**Kaja, 23 år**

Beskriver barndommen som vanskelig, med mye krangling mellom foreldrene. Foreldrene skilte seg da Kaja var 12. Bodde først hos mor, men flyttet til far da hun var 13 på grunn av mye krangling med mor. Har alltid opplevd mor som kritisk og negativ, savner å ha en mor som forstår og støtter. Bodde hos far til hun var 16. Flyttet tilbake til mor da far fikk en ny samboer som Kaja ikke kom overens med. Utdannet barnehageassistent, men har ikke vært i jobb på nesten to år. Mottar arbeidsavklaringspenger. Var i et forhold med en gutt fra hun var 16 til 21. Forteller at han alltid kritiserte henne, også når de var sammen med andre. Nå er Kaja sammen med Henrik som er støttende. De har nylig kjøpt leilighet og flyttet sammen. Ingen barn.

Kaja hadde kontakt med BUP for sinneproblemer og angst. Fikk vite at hun hadde «svingende følelser». Hun har tidligere hatt kontakt med DPS, fikk da diagnosen generalisert angstlidelse og det ble arbeidet med regulering av følelser.

Kaja forteller at hun lett henger seg opp i hendelser og situasjoner som egentlig ikke er så viktige. Hun kverner på ting som har skjedd og har vansker med å gi slipp på negative tanker. Blir innadvendt og kan være avvisende og kald overfor andre når hun er fanget av de tunge tankene. Dersom det kommer nye problemer og mye motgang, kan hun eksplodere i sinne. Sier da ofte ting som hun angrer på. Kaja har også mye engasjement og glede.

Kaja har blodfobi, sprøyteskrekk, høydeskrekk og agorafobi med panikklidelse. Hun kan også føle antydning til angstsymptomer når hun er alene, men uten at det blir til panikkanfall. Hun får angst når hun går i butikk, kjører buss eller trikk, er på kino, i byen og på offentlige kontorer. Får angst av å forlate hjemmet. Har ikke hatt et fullt panikkanfall på flere måneder og sier at det er fordi hun unngår situasjoner der hun kan få angst. Blir fortvilet når hun tenker at hun alltid kommer til å ha angst.

Hun vil helst unngå å reise med offentlig transport eller gå i butikken, men klarer det hvis hun legger det til et tidspunkt der det er lite folk. Må noen ganger bare komme seg vekk fra situasjoner når angsten øker. Har ikke så store problemer i agorafobiske situasjoner hvis hun er sammen med en trygg person.

Kaja arbeidet på SFO, men fikk etter hvert mye angst der. Angsten førte til at hun mistet oversikt, og ble oppkavet, hektisk og urimelig. Denne væremåten bidro til problemer og konflikter med de andre ansatte på SFO.

Hun forteller at hun tidligere har hatt en viss nytte av eksponeringsterapi. Hun kan si ja til hjemmeoppgaver, men trekker seg imidlertid fort dersom det blir vanskelig.

Kaja har angstsymptomer i form av hyperventilering, hjertebank, kvalme, kaldsvette, svimmelhet, ørhet, uvirkelighetsfølelse og press i brystet. Redd for å miste pusten, bli kvelt, kaste opp, besvime, miste kontroll. Redd for at angsten blir bare verre og verre og ikke går over. Hun er egentlig ikke redd for å få hjerteinfarkt etter at en lege fortalte henne at brystsmertene skyldtes muskelspenninger og var ufarlige.

**Andreas, 22 år**

Andreas har alltid vært noe engstelig. Som barn var han ofte redd for at noen i familien skulle dø. Han fikk sitt første panikkanfall da han var 17. Det var i en periode med mye stress på skolen, i familien (foreldrene ble separert) og det var nylig blitt slutt med en kjæreste som brøt med ham. Det første panikkanfallet kom da han var på kjøpesenter. Han sto og ventet på et par kamerater, da han fikk øye på eks-kjæresten sammen med en annen gutt. Plutselig fikk han ikke puste, hjertet hamret og alt føltes uvirkelig. Han måtte bare komme seg vekk. Det roet seg ned etter 10–15 minutter, men han hadde ikke lyst til å gå tilbake til senteret. Sendte melding til kameratene om at han følte seg dårlig og hadde dratt hjem.

Når angsten er på sitt verste får han voldsom hjertebank, trykk i hode, smerter i brystet og armer. Han blir svært svimmel og får synsforstyrrelser og uvirkelighetsfølelse. Klarer da ikke å konsentrere seg eller tenke klart. Andreas er bekymret for at symptomene kan bli for sterke og at kroppen og hjernen ikke vil tåle påkjenningen. Han er redd for at angsten aldri vil gi seg. Avbryter aktiviteter og prøver å roe seg når han merker at han blir stresset.

Andreas unngår situasjoner der han tror han kan få angst, særlig hvis han tenker at han ikke kan komme seg vekk. Bare tanken på å utsette seg for slike situasjoner gjør ham svett og urolig. Har kuttet ut flere og flere aktiviteter. Dette fungerte en stund, men livet er blitt mer og mer begrenset. Han unngår situasjoner der han føler seg fastlåst – kinoer, buss, fly, folkemengder. I det siste har det også blitt vanskelig å snakke i telefonen.

Andreas orker ikke å ha det slik lenger og har bestemt seg for at nå er det nok. Han føler ikke at han ikke har noe liv lenger og merker at han er blitt mer deprimert. Har tatt kontakt med hjelpeapparatet fordi han begynt å få panikkanfall hjemme og om natten. Nå er han både redd for å være alene redd og for å sove.