



NORSK FORENING FOR  
KOGNITIV TERAPI

# Angst og bekymring ved sykdom

*Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad*

Sykdom er en rik kilde til angst og bekymring. Det er naturlig å engste seg for symptomer fra kroppen, for behandling, bivirkninger eller for hvordan sykdommen vil påvirke helsen, fremtiden og livet. Ved kronisk eller alvorlig sykdom kan det være nødvendig å lære strategier for å håndtere bekymring og engstelse. Slike tanker og følelser kan noen ganger være vel så slitsomme og stressende som sykdommen i seg selv, og bli en alvorlig tilleggsbelastning. Dessuten kan naturlig engstelse og bekymring utvikle seg til angstlidelser som gjør det enda vanskeligere å være syk.

I dette heftet kan du lese om plager med angst og bekymring, og om panikkanfall og generalisert angst. Kunnskap om indre reaksjoner gjør det lettere å håndtere dem. Det er viktig å vite hva angst er, hva som skjer i kroppen når vi opplever angst, hvordan angst påvirker tankene og hvordan du best skal håndtere bekymring og angst.

### **Hva er angst?**

Angst og frykt er en naturlig reaksjon på fare. Det er en alarmreaksjon som skjerper oss og gjør oss i stand til å yte for fullt når situasjonen krever det, som for eksempel i farlige situasjoner i trafikken. Da er angsten en venn og beskytter. Den plagsomme angsten er den som kommer uten at det er fare på ferde, eller den som er så sterk at den går utover hverdagen din. Da snakker vi om angstlidelser; altså psykiske lidelser man kan trenge hjelp med.

### **Angstlidelser**

Over en fjerdedel av befolkningen vil rammes av en angstlidelse i løpet av livet. Angsten kan være forbundet med bestemte situasjoner eller objekter (fobisk angst) eller i en mer ubestemt form preget av vedvarende bekymring og uro (generalisert angst). Panikkangst kjennetegnes av en intens frykt som kommer plutselig, og en følelse av å være ute av stand til å kontrollere og forutsi hva som skjer. Helseangst eller hypokondri innebærer at man hele tiden er redd for at kroppslige symptomer skyldes somatisk sykdom selv om man medisinsk sett er helt frisk. Sosial angst er frykt for ikke å mestre eller for å dumme seg ut i sosiale situasjoner.

### **Hva skjer i kroppen?**

Angstens oppgave er å gjøre oss klar til å flykte eller kjempe for å overleve i farlige situasjoner. Til det trenger kroppen økt blodtilførsel til armer og bein. Den oppgaven løser kroppen ved at hjertet slår fortere, pusten øker, og kroppen starter å produsere hormonet adrenalin. Disse prosessene skjer automatisk og utenom vår kontroll. Blodet ledes bort fra de kroppsdelene som ikke er så påkrevet, som mage og hud, og over til hjernen og musklene i armer og bein som virkelig trenger energien for å takle krisen. Pupillene i øynene utvider seg for å få mer lys og større synsfelt for raskere å oppdage farer i omgivelsene.

Vi kan merke angsten som kraftig hjertebank og varmebølger gjennom kroppen. Vi svetter samtidig som vi kan få frysninger. Fingre og tær kjennes klamme og kalde fordi blodet flyttes til de store muskelgruppene som er beredt til å forsvare oss. Av samme grunn blir vi tørr i munnen, får sommerfugler i magen og blir kvalm. Vi blir anspente, og armer og bein kan begynne å skjelve. Vi kan oppleve prikking i øynene, tåke eller bli følsom for sterkt lys. Vi kan bli svimmel og få en følelse av ikke å puste, bli kvalt eller begynne å hyperventilere (puste mer enn kroppen har behov for).

Noen får skremmende brystmerter. Når vi hyperventilerer og trekker inn mye luft, belastes nemlig brystmuskulaturen. Det er ufarlige smerter som vil gå over etter hvert som vi klarer å puste rolig. Problemet er imidlertid at vi kan få tanker som at *Hjelp nå får jeg hjerteinfarkt* – som naturlig nok forsterker angsten. Det er også vanlig å oppleve det som at hjertet løper løpsk, og mange får stramme muskler i nakke og skuldre, og hodepine. Andre opplever uvirkelighetsfølelse – å føle at man er fjern fra seg selv eller omgivelsene som om det hele er en film i sakte kino. Det er en ufarlig reaksjon på de kroppslige endringene, men kan oppleves ubehagelig og skremmende; som beviset på at man virkelig holder på å gå fra forstanden.

