

Oplysning til patienter og pårørende om

Generaliseret angst

Udarbejdet af: Christer Allgulander, docent, Karolinska Institutet, Sverige
Professor Lars Kessing, speciallæge i psykiatri, Danmark
Redigeret af Angstforeningen - landsorganisationen for mennesker med angst

ANGST
FORENINGEN



Grib dagen i dag... ... og tro på dagen i morgen!

Det lyder ligetil, men for rigtig mange mennesker med generaliseret angst er det lettere sagt end gjort. Generaliseret angst er en psykisk lidelse, som gør det svært at leve et almindeligt liv med familie, venner og arbejde. Det centrale problem er en vedvarende angst, som er generaliseret – det betyder, at den er knyttet til alle aspekter af livet. Angsten er således ikke begrænset til særlige situationer eller omstændigheder.

Personer, som lider af generaliseret angst, giver ofte udtryk for bekymring eller frygt for, at de selv eller deres nærmeste skal blive syge eller komme ud for en ulykke. De mest fremtrædende symptomer omfatter klager over vedholdende nervøsitet, rysten, muskelspændinger, svedtendens, hjertebanken, trykken i maven – og det at føle sig ør og svimmel.

Generaliseret angst

... kendetegnes ved overdreven ængstelse og anspændthed...

... er delvist arveligt betinget...

... er almindeligt forekommende...

... er forbundet med store psykiske og sociale konsekvenser...

... er nem at behandle...

Navnet er Mette...

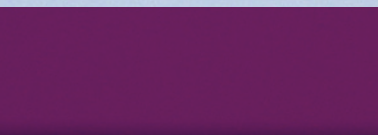
Mette går til kontrol på hospitalet for sin sukkersyge. Hun er grundigt undersøgt og i optimal behandling. Mette er 55 år, fraskilt og har to børn, som begge er studerende. Hun har i mange år arbejdet som kassedame i et supermarked.

Lægen har bemærket, at hun de senere år har opsøgt ham hyppigere end nødvendigt for at holde sukkersygen under kontrol. Hun virker ikke hypokondrisk, men bliver let urolig og har svingende blodsukker, som kræver insulinjusteringer.

» Hendes fiksering på bekymringer og alle mulige tænkelige ulykker bidrog i sin tid til at gøre ægtefællen træt af samlivet «

Til en af konsultationerne ønsker Mette at tale ud om sin situation. Hun beskriver sig som en "hønemor", som altid forventer det værste. Hun har overfaldsalarm i lejligheden og har sit kreditkort i en pose rundt om halsen i stedet for i håndtasken, af frygt for overfald og tyveri. Selv om det går godt for børnene, tænker hun altid på alt muligt forfærdeligt, som kan overgå dem, såsom HIV-smitte, studiekuller og arbejdsløshed. Hendes fiksering på bekymringer og alle mulige tænkelige ulykker bidrog i sin tid til at gøre ægtefællen træt af samlivet. Der har også været en del konflikter på arbejdspladsen, fordi kollegerne synes, at Mette "maler fanden på væggen" og let bliver irriteret over bagateller.

Mette vågner ofte uden at føle sig udsovet. Hun har fået en bideskinne af sin tandlæge, fordi hun skærer tænder om natten og er øm i kæbemusklerne. Hun henvises til fysioterapi på grund af smerter i skuldre og nakke, og fysioterapeuten finder, at Mette har spændte muskler og har særdeles svært ved at slappe af. Øjenlægen opdager begyndende skader som følge af hendes svingende blodsukker.



Navnet er Søren...

Søren er 47 år gammel og har overtaget sin fars lille virksomhed, som producerer komponenter til mobiltelefoner. Han er gift og har to børn, der går i skole. Hans kone arbejder som hjemmehjælper i kommunen. Virksomheden går godt, børnene har det godt og er dygtige i skolen – og forholdet mellem ægtefællerne er godt.

