

## Kognitiv beteendeterapi vid ångest och rädsla

### *Kamp/flyktresponsen - vårt varningssystem*

Alla känner vi till den känsla vi kallar ångest. Det finns inte någon som inte har känt ångest exempelvis inför ett prov. Mindre känt är att kroppsliga reaktioner som yrsel, illamående och hjärklappning är kroppens sätt att reagera vid ångest. När dessa reaktioner uppstår utan att man förstår varför kan ångesten trappas upp till en upplevelse av panik och man kan tro att man drabbats av en allvarlig sjukdom eller håller på att bli galen.

Ångest, stress, rädsla är olika ord för samma reaktion. Det är vårt alarmsystem som aktiverats. Det hjälper oss att upptäcka fara och förbereda kroppen för kamp eller flykt. Vid rädsla riktas uppmärksamheten mot det uppfattade hotet, vid ångest förbereder vi oss inför ett befarat, framtida hot. När alarmsystemet aktiveras förbereds kroppen att agera; hjärtat slår fortare, andningen ökar, man svettas... Alarmsystemet som även kallas autonoma nervsystemet, utvecklades för flera miljoner år sedan när vi levde på savannen och har varit nödvändigt för vår överlevnad. Idag hotas vi sällan av lejon men det är samma system och det och skyddar oss fortfarande i farliga situationer.

### *Exempel*



**Situation:** Det luktar rök → Kamp/flyktresponsen aktiveras automatiskt:

**Du tänker** *Det brinner, fara, ta dig härifrån!*

**Du känner** *Rädsla*

**Kroppen** *Reagerar med hjärklappning, svettning...*

Responsen förbereder dig att slåss eller fly:

**Reaktion** *Du springer ut ur huset...*

**Konsekvens** *... och klarar dig från att brinna inne*

### *Ångestens komponenter: Fysiologi, tankande och impuls*

När vi känner oro, ångest eller rädsla vid en situation reagerar kroppen likadant som vid en brandsituation. Kroppen har lärt sig att detta är något som vi bör undvika, det autonoma nervsystemet drar igång och vi upplever ångest.

**Fysiologi** *Hjärtat* slår fortare och *andningen* blir snabbare för att förse de stora muskelgrupperna med syrerikt blod. Den snabba ytliga andningen kan leda till yrsel. Blodflödet minskar i händer och fötter vilket kan upplevas som *domningar* eller *stickningar*. Kroppen har inte tid att ägna sig åt matsmältning, så blodtillförseln till magsäcken minskar vilket kan leda till *illamående* och saliveringen minskar så du kan bli *torr i munnen*. Kroppen *svettas* för att reglera temperaturen och bli hal.

**Tankar** Tankar och uppmärksamhet riktas in på det upplevda hotet och möjliga flyktvägar. I hjärnan koncentreras blodet till *amygdala*, vårt känslocentrum och en av de äldre delarna i hjärnan. Blodflödet minskar i frontalloberna och cortex, de modernaste delarna som hjälper oss att planera och tänka logiskt. Det kan leda till svårigheter med koncentration och minne.

**Impuls** Kamp eller flykt

### *En ångestväckande situation:*

**Situation** Du ska hålla ett föredrag. Om din hjärna uppfattar det som hotfullt aktiveras Kamp/flyktresponsern automatiskt:



**Automatisk reaktion** Alarmsystemet går igång

*Fysiologi* Spänning, ytlig andning, hjärtklappning, blir varm, rodnar...

*Tankar* "Det kommer att gå dåligt, andra kommer att tycka att jag verkar dum"

*Impuls* Att fly

**Reaktion** Du flyr situationen, gömmer dig bakom papper för att inte synas, talar tyst för att inte höras och snabbt för att komma därifrån. Du undviker kanske helt att hålla föredrag.

### **Konsekvens**

*I stunden*

*På lång sikt*

Lättnad, obehaget minskar

Du lär dig att det är en farlig situation. Risk att rädslan sprider sig till liknande situationer. Rädslan och undvikandet kan bli ett hinder för dig att göra det du tycker är viktigt och mår bra av.

