

Hva er angst?

- Frykt, redsel og angst er normale reaksjoner på ytre og indre hendelser som oppleves som truende eller farlige
- Ved siden av den psykiske angstopplevelsen fører slike hendelser til stressreaksjoner med kroppslige symptomer som blant annet hjertebank, svetting, varme eller kuldefølelse
- Sykelig angst er preget av at angstsymptomene utløses lettere enn vanlig, og det er ofte tydelig at angsten er overdreven og urimelig

Forekomst

- Angst er et av de hyppigste symptomene som folk søker lege for
- Over en tredel av de pasientene som presenterer et psykiatrisk problem i allmennpraksis, klager over angst
- I norsk allmennpraksis registreres angst (som symptom eller sykdomsdiagnose) i 3-5% av pasientkontaktene
- Minst hver tiende kvinne eller mann rammes en gang i livet av en angsttilstand
- Av angsttilstandene som en ser i allmennpraksis, er panikkangst hyppigst. Deretter kommer fobier og generalisert angsttilstand

Når er angst unormal?

- Normal angst
 - Angst og nedstemthet forekommer ofte som normale psykologiske reaksjoner på hendelser vi utsettes for:
 - Angst kan være en normaltilstand i forhold til en trussel
 - Å være redd når en fare truer, kan være en livsnødvendig reaksjon som kan forhindre at du utsetter deg for ytterligere fare
- Sykelig angst
 - I sterk kontrast til naturlig angst for reelle farer står den unormale eller sykelige angsten
 - Mange mennesker er redde for ufarlige situasjoner, og noen kan få lammende angst i situasjoner som andre opplever som ufarlige
- Kroppslige reaksjoner
 - Mange kroppslige følgesymptomer ved angst skyldes økt aktivitet i den delen av nervesystemet som vi ikke styrer med viljen (det autonome nervesystem):
 - Pulsen øker, blodforsyningen til armer og føtter reduseres og pasienten opplever hjertebank og kalde hender og føtter
 - Mange får muskelspenninger
 - Akutte angstanfall kan føre til åndenød (hyperventilasjonsanfall) eller i sjeldne tilfeller besvimelse (ofte blod/sprøytefobi eller panikk)

Hva kan årsakene være?

Vanlige årsaker

- Normal, mild eller moderat angst krever vanligvis ingen behandling

Som kan kreve behandling

- Panikkangst
 - Tilbakevendende anfall av alvorlig angst (panikk), som ikke er begrenset til spesielle situasjoner eller omstendigheter, og derfor uforutsigbar
 - Som ved andre angstlidelser omfatter de sentrale symptomene plutselig innsettende hjertebank, brystmerter, kvalningsfølelse, svimmelhet og opplevelse av uvirkelighet. Det oppstår også ofte en sekundær frykt for å dø, miste kontrollen eller bli gal
- Post-traumatisk stressforstyrrelse

- Oppstår som forsinket eller langvarig reaksjon på en belastende livshendelse eller situasjon av usedvanlig truende eller katastrofal art, som mest sannsynlig ville fremkalt sterkt ubehag hos de fleste. Tilstanden debuterer gjerne uker til måneder etter hendelsen
- Symptomer av tilbakevendende opplevelse av hendelsen (traumet), irritabilitet, mareritt, følelsesmessig avflating, unngåelse av aktiviteter og situasjoner som minner om hendelsen. Det foreligger vanligvis en tilstand med forhøyet alarmberedskap og vaksomhet, økt skvettenhetsreaksjon og søvnløshet
- Fobisk angst
 - En gruppe lidelser der angst bare, eller hovedsakelig, oppstår i visse veldefinerte situasjoner som ikke innebærer reell fare. Som følge av dette blir disse situasjonene typisk nok unngått eller gjennomlevd med frykt
 - Pasientens bekymring kan være fokusert på enkeltsymptomer som hjertebank eller følelse av å skulle besvime, og er ofte forbundet med sekundær redsel for å dø, miste kontroll eller bli gal. Tanken på å gå inn i en fobisk situasjon fremkaller vanligvis forventningsangst, unngåelse av situasjonen gir angstreduksjon
- Generalisert angsttilstand
 - Angst som er generalisert og vedvarende, men ikke begrenset til noen bestemte situasjoner eller omstendigheter, det vil si at den er frittflytende
 - De sentrale symptomene veksler, men omfatter klager over vedvarende nervøsitet, skjelving, muskelspenninger, svetting, ørhet, hjertebank, svimmelhet og ubehag i epigastriet. Det uttrykkes ofte frykt for at pasienten selv eller en slektning av vedkommende snart vil bli syk eller utsatt for en ulykke
- Depressiv episode
 - Ved typisk milde, moderate eller alvorlige depressive episoder lider pasienten av senket stemningsleie, redusert energi og aktivitetsnivå. Evnen til å glede seg, føle interesse og konsentrasjon er nedsatt, og en uttalt tretthet og tretthet er vanlig selv etter den minste anstrengelse. Vanligvis blir søvnen forstyrret og appetitten redusert. Selvfølelsen og selvilliten er nesten alltid svekket, og selv i den milde formen er forestillinger om skyld og verdiløshet ofte til stede
 - Det senkede stemningsleiet forandrer seg lite fra dag til dag, varierer ikke med omstendighetene og kan ledsages av såkalte "kroppslige" symptomer, som tap av interesse og lystfølelser, oppvåkning om morgenen flere timer tidligere enn vanlig, depresjon som er tyngst om morgenen, uttalt treghet, uro, appetittløshet, vekttap og tap av seksualdrift
- Rusmisbruk
 - Overdreven bruk av alkohol og medikamenter
 - Kan ha startet for å døyve sosialfobiske trekk

Sjeldne årsaker - som krever snarlig behandling

- Schizofreni
 - Forvirringstilstand særlig hos yngre voksne. Generelt kjennetegnes de schizofrene lidelsene av grunnleggende og karakteristiske endringer av tenkning og virkelighetsoppfatning, og av inadekvat eller avflatet affekt. Klar bevissthet og intellektuell kapasitet er vanligvis opprettholdt, selv om en viss tenkningsforstyrrelse kan utvikles over tid
 - De viktigste psykiske sykdomsfenomenene omfatter tankeekko, tankepåføring eller tanketyveri, tankekringkasting, vrangforestillinger, hallusinasjoner - stemmer som kommenterer eller diskuterer pasienten i tredje person, tankeforstyrrelser og negative symptomer

Hva kan du gjøre selv?

- Prøv å finne om det er et mønster i dine angstplager
 - Kommer anfall i bestemte situasjoner? Hvilke?
 - Får du angst ved tanken på en person eller ved synet av et sted, en gjenstand eller et dyr?
- Ved milde og moderate plager
 - Kan du forsøke å øve opp evnen din til å tåle angstutløsende situasjoner, steder, gjenstander, dyr

- Start forsiktig, ev. at noen er sammen med deg, og øk belastningen litt om litt til du føler at du behersker situasjonen
 - Det finnes mye selvhjelps litteratur
- Ved uttalte plager
 - Søk hjelp hos lege, psykolog eller andre behandlere
- Unngå alkohol- og pillemisbruk!

Når bør du søke lege?

- Plager som er så uttalte at det hemmer livet ditt, ødelegger tilværelsen for deg (og for dine nærmeste)
 - tilsier at du trenger profesjonell hjelp
- Mange angstpasienter søker lege for fysiske plager som svimmelhet, pustebesvær, svette, smerter, søvnproblemer, muskelstivhet, depressive tanker og andre uspesifikke symptomer som kan være vanskelig å sette ord på