Søren går regelmæssigt til kontrol hos sin egen læge, fordi han er ængstelig over forskellige symptomer, men der er ikke fundet tegn på legemlig sygdom. Lægen mener, at det drejer sig om stress og råder Søren til at tage det med ro på arbejdet. Søren har også forsøgt at arbejde mindre, hvilket skulle være muligt, når nu virksomheden går godt, og de ansatte trives på arbejdspladsen.

Men han kan ikke slappe af. Han føler sig ofte træt ud på eftermiddagen og får hovedpine. Maven rumler, og han må indimellem løbe på toilettet efter frokost. Han falder tidligt i søvn om aftenen, men vågner og ligger og spekulerer på forskellige bekymringer, uden at det fører til noget. Det kan være frygten for en uventet skatterevision, at personalet pludselig begynder at strejke, eller at der udbryder brand i lokalerne. Han får svedanfald og hjertebanken uden anledning.

» Søren går regelmæssigt til kontrol hos sin egen læge, fordi han er ængstelig over forskellige symptomer, men der er ikke fundet tegn på legemlig sygdom «

Konen synes, at han er nærtagende og snerrer ad børnene. Flere uger inden familien tager på vinterferie i en lejet hytte, er Søren urolig for, at det skal blive snestorm, at bilen skal få motorstop, eller at de skal komme ud for en trafikulykke. Det er naturligvis godt, at børnene skal gå i skiskole, men der er risiko for, at nogen brækker benet. Det bliver en uge med fint vejr, og alle har det godt. Men alle bekymringerne tager glæden fra Søren. Han tvivler på, om han nogensinde kan slappe af igen, og hans pessimisme og uro lægger en dæmper på familielivet. Selv hans sekretærer synes, der går megen tid med spekulationer over usandsynlige trusler og overdrevne og unødvendige forsigtighedsforanstaltninger.





Nervøs, bange eller angst?

Generaliseret angst (GAD efter engelsk Generalized Anxiety Disorder) er en forholdsvis ny diagnose. Tidligere anvendte lægevidenskaben den mere upræcise betegnelse neurose for både generaliseret angst, panikangst, socialfobi og andre angstsygdomme. Senere er de forskellige angstlidelser hver for sig blevet anerkendt som reelle, behandlingskrævende lidelser med specifikke kriterier for, hvornår de er til stede.

Diagnose: generaliseret angst

Ifølge WHO's diagnosesystem lider du af generaliseret angst, hvis du oplever

- en periode på mindst 6 måneder med anspændthed, tendens til bekymring og almen ængstelighed over for dagligdags begivenheder og problemer.
- mindst 4 symptomer på angstspændinger, heraf mindst ét autonomt.

Angst er svært at styre

Det gennemgående træk hos dig, der lider af generaliseret angst, er en vedvarende ængstelse. Ængstelsen er ofte overdreven, gennemgribende og ukontrollerbar. Det er typisk, at ængstelsen påvirker hele dit liv og din oplevelse af virkeligheden. Ængstelsen binder psykisk energi, idet du hele tiden føler, at du må være på vagt over for mulige farer eller trusler.

... Hvad fejler jeg?

Lægen stiller diagnosen generaliseret angst, når dine symptomer har stået på i mindst 6 måneder, men måske har du – ligesom mange andre patienter med generaliseret angst – altid været ængstelig og er blevet opfattet som ualmindeligt ængstelig af dine omgivelser. Du ved, at familie og venner synes, du bekymrer dig unødigt og tager sorgerne på forskud. Derfor medfører generaliseret angst ofte forstyrrelser på arbejdet, i fritiden og i forholdet til familie og venner.