Når du har angst kan du altså oppleve en rekke ulike symptomer i kroppen din:

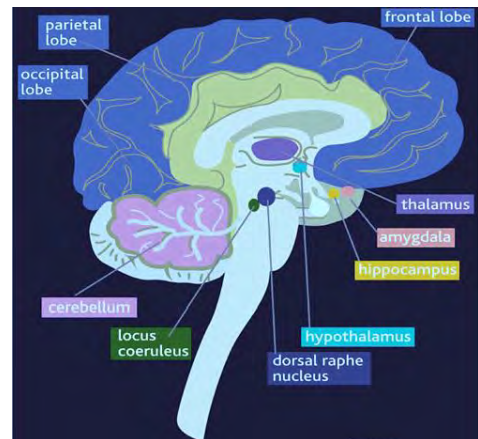
- Uro og kribling
- Press for brystet og brystmerter
- Hjertebank og høy puls
- Pustevansker og åndenød
- Svetting og rødming
- Prikking i hender
- Uvirkelighetsfølelse
- Muskelspenninger og muskelsmerter
- Kvalme og mageproblemer

Noen har mange av disse symptomene når de har angst, mens andre bare merker noen få av dem. Hva kjennetegner angstreaksjonen din?

### **Ubehagelig, men ufarlig**

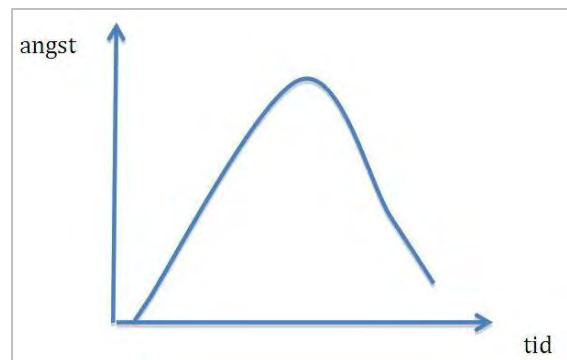
Sterk angst er altså svært ubehagelig og skremmende, men *ikke farlig!* Angst er egentlig et bevis på at kroppen din fungerer som den skal; kroppens nedarvede evne til å beskytte deg er intakt. Det er angstsenteret i den gamle pattedyrhjernen vår (amygdala), som styrer kroppens alarmsystem.

En viktig oppgave for angstsenteret er lynraskt å gripe tak i sanseinformasjon som varsler om fare. Det er en innledende fryktreaksjon der kroppen ofte reagerer med hjertebank før vi egentlig er oss bevist hva som skjer. Denne reaksjonen kan vanligvis ikke kontrolleres, det er som en refleks. Holdningen du møter den umiddelbare angstreaksjonen med er imidlertid viktig. Unngår du å reagere med angst for den, altså med angst for angsten, og klarer å være i angsten, vil kroppsreaksjonene gradvis bli svakere. Det kalles for habituering, en form for kroppslig tilvenning til angst over tid. Ved angsttrening utnyttes dette prinsippet til din fordel. Ved å bli værende i en fryktet situasjon oppnår du at angsten gradvis går ned av seg selv, slik figuren under viser. Men her er det viktig at du ikke ernærer angsten ved nye katastrofetanker. Snakk heller rolig og oppmuntrende til deg selv under treningen, slik en god trener vil gjøre.



### Hva skjer i tankene?

Ved sterke angstreaksjoner går det et skred av negative tanker og skremmende mentale forestillingsbilder i hjernen. Katastrofetankene fyker gjennom hodet. Det ropes ut at situasjonen er ute av kontroll og at noe må gjøres! Hjernen innstilles på et tankemønster fokusert på mulige farer og trusler, der den skanner alle tegn på at noe kan gå fryktelig galt.