### *Funktionen av känslor*

Viktigt att komma ihåg är att ångest, rädsla och stress till största del inte är viljestyrt. Känslor är viktiga eftersom de ger oss information om det som händer i våra liv. Känslorna motiverar oss och ger oss bränsle för att göra det som behövs och det vi vill. Tänk dig att du går på gatan och en bil kommer körandes i full fart. Du blir livrädd och snabbt som ögat hoppar du åt sidan för att inte bli påkörd. I den situationen är det rädslan som aktiverar beteendet att ta dig i säkerhet. Ett annat exempel är den förlamande sorg man känner om en nära anhörig skulle gå bort. Sorg hjälper oss till omorientering i livet och signalerar till andra att vi behöver omsorg och medlidande. Rädsla och sorg är exempel på känslor vi alla kan känna. Exempel på andra känslor är ilska, glädje, och förvåning. Känslor är viktiga för att vi ska förstå oss själva och vår omvärld. De ger oss information om våra behov, andras behov, hjälper oss att tolka signaler och motiverar oss att handla på olika sätt.

### *Exempel*



**Situation** Du kör i en korsning, trots väjningsplikt svänger någon hastigt in framför dig

**Automatisk reaktion** Alarmsystemet går igång

**Känsla** Ilska

**Tänkande** Vilken idiot! Han tror han är viktigare än jag! Fokus på objektet för ilskan och möjliga sätt att gå till attack. Minns tidigare situationer då jag blivit prejad av vägen.

**Fysiologi** Varm, hjärtat slår hårdare, röd i ansiktet

**Impuls** Attack

Ilska väcks då något tycks komma i vår väg och hindra oss. Känslan säger något om situationen utifrån individen och individens historia. Olika personer kan reagera med olika känslor i samma situation. Känslan säger inget om vad som verkligen kommer att inträffa. Känslor är automatiska, ej viljestyrda. Alla känslor innehåller komponenterna *tänkande*, *fysiologi* och *impuls* att agera.

### *Automatiska beteenden*

Att agera automatiskt på impulser från känslor hjälper oss i vardagen och vi har vanligtvis många beteenden som svar på olika känslor. När blir automatiska, känslostyrda beteenden ett problem? Vi behöver våra känslor och den information de ger oss, det gäller även känslor vi upplever som negativa, exempelvis ilska och skam. När känslor blir starka och inte står i proportion till situationen, är det vanligt att man reagerar automatiskt på samma sätt varje gång och inte kan tänka eller bete sig flexibelt, avslappnat eller på nya sätt. Då har automatiska, känslostyrda beteenden blivit ett hinder.

Ångest kan hindra oss från att göra saker vi skulle vilja och må bra av. Rädsla och ångest kan inte kontrolleras viljemässigt utan kommer automatiskt när vi möter det vi är rädda för. Ofta är tankar på det man är rädd för tillräckliga för att väcka ångest. Det starka obehaget kan göra att vi flyr från eller undviker det vi fruktar. Även det vi kallar nedstämdhet fungerar på liknande sätt. Ett exempel är att inte orka göra saker som skulle kunna ge livet mer innehåll. Istället väljer man kanske att stanna hemma eller andra passiva beteenden. Det är svårt att lära nytt i situationer med starka känslor. Vi kan likna det med att du dagligen går samma sträcka till skolan, du har lärt dig vägen och går den om och om igen, plogar den dagligen. Det finns kortare, bättre vägar, men du fortsätter att ta den väg du är van vid, eftersom det i stunden känns bäst så. En gemensam och central del i behandlingen, oavsett om den dominerande känslan är ångest eller nedstämdhet, är att börja pröva nya vägar.

### *Om undvikanden och säkerhetsbeteenden*

*"Hur vidmakthålls känslomässiga svårigheter och varför går det inte över av sig självt?"*

Rädsla, ångest och osäkerhet upplevs ofta vara obehagliga känslor som gör att man på olika sätt vill undvika eller fly från situationer som framkallar dem. Undvikanden är en normal reaktion vid hot och svårighet. Det är effektivt vid akuta *yttre* hot och problem.



