



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Generalisert angstlidelse*

* Bygget på *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag* av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug 2014.

Generalisert angstlidelse er særpreget ved at man er mye engstelig, bekymrer seg for vonde ting som kan hende, og er urolig og rastløs. Man klarer ikke å slappe av. Over tid kan den stadige engstelsen føre til en rekke kroppslige og nervøse plager – som søvnproblemer, rastløshet, spente og ømme muskler, smerter, tretthet, irritasjon, kalde og klamme hender, magetrøbbel, problemer med å svelge eller «klump i halsen». Mange opplever en vedvarende kroppslig uro, og kan gå med en konstant følelse av å være i helspenn. Dessuten kan man i perioder plages av en følelse av svimmelhet eller uvirkelighet. Man kan frykte for at man skal miste kontrollen over seg selv, miste forstanden, eller bli syk og dø. Noen har en rekke av disse plagene, og andre har færre.

Mange personer med generalisert angstlidelse har også en annen psykisk lidelse. Det kan være en annen angstlidelse, men vanligst er å ha en samtidig depresjon. Over halvparten blir faktisk deprimert, og vedvarende bekymring kan gjøre deg sårbar for nettopp depresjon.

Bekymret hele tiden

Hovedkjennetegnet på generalisert angstlidelse er altså at man er bekymret omkring dagligdagse problemer og hendelser mesteparten av tiden. Man opplever å ha mangel på kontroll over bekymringstankene. De bare kommer og kommer. Verden oppleves som et farlig og utrygt sted, og det føles vanskelig å tolerere usikkerheten forbundet med det å leve. Man har ofte en sterk følelse av å være sårbar. Dersom du har denne angstlidelsen, vil du trolig kunne svare bekreftende på følgende spørsmål: Blir du lett overveldet av bekymringer? Har du vært en som har vært bekymret mesteparten av livet ditt? Når du først begynner å bekymre deg, er det da vanskelig å slutte?

Bekymring vil i mange situasjoner være helt på sin plass, fordi den bidrar til at du er bedre forberedt på problemer du kan møte. Men du må ikke la bekymringene dominere hverdagen din. Da tar de for mye krefter, og går på bekostning av det å leve. De stadige kvernetankene gjør at trusselbildet blir overhengende, med påfølgende uro og anspenhet, søvnproblemer og motløshet. Da er bekymring blitt et helseproblem. Dersom dette er noe du kjenner deg igjen i, kan det være viktig å redusere tiden du bruker til slike tanker.

Men – det er lettere sagt enn gjort. De fleste av oss har perioder av livet der bekymringene tar overhånd. Og i en nederlandsk undersøkelse svarte nesten hver tiende av de som ble spurt at de hadde et konstant problem med overdreven bekymring. En del av disse personene vil altså ha generalisert angstlidelse, kjennetegnet av vedvarende og overdreven bekymring.

Bekymring for egen bekymring

En vanlig bekymring for personer med generalisert angstlidelse, er nettopp at de bekymrer seg for mye. De blir bekymret for sin egen bekymring! På et vis er det bra, fordi de ser at overdreven bekymring medfører problemer for dem. Men på den annen side kan det gjøre vondt verre, ettersom de

jo får enda mer å bekymre seg for. Det er en tøff situasjon når du både er urolig for en trang til bekymring, og føler at du ikke kan kontrollere den. Kanskje du stadig hører fra andre at du må slutte, men så greier du ikke å gjøre det.

Problemet øker dersom du har en forestilling om at bekymring er helseskadelig. Noen tenker for eksempel at det stresser og gir høyt blodtrykk. Heldigvis synes ikke dette å stemme. En engelsk undersøkelse som fulgte opp 130 000 personer, fant ikke noen sammenheng mellom grad av bekymring og svekket helse. Personer som bekymret seg mye, hadde for eksempel ikke høyere blodtrykk enn andre. Du kjenner sikkert eldre mennesker som har hatt en tendens til overdreven bekymring i årevis, og som har oppnådd en svært høy alder med helsen i behold. Bekymring for bekymring er ikke til hjelp, heller ikke grubling over hvorfor du bekymrer deg så mye. Aksepter heller at dette er tanker som du faktisk har mange av, og rett oppmerksomheten mot konkret tiltak som kan gi deg mer kontroll over dem.

Stoppknappen når det trengs

Økt kontroll over bekymring handler ikke om å bli bekymringsfri. Det dreier seg ikke om å skyve problemer under teppet. Det er snakk om å få kontroll over overdreven bekymring når den gjør vondt verre, og gjør deg handlingslammet og resignert. Vi skiller mellom bekymringer du kan handle i forhold til, og de som bare svever i hodet og sliter deg ut. Bekymringer har to poler, med for mye og for lite bekymring. Ingen av disse ytterpunktene er bra. Det dreier seg om å sortere bekymringene i forhold til dem du kan gjøre noe med og dem du ikke har innflytelse over. Gjøre opp regnskap for hva bekymringene koster deg og hva du tjener på det. Det sentrale er å bygge opp følelsen av at du faktisk har kontroll over bekymringen, at du kan bruke stoppknappen når det trengs. I notatet *Kontroll over vedvarende og overdreven bekymring* finner du forslag til konkrete tiltak.