Motløse, triste og håpløse følelser derimot, knyttes til tenkemåter preget av en følelse av mangler og tap. Vi mennesker er forskjellige, ikke bare utenpå, men også med hensyn til hva slags tenkemåter (kognitiv stil) vi typisk har. Noen har lett for å bekymre og engste seg, andre tenker mer i depressive baner mens atter andre tenker at det stort sett går bra. Din kognitive stil farger hvordan du tenker om og gir mening til det som skjer med deg. Dersom du har lett for å bekymre deg og tenke katastrofetanker, kan sykdom være en stor utfordring. For hva skal du *tenke om* plagene dine og fremtiden?

La oss si at du har en sykdom som innebærer smerte. Med et tankemønster preget av engstelse, kan smerter lett tolkes som farlige, særlig hvis du ikke har en god medisinsk forklaring på dem. Usikkerheten og skremmende tanker forsterke opplevelsen av smerte. Motsatt kan den som tenker med færre katastrofetanker unngå de vondeste smertesirklene fordi tankene bidrar mer til å forstå og mestre smertene heller enn å forsterke dem.

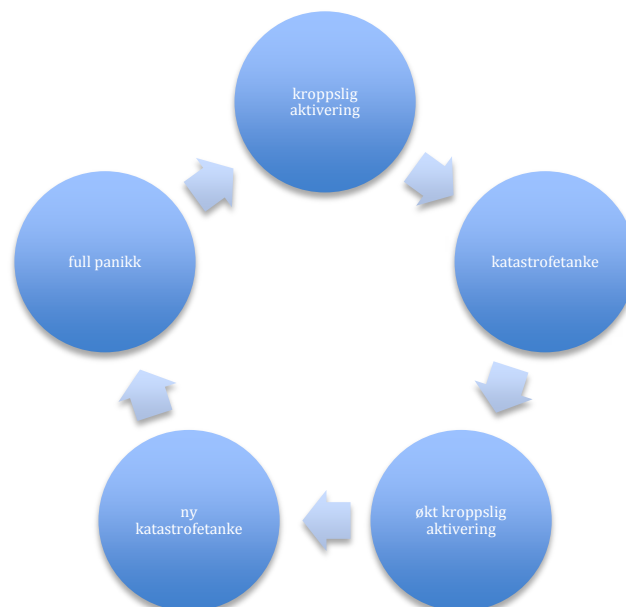
I motsetning til den første fryktreaksjonen kan tanker til en viss grad kontrolleres og påvirkes. Det betyr at du kan trene på alternative og mer hjelpsomme tanker til katastrofetanker og bekymringer, og gjennom det lære å håndtere de kroppslige reaksjonene på en annen måte – mestre angsten bedre. Dette er spesielt viktig dersom du plages av skremmende panikkanfall.

### **Panikkangst**

Panikkangst er et sterkt kroppslig ubehag i kombinasjon med en intens følelse av at noe forferdelig skjer. Panikkanfall kan komme i en situasjon du fra før av frykter (gjennomgå MR-undersøkelse, ta sprøyte, kjøre heis) eller det kan komme som lyn fra klar himmel når du minst venter det. Slike anfall kan gi kroppslige symptomer som gjør at man lett tror at det er noe alvorlig galt med kroppen. Man kan få katastrofetanker om å miste kontrollen, besvime, miste forstanden eller få hjerteinfarkt. Det er svært ubehagelig og for noen nesten uutholdelig. Uansett hvor skremmende det føles – det er altså ikke noe farlig som kommer til å skje.

Allikevel er det lett å begynne og frykte at panikken skal komme tilbake – angst for angsten. Kanskje begynner du å unngå situasjoner eller kroppslige reaksjoner som du forbinder med økt risiko for panikkanfall. Det er lett å forstå at du ønsker å unngå noe som er skremmende, men slik unngåelsesatferd bidrar til å forsterke problemet. Dersom frykten for å få et nytt anfall preger hverdagen din og hindrer deg i å leve normalt, har du en panikkklidelse.