Symptomerne kan inddeles i forskellige grupper:

Autonome symptomer (uden for viljens kontrol):

- hjertebanken eller hurtig puls
- sveden
- rysten
- mundtørhed

Symptomer fra bryst og mave:

- følelse af åndenød
- kvælningssensation
- trykken eller smerte i brystet
- kvalme eller uro i maven

Psykiske symptomer:

- svimmelhed eller ørhed
- uvirkelighedsfølelse
- frygt for at blive sindssyg
- dødsangst

Almene symptomer:

- varme- eller kuldefølelse
- dødheds- eller sovende fornemmelser

Spændingssymptomer:

- muskelspænding eller -smerte
- rastløshed, vanskelighed ved at slappe af
- psykisk spændingsfornemmelse
- følelse af synkebesvær

Uspecifikke symptomer:

- tendens til sammenfaren
- koncentrationsbesvær
- irritabilitet
- besvær med at falde i søvn

Hvorfor lige mig – og hvad indebærer lidelsen?

Alle mennesker føler sig indimellem urolige, anspændte eller angste på grund af modgang eller belastninger i livet. Den slags følelser er normale og skal ikke forveksles med generaliseret angst eller psykisk sygdom. For at en læge kan stille diagnosen "generaliseret angst", skal der være tale om langvarig angst, som medfører udtalte forstyrrelser i arbejde, fritid og familieliv.

Ofte er det svært at finde en direkte årsag til angsten eller at påvise de faktorer og omstændigheder, der udløser den. Lægevidenskaben kender således ikke den fulde forklaring på, hvorfor nogle mennesker udvikler generaliseret angst. Et studie af 1033 tvillingepar i West Virginia har vist, at visse mennesker har en medfødt tendens til at udvikle angst eller depression. Således kan ca. 30 % af tilfældene forklares ud fra arvelige faktorer, mens ca. 70 % kan forklares ud fra miljømæssige påvirkninger.

Angst stresser kroppen

Personer med generaliseret angst har i forsøg vist sig at reagere svagere på forskellige stresspåvirkninger end personer uden angst. Blandt andet er kroppens hormonelle svar på stress langsommere, og det øvre blodtryk i stående stilling nedsat. Disse forhold skyldes nok, at kroppen i forvejen er i en tilstand af konstant øget vagtberedskab. Denne tilstand kan påvises i forsøg, fx ved deltagernes reaktion på truende ord.

Risiko for depression og misbrug

Lider du af generaliseret angst, har du, ligesom andre mennesker, gode og dårligere perioder. I dårlige perioder kan du let føle dig opgivende og trist, og du har desuden en øget risiko for at udvikle depression. Mange fristes til at "medicinere" sig selv med alkohol, eftersom alkohol dæmper angsten hurtigt og effektivt. Men alkohol har mange bivirkninger. På kort sigt forværrer søvnproblemerne, og i længden forværrer uroen og angsten. Hertil kommer de mange sociale følger som fx arbejdsløshed og skilsmisse – og fysiske følger som lever- og hjerneskader forårsaget af et overdrevent alkoholforbrug.

Fortvivl ikke

Selv om du er ramt af generaliseret angst, skal du ikke fortvivle, for heldigvis kan angsten behandles, og samtidig er der mange andre ting, du kan gøre for at få det bedre. Det kan du læse mere om, på de følgende sider.

Hvad kan du selv gøre?

Tal med din læge

Det er almindeligt, at du, som lider af angst, søger læge hyppigere end andre. Muskelspændinger og dårlig søvn gør, at du ofte føler dig træt og fysisk dårlig og derfor gerne opsøger lægen for at blive undersøgt. Målet med behandlingen af generaliseret angst er således at lindre symptomerne og at lære dig at beherske situationer, som er angstprovokerende.

Det er vigtigt, at du fortæller din læge udførligt om dine symptomer. Generaliseret angst kan lyde alvorligt og skræmmende, men som de fleste vil du føle en lettelse over, at lægen stiller en diagnose. Det virker ofte beroligende at få vished om, at det drejer sig om en velkendt lidelse, som du ikke er alene om – og som kan behandles. Har du lidt i stilhed i årevis, føles diagnosen som en erkendelse.

