exempel på detta kan vara: 1) fysisk aktivitet i olika former. 2) att tala om att du är arg. 3) att låta känslan avspegla sig i röst och kroppsspråk. Dina känslor är inte farliga för dig eller andra.

Oförmåga att på ett sunt sätt uppleva och hantera ilska leder till en ökning av anspänningsgraden. Ångest och ilska går nästan alltid hand i hand.

När anspänningen nått en viss gräns resulterar den i smärtor, muskelspänning eller för hög aktivitet i vissa organ. Huvudvärk är ofta förekommande hos människor som "förbjudit" sig att vara arga.

- För att bli av med mina ångestreaktioner måste jag förstå att jag kan och kommer att bli av med den och att tvivlet beror på bristande självförtroende och inte på bristande förmåga.
- Ångest är inte en sjukdom i den bemärkelsen att den ska "botas av doktorn". Utan egna ansträngningar blir jag inte av med ångesten.
- Mediciner ska tas som hjälp till självhjälp - de botar inte i sig.
- Det är mina tankar som är boven i dramat. Förändrar jag mitt sätt att tänka förändrar jag också mina upplevelser.
- Känslor utan tankar är omöjliga.
- Att arbeta bort gamla reaktioner och därmed också ångestupplevelser tar tid och innebär en del återfall på vägen.
- Jag ska använda mina resurser för att försöka ändra mitt sätt att tänka istället för att helt utan utsikter att lyckas försöka ändra på människor i min omgivning.
- Ju mer jag visar att jag står för min egen uppfattning, desto mer vinner jag i respekt i andras ögon och desto mer kan jag lämna ångestreaktionerna bakom mig.

- Genom att tillåta mig att bli arg och visa min ilska motverkar jag att jag bygger upp en hög anspänningsnivå inom mig. Smärtor, nedstämdhet och oro är ofta effekterna av en för hög anspänningsnivå inom mig.

Vid generell ångest kan man ha hjälp av tillämpad avslappning - djupa andetag - upprepning av ”slappna av” för sig själv.

Inför en panikattack och förhöjd ångest kan man möta den med att handla och tänka enligt följande lista:

- **Känslorna är helt normala.** Det du känner i kroppen är helt normalt, men överdrivna kroppsliga reaktioner. Rätt reaktion i fel situation.
- **Känslorna och reaktionerna är inte skadliga**, men mycket obehagliga. Inget värre kommer att inträffa. Du kommer inte att svimma, dö eller bli galen.
- **Lägg inte på skrämmande tankar.** Öka inte din ångest genom att tänka skrämmande tankar om vad som händer dig just nu och vad det skulle kunna leda till inom de närmaste minuterna.
- **Andas lugnt.** Ge akt på din andning samtidigt som du tyst och mjukt säger ”lugn” till dig själv.
- **Beskriv vad som verkligen händer.** Inte vad du fruktar händer eller skulle kunna hända.
- **Tillåt dig att känna det du känner just nu.** Tala om för dig själv att det är tillåtet att ha ångest och att du inte behöver skämmas för eller dölja den.
- **Vänta - så går ångesten över.** Ge ångesten tillfälle att gå över utan att kämpa emot, försöka tvinga bort den eller springa ifrån den. Bara acceptera att du är mycket rädd just nu.
- **Känn hur ångesten minskar.** När du slutar tänka skrämmande tankar börjar rädslan försvinna av sig självt.
- **Detta är ett tillfälle att göra framsteg.** Lär dig hur du möter och klarar av din panikreaktion.
- **Tänk på de framsteg du gjort.**
- **Planera vad du ska göra härnäst.** Beskriv omgivningen för dig själv och planera i tankarna exakt vad du ska göra härnäst.
- **Börja om med det du tänkte från början** och gör det på ett lugnt och avspänt sätt.