Att springa iväg från en tiger är troligtvis det vettigaste sättet att reagera! Likväl när man arbetar med ett viktigt jobb kan det vara funktionellt att undvika störande tankar tills arbetet är avklarat. Men undvikande är mindre funktionellt vid långvariga problem.

Ångest kan till exempel väckas inför situationer och inre upplevelser (till exempel andnöd eller rodnad) som förknippas med fara. Det är därför vanligt att man undviker dessa situationer eller de inre upplevelserna. När man undviker minskar obehaget i stunden men i längden leder det till att problemen lever vidare. Det finns olika former av undvikanden som vidmakthåller och gör att den känslomässiga svårigheten inte går över genom och dessa beskrivs nedan:

### **Flykt och undvikanden**

När man upplever ångest i en situation och lämnar situationen genom att fly minskar ofta obehaget och man känner lättnad för stunden, men långsiktigt innebär det stora nackdelar. Om man flyr från dessa situationer lär man sig inte att *det går att ha* obehaget och märker heller inte att det minskar.

Undvikanden fungerar på liknande sätt som flykt. Om man undviker skrämmande situationer slipper man obehaget men lär sig inte att hantera symtomen eller märka om situationerna verkligen är farliga.

### **Säkerhetsbeteenden**

Om man trots obehaget ändå går in i situationer är det vanligt att man tar till säkerhetsbeteenden för att försöka kontrollera och minska sitt obehag i stunden. Det är vanligt man har med sig telefon, en vattenflaska, kontrollerar var utgångar finns och liknande.

Säkerhetsbeteenden kan förutom saker man gör, dessutom vara mentala. Det är vanligt att människan ofta försöker att distrahera sig själv genom att till exempel tänka på en varm sommardag när man är hos tandläkaren, försöka tvinga sig själv att tänka positivt, övertala sig själv att allt går bra, försöka förutse och planera för allt som kan komma att ske och så vidare. Ofta är små subtila säkerhetsbeteenden betydligt viktigare i utvecklandet och vidmakthållandet av ångestproblem än man kan tro.



Säkerhetsbeteenden är luriga eftersom de får en att tro att man enbart klarar sig på grund av de åtgärder man tagit till.

### Försäkringar

Vid ångest och osäkerhet är det vanligt att be om det vi kallar försäkringar i syfte att reducera obehaget i stunden. Det innebär att man till exempel ber sin partner, kompis eller läkare säga att inget farligt kommer hända eller säga att man visst inte är sjuk. Det som brukar hända är att obehaget snart kommer tillbaka och att man behöver få höra försäkringen igen. Försäkringar liknar säkerhetsbeteenden eftersom de minskar ens obehag i stunden men långsiktigt innebär att oro och obehag lever vidare och kanske ökar.

### Selektiv uppmärksamhet

Om ångest blivit ett problem är det vanligt att man blir uppmärksam och känslig för alla tecken på fara. Det gör att man upptäcker känslor och symtom som man tidigare inte lagt märke till och tolkar dem som fara till exempel hjärtklappning eller rodnad.

Denna förmåga att bli extra uppmärksam på sådant som kan utgöra ett hot för oss har vi genom evolutionen haft stor nytta av. Urtidsmänniskan på savannen blev mycket skicklig på att upptäcka minsta tecken på lejonsvans. Idag vet vi att just denna förmåga också kan vara med och bidra till skapandet av det vi är rädda för (till exempel hjärtklappning) och på så sätt bidra till vidmakthållande av problematiken.