Når du kender til de enkelte symptomer og ved, at de skyldes generaliseret angst, er det ofte nemmere at kontrollere angsten. Når du følelsesmæssigt er forberedt på angsten, er det også lettere for intellektet at få kontrol over den. Det er vigtigt, at din læge giver sig god tid til at lytte og stille spørgsmål om, hvordan du opfatter lidelsen og din tilværelse.

Motion og afslapning

Grunden til bedring er lagt, når du og din læge enes om at give lidelserne et navn. Er muskelspændinger fremtrædende hos dig, kan motion, en daglig gå- eller løbetur eller regelmæssig svømning hjælpe. Yoga eller eventuelt fysioterapi kan være en anden god måde at mindske anspændtheden på. I det hele taget kan du opnå bedring ved at lære at slappe ordentlig af. Ved sværere former for generaliseret angst kan psykoterapi og medicin ofte hjælpe – enten hver for sig eller i kombination.

Se forslag til CD/DVD i litteraturlisten bagest i denne pjece.

Generaliseret angst kan behandles

Kognitiv Adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi har vist sig effektiv ved generaliseret angst. Sammen med terapeuten finder du frem til de begivenheder og situationer, som typisk er forbundet med ængstelse hos dig – og til de overbevisninger og tankegange som leder til angst. I diskuterer sammenhængen mellem begivenhederne/situationerne og angsten, og I undersøger om dine overbevisninger og tanker bygger på fakta, eller om de bygger på forkerte antagelser. Terapeutens arbejde er altså bl.a. at lære dig nye måder at tænke på og anbefale dig at træne disse nye tankegange. Du kan således opøve et mentalt beredskab, så du ikke automatisk falder i de faldgruber, som leder til angst.

Kognitiv adfærdsterapi vil i mange tilfælde være tilstrækkelig behandling i forbindelse med generaliseret angst.

Medicinsk behandling

I mange tilfælde er det imidlertid ikke nok med kognitiv adfærdsterapi, og her kan man supplere med medicinsk behandling.

Benzodiazepiner er en gruppe stoffer, som fortsat anvendes til behandling af tilstande med korterevarende angst og uro. Denne gruppe stoffer kan

ved brug i længere perioder gøre mere skade end gavn. Stofferne svækker opmærksomheden, hukommelsen og indlæringsvevnen, og der vil over tid ske en aftagende effekt af samme dosis – og som følge heraf en risiko for overforbrug af medicinen. Derfor er benzodiazepiner mindre velegnede til behandling af længerevarende tilstande som generaliseret angst.

Azapironer er en nyere gruppe angstdæmpende lægemidler, som er godkendt til langvarig behandling af generaliseret angst i Danmark. Man kender ikke deres præcise virkningsmekanisme, men modsat benzodiazepinerne indtræder virkningen først efter en måneds tid. Stofferne synes ikke at have samme bivirkninger som benzodiazepinerne.

Visse lægemidler af typen SNRI og SSRI (antidepressive midler) er også godkendt til behandling af generaliseret angst i Danmark. Præparaterne, som igennem flere år har været anvendt til behandling af depression, anses i dag for at være de mest almindelige til behandling af generaliseret angst. SSRI påvirker omsætningen af serotonin, mens SNRI påvirker omsætningen af både serotonin og noradrenalin, som har stor indflydelse på, hvordan vi har det psykisk og på risikoen for at udvikle depression og angst.

Bivirkninger

Det er din læges ansvar at vurdere eventuelle bivirkninger. Derfor er det også vigtigt, at du fortæller om dem! Det er almindeligt at opleve visse bivirkninger de første uger. Mange føler utilpashed ved de første to-tre kapsler, men utilpasheden svinder i de fleste tilfælde. Nogle oplever, at medicinen giver svedtendens, og nogle får livlige drømme eller sover overfladisk.