Mekanismene bak panikkangst kan illustreres ved hjelp av *panikksirkelen*:



Et eksempel. La oss si at du er redd for å fly. Å fly utløser angsten, og gjør at du svetter i hendene og blir andpusten med en gang du setter deg ned i setet (kroppslig aktivering). Kanskje har du fått vindussetet attpåtil og føler deg temmelig stengt inne der du sitter. ”Hjelp,

her sitter jeg fast hvis noe skulle skje – og hva kan ikke skje her høyt oppe i luften!” (katastrofetanke). Du blir bare enda mer aktivert av den tanken og kjenner pulsen som trommeslag i ørene (økt kroppslig aktivering). Da kommer de neste katastrofetankene: ”Tenk om jeg mister kontrollen!” og ”Tenk om jeg får hjertestans!”, og panikken tar deg.

Den som faktisk har opplevd hjerteproblemer i form av et infarkt eller flimrer kan ha lett for å få katastrofetanker om hjertesvikt. For hjertet er pumpen som holder oss gående. Naturligvis vil man være på vakt for nye symptomer. Kroppslig aktivering i form av for eksempel hjertebank kan være det som utløser katastrofetanken: ”Hjelp jeg får et nytt infarkt” – en tanke som forsterker den kroppslige aktiveringen og slik gir nye katastrofetanker: ”Denne gangen dør jeg”. Den som har erfart at katastrofetanken ”har rett”, har jo en ekstra utfordring: Når er de kroppslige fornemmelsene falsk alarm, og når må de faktisk tas på alvor? Det er mentalt utfordrende, men svært viktig å finne den rette balansen her. Nettopp pasienter med hjertesykdom trenger mentale strategier for å hindre angsten i å dominere hverdagen.

### **Å mestre panikkanfall**

Kunnskap om hva som skjer i kropp og sinn når vi opplever angst er en forutsetning for å mestre. Man må vite at angst er et alarmsignal som gir ulike fysiologiske reaksjoner, og at kroppslig aktivering trekker til seg vår oppmerksomhet som igjen bidrar til å forsterke aktiveringen. Dernest er det lurt å kartlegge panikksirkelen: Hva kjenner jeg i kroppen, hva tenker jeg og hvilke konsekvenser har det for hva jeg føler og gjør?

Når du kjenner panikksirkelen og angstens fysiologi, er det lettere sakte, men sikkert å redusere frykten for nye panikkanfall. Det kan du gjøre ved systematisk å fremkalle og utsette deg for skremmende kroppsreaksjoner, og så venne deg gradvis til dem. Da går du frem som ved angsttrening i fobiske situasjoner og for dyr som du har angst for, for eksempel ved klaustrofobi, hundeskrekk eller angst for sprøyter og blod. Ved på å gå raskt i trapper eller ved å gjøre deg selv svimmel ved å snurre rundt, kan du selv regissere kroppsreaksjoner forbundet med angst. Velg en planmessig og systematisk fremgangsmåte, og lag læringssituasjoner der du så å si med kroppen erfarer at dette er normale kroppsreaksjoner, selv om de gjør deg redd.

### **Generalisert angst**

Generalisert angst kjennetegnes av at man bekymrer seg mye og er engstelig, urolig, rastløs. Det er vanskelig å slappe av, og over tid kan man utvikle kroppslige plager som anspenthet, smerter, tretthet, irritasjon, magetrøbbel og søvnvansker. Svimmelhet og uvirkelighetsfølelse er heller ikke uvanlig, og man kan få tanker om at man blir syk, eller frykte at man mister kontrollen og forstanden. Bekymringene føles overveldende. *Bekymringssyk* er en god beskrivelse av den generaliserte angsten; man har en indre uro og bekymrer seg hele tiden for ting som kan gå galt. Generalisert angst blir man med andre ord svært sliten av.

Selv om du ikke har en generalisert angstlidelse, kan sykdom være kilde til bekymring og uro som er plagsom nok for deg. Bekymring er en kjede av setninger knyttet til mulige problemer på kort og på lang sikt. Det er en form for fysisk og mental anspenthet der både kropp og tanker er i beredskap – *for ting kan gå galt!* Noen er altfor klar over tendensen til å bekymre seg, og blir stresset og bekymret over at de bekymrer seg. Da får de i tillegg bekymringer over egen bekymring, og enda mer å uroe seg over! Andre er ikke bevisst sitt eget tankegods og hvordan det påvirker dem, men opplever bare en skremmende uro som ikke slipper taket.

