

Hva er angst? Hva kan man gjøre med angst?

John Chr. Fløvig

Angstsymptomer

- palpitasjoner, hjertebank, rask puls
- svetting
- skjelvinger eller risting
- tørr munn

Angstsymptomer II

- pustevansker
- kvelningsfølelse
- brystmerter, ubehag i brystet
- kvalme eller urolig mage
- vannlatingstrang
- avføringstrang/ diare

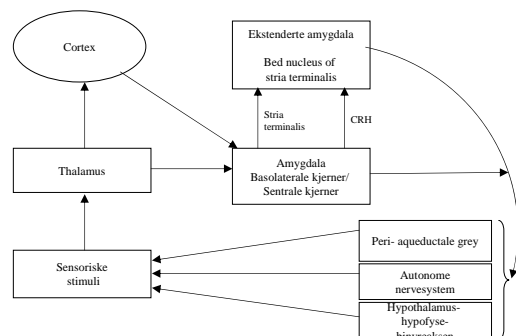
Angstsymptomer III

- ør, ustø, svimmel, lett i hodet
- derealisasjon, depersonalisasjon
- frykt for å miste kontrollen, bli gal, besvime
- frykt for å dø
- frykt for andres vurderinger av en selv

Angstsymptomer IV

- hetebølger eller kuldebølger
- nummenhet eller kribling
- motorisk uro
- muskelspenning
- rastløshet
- klump i halsen
- skvettenhet
- rødming

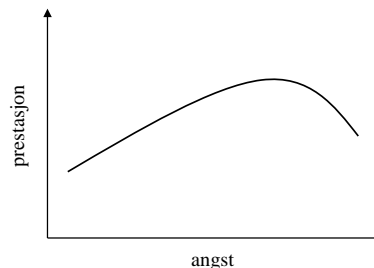
Biologisk sirkel ved angst



Angst og normale reaksjoner

- angstsymptomer er svært vanlige normale reaksjoner
- alle symptomer forekommer også uten angstlidelse
- har angstlidelse når
 - symptomer av en viss mengde over en viss tid
 - betydelig redusert funksjon eller lidelse pga dette
 - spesifikke kriterier for hver angstlidelse

Prestasjon og angst



Kliniske bilder

- Anfallspreg
- Spesifikke situasjoner/ objekter (fobi)
- Generalisert, frittflytende
- Fragmenteringsangst (obs psykose)
- Tvangstanker/ tvangshandlinger (OCD)
- Angst ved andre psykiatriske lidelser
 - depresjoner, psykoser, kriser, misbruk mm

- Spesifikke fobier
 - dyr, fugler, insekter, høyde, torden, flyging, små lukkede rom, se blod og skader, injeksjoner, tannleger, sykehus

- F40.8 Andre spesifiserte fobiske angstlidelser
- F40.9 Uspesifisert fobisk angstlidelse

Andre angstlidelser

- F41.0 Panikk lidelse
 - “minst 4 panikkanfall på 4 uker”
- F41.1 Generalisert angstlidelse
 - kronisk bekymringslidelse
- F41.2 Blandet angstlidelse og depressiv lidelse
 - F41.3 Andre blandete angstlidelser
 - F41.8 Andre spesifiserte angstlidelser
 - F41.9 Uspesifisert angstlidelse

Obsessiv- kompulsiv lidelse (tvangslidelse)

- F42.0 Hovedsaklig tvangstanker eller tvangsgrubling
- F42.1 Hovedsaklig tvangshandlinger (tvangsritualer)
- F42.2 Blandede tvangstanker og tvangshandlinger

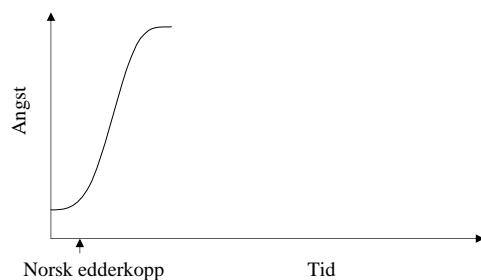
Behandling av angst

- Kognitiv atferdsterapi
- Eksponering
 - Gradvis nærmere det man er redd for
 - Angsten synker med tiden i en situasjon
- Behandle annen årsak
- Medisiner
 - SSRI/ antidepressive medisiner
 - Benzodiazepiner??

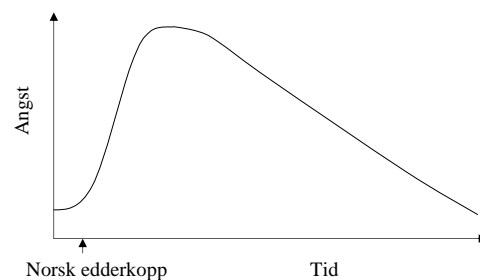
Kognitiv atferdsterapi ved angst

- Lære seg om kroppens normale reaksjoner ved frykt
- Kjenne igjen egne tanker når man får angst
- Vurdere om tankene er hensiktsmessige
- Finne andre måter å tenke på når man blir redd
- Trene på å tenke annerledes når man er redd
 - Øvelse gjør mester

Forløp av angstanfall



Forløp av angstanfall



Andre årsaker til angst

- Depresjon
- PTSD
- Ruslidelser
- Psykose
- Uhensiktsmessig atferd

- Naturlig frykt er ikke sykdom

Når skal angst behandles?

- Når man lider sterkt
- Når man ikke får gjort det man må/ vil
- Når angsten utløser andre problemer

- Det finnes effektiv behandling for de fleste typer angst, krever aktiv innsats