Der kan også forekomme seksuelle bivirkninger, såvel positive som negative. De vil afhænge af, om du er mand eller kvinde, din alder, om du fejler noget fysisk, om du får anden medicin, hvor meget alkohol du drikker osv. Mænd kan få forsinket udløsning, og kvinder kan få besvær med orgasme.

Bivirkningerne kan være forbigående, men varer de ved, er det en god idé at tale med lægen om dem. Af og til hjælper det at mindske dosis og undlade at drikke alkohol i forbindelse med sex. Seksuelle problemer kan dog også hænge sammen med andre forhold, fx sukkersyge.

Gode udsigter

Før du tager stilling til, om du vil i medicinsk behandling, er det væsentligt, at du kender virkning og bivirkninger af medicinen – og indstiller dig på, at det er almindeligt med en del bivirkninger i begyndelsen af behandlingen.

Hvis din læge har stillet den rigtige diagnose, er der 70 % chance for, at din tilstand bedres efter 1 - 2 måneder, forudsat at du får medicinen i den rette dosis. Når lægemidlet virker, føler du dig bedre til mode fra morgenstunden, du får mere energi og kan bedre koncentrere dig. Mange kan bedre sige fra og bliver ikke overvældet af andres behov. Det bliver lettere for dig at tage dagen, som den kommer, og du kan nemmere skubbe dine gamle bekymringer fra dig. En del patienter føler sig helt som "før i tiden".

Skulle behandlingen ikke hjælpe, må du naturligvis tale med din læge om det. Muligvis skal diagnosen ændres, og der kan være behov for henvisning til en speciallæge.

Generaliseret angst har været studeret i mange år, og man ved nu ganske meget om, hvordan det opleves, og hvad der kan gøres ved det. Og med den viden har du gode muligheder for at få det bedre.



Få hjælp og støtte i Angstforeningen

Rådgivning og selvhjælpsgrupper

Du kan henvende dig til Angstforeningens TelefonRådgivning for at få hjælp til, hvordan du kommer videre. Du kan også ringe til AngstTelefonen, hvis du bare har brug for at tale med en person, der selv kender til at have angst.

Måske kan du også have glæde af en selvhjælpsgruppe. Her kan du opleve, at der er andre, der har det som dig, få talt om din situation, udveksle erfaringer og arbejde med selvhjælpsmateriale. Selvhjælpsgrupperne erstatter ikke behandling.

Se kontakinfo på bagsiden af denne pjece.

Denne pjece er sponsoreret af:



Litteraturliste – til dig der vil vide mere

At overvinde lavt selvværd.

Melanie Fennell. KLIM 2002.

Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 1.

Henrik Tingleff. Kognitivt Forlag 2008.

Kognitiv Terapi - Metoder i hverdagen 2.

Henrik Tingleff. Kognitivt Forlag 2008.

Slip bekymringerne – gør op med lykkens værste fjende.

Irene Oestrich. Politiken 2009.

Mindfulness i hverdagen.

Charlotte Mandrup (incl. cd med øvelser). Politiken 2008.

MINDFULNESS, DVD-kursus.

ved Morten Hecksher. Persona Film.

Visualisering og helbredelse CD9.

Bobby Zachariae. Rosinante 2007.



Denne pjece er udgivet af Angstforeningen
– landsorganisationen for mennesker med angst

1. udgave. Forår 2009.

Grafisk design og layout af underdogs.dk / Trykt hos Hillerød Grafisk

Sponsor: Actavis

Angstforeningen udgiver også pjecer til patienter og pårørende om:

Panikangst

Socialfobi

Sygdomsangst

Børn og unge kan også have angst

Kognitiv / Medicinsk behandling af angst

Angstforeningen, Peter Bangs Vej 1D, 3. sal, 2000 Frederiksberg

TelefonRådgivningen (dag) 70 27 13 20

AngstTelefonen (aften) 70 27 92 94

Generel info: info@angstforeningen.dk

Ang. selvhjælpsgrupper: grupper@angstforeningen.dk

www.angstforeningen.dk