### **Å mestre bekymring**

Vi kan dele bekymringer inn i to; de man kan gjøre noe med og de man ikke kan gjøre noe med. Ved sykdom er det dessverre en del bekymringer vi ikke kan gjøre noe særlig med, nemlig fremtidsbekymringer – hvordan vil det gå med meg og livet mitt? Da trenger man i alle fall ikke den første typen bekymring i tillegg – de man faktisk *kan* gjøre noe med. Det er derfor lurt å velge ut bekymringer du kan gjøre noe konstruktivt med. Kanskje går du rundt og bekymrer deg for medisinske spørsmål som legen faktisk kan hjelpe deg med. Et godt råd er derfor å skrive dem ned og ta dem med deg til neste konsultasjon. Det er også lurt å spørre legen om hvordan du skal tenke når du får disse symptomene; er dette symptomet noe jeg skal bekymre meg for og gjøre noe med, eller ikke?

Hva så med bekymringer man ikke kan gjøre noe med, som ingen kan ta fra deg?

Første skritt er å bli klar over bekymringene som fyller uroen din. Neste skritt er å sette rammer for dem slik at de ikke invaderer tankene dine hele tiden. Bekymringer som vi ikke kan *gjøre* noe med, lar seg sjelden påvirke av *tankene* heller. Dessuten blir vi både slitne, engstelige og motløse, kanskje deprimerte av å la bekymringer ”skygge for sola”.

Noen har nytte av å innføre bekymringsfrie soner. De bestemmer seg for at spesielle situasjoner eller tidspunkt er fredet: ”Når jeg kjører bil, trenger jeg ikke bekymre meg”, eller ”Jeg tar ikke med bekymringene mine inn på soverommet”. Tilsvarende kan du innføre en kontortid for bekymringer: Mellom klokken 14 og 1430 skal jeg tenke på alle bekymringene mine, og de som kommer utenfor kontortiden, registreres og henvises vennlig til kontortiden. Et viktig prinsipp her er å være bevisst det faktum at du faktisk ikke trenger å dvele ved og gå inn i enhver tanke du tenker. Du trenger ikke ta av røret og snakke i timevis når bekymringer ringer. Prøv å registrer og aksepter bekymringene, men ikke vær prisgitt dem: ”Nå kommer denne tanken om hva som vil skje hvis ikke denne medisinen hjelper, men akkurat nå trenger jeg ikke tenke på det – det skal jeg tenke på senere i dag, kl 14”.

Et råd her er at du ikke prøver å presse vekk bekymringstankene, da blir de bare sterkere. Det er som i øvelsen der vi skal prøve *ikke* å tenke på en isbjørn, der mange av oss erfarer at det

prosjektet får motsatt effekt. La derfor bare bekymringstankene komme og gå, prøv ikke å styre dem. Rett heller oppmerksomheten mot noe som engasjerer deg her og nå.

### **Oppsummering**

Angst er opprivende og ubehagelig, men aldri farlig. Å reagere med angst er en nedarvet og livsviktig overlevelsesreaksjon. De kroppslige endringene har til hensikt å hjelpe deg å overleve farlige situasjoner. Angsten du opplever under et panikkanfall stiger først, for så gradvis å synke. Hvis du klarer å være i det heller enn å unngå og å flykte, og ikke gjør vondt verre med katastrofetenkning, hjelper du angstsenteret til å erfare at faren er over – *slapp av, falsk alarm!* Den konstante følelsen av uro og bekymring som du har ved generalisert angst, gjør deg sliten. Visst er det mye å være urolig for i denne vår verden, og visst kan en syk kropp kjennes som et katastrofeområde. Hjelpemiddelet du kan bruke er å bli kjent med ditt eget tankemønster og å trene på å utvikle en mer nyansert måte å tenke på. Du kan ha noen gode støttetanker å lene deg til, slik at du ikke er prisgitt de negative tankene som dukker opp. Din oppgave er å finne frem til og øve på de støttetankene som hjelper akkurat deg.