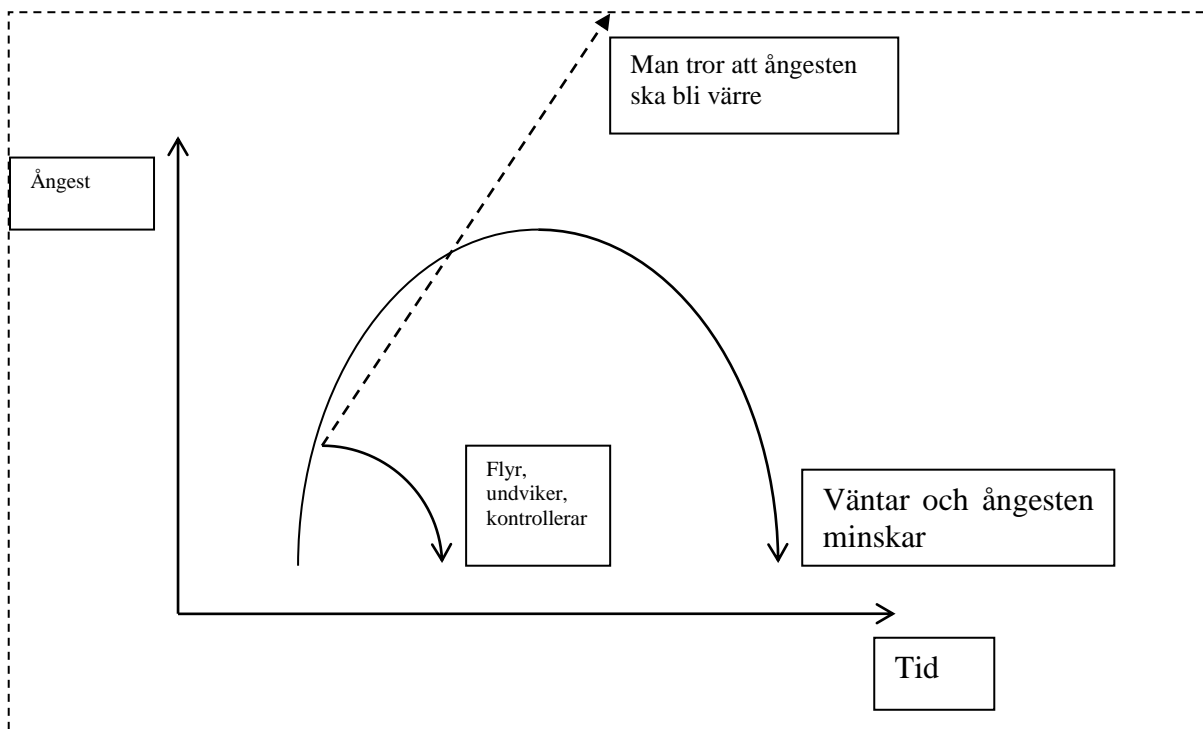
### Sammanfattning undvikande och säkerhetsbeteenden

Möjligheten till att utföra undvikande beteenden, säkerhetsbeteenden och försäkringar är oändlig. Funktionen av dessa olika beteenden är dock alltid densamma, obehaget minskar något för tillfället och man känner lättnad i stunden, man känner sig lite säkrare.



### Ångestkurvan

Kurvan visar hur ångest brukar fungera, det vill säga dämpas av sig själv efter ett tag. När man flyr, undviker eller ägnar sig åt kontrollstrategier upplever man inte att ångesten efter ett tag minskar av sig själv.



I Kognitiv beteendeterapi (KBT) tränar man på nya beteenden i situationer som väcker ångest. Man gör sådant som är viktigt för en trots att det i stunden känns jobbigt. Det kan innebära att stanna kvar i en situation där man får ångest och vill fly. Vi kallar det för exponering.

När man går i KBT övar man att tänka i dessa banor:

- ❖ Stanna kvar i situationen! Stanna upp, andas, ta in vad som händer i omgivningen. Träna på att bredda din beteendepertoar och öka flexibiliteten!
- ❖ Fly inte, du slipper obehaget kortsiktigt, men på lång sikt blir det bara svårare.
- ❖ Träna minst en halvtimme per gång. Om det tar kortare tid, upprepa då uppgiften flera gånger.
- ❖ Träna minst tre gånger per vecka för att nå bra resultat. Om det går för lång tid mellan gångerna kommer du att vara tillbaka på samma punkt och det blir lika jobbigt nästa gång.

