

Generaliserat ångestsyndrom – GAD

"Jag har alltid betraktats som en ängslig själ, jag oroar mig ofta och tänker det värsta i alla möjliga situationer. Just nu är det främst min ekonomi och mitt arbete jag oroar mig för. Jag har ett bra jobb och pengar sparade på banken men tänk om jag plötsligt skulle bli uppsagd, vad gör jag då? Att självständigt fatta beslut är närmast omöjligt för mig för tänk om jag missat någon viktig aspekt och väljer fel. Min partner kan bli tokig på att jag hela tiden frågar om råd men jag vet inte vad jag ska ta mig till. När oron drar igång har jag svårt att tänka på annat, jag får ont i magen och känner mig spänd i hela kroppen..."

Lisa 45 år

Vad kännetecknar generaliserat ångestsyndrom (GAD)?

Att i perioder oroa sig och fundera över kring saker som kan hända i framtiden är ett allmänmänskligt fenomen. Ibland kan det verka som om oroandet fyller en viktig funktion och personer beskriver vanligen att de oroar sig för att lösa problem, förbereda sig för en framtida händelse, motivera sig själv, kunna förhindra att något dåligt ska hända etc. Ofta beskrivs även att det handlar om en form av vidskepelse eller att skydda sig själv ("om jag oroar mig är det mindre troligt att det händer"). Att oroa sig är dock sällan en funktionell strategi och kännetecknande vid GAD är att oron inom flera livsområden (t.ex. ekonomi, vardagliga beslut, relationer, arbete/utbildning, egen och andras hälsa) utvecklats till att vara ihållande, överdriven och upplevd som okontrollerbar. Har man GAD känner man sig mer eller mindre konstant ängslig och osäker. Vid GAD är oron även förknippad med fysiska symtom såsom exempelvis rastlöshet alternativt att vara på helspänn, koncentrationssvårigheter, irritabilitet, muskelspänning, sömnsvårigheter, huvudvärk och magproblem. Den ständiga oron leder även ofta till att man lätt blir uttröttad.

Många med GAD upplever att de alltid tänker det värsta i olika situationer. Studier visar att drabbade ofta har en vanemässig, överdriven och begränsad uppmärksamhet mot potentiella hot i framtiden och neutral information tolkas som hotfull i större utsträckning än för andra. Att ens barn inte kommer hem på utsatt tid tolkas exempelvis snabbt som att det måste skett en olycka snarare än att bussen var försenad. Att oroa sig – som är en tankemässig process – kan på ett paradoxalt sätt ses som ett undvikande av mer påfrestande tankar, känslor och fysiska reaktioner. Med tiden utvecklas oftast även ett beteende som är typiskt för personer med fobisk rädsla och man börjar undvika och fly från oroväckande situationer (t.ex. man undviker att ringa sin bank för att besluta om sparform eller man ber en kollega dubbelkolla ett mail innan det skickas iväg). Detta minskar på ett allvarligt sätt möjligheterna att fungera i arbetsliv respektive på fritid och begränsar möjligheterna till att delta i tillfredsställande aktiviteter. Oron och rädslan för att misslyckas kan exempelvis medföra att man undviker att anmäla sig till en vidareutbildning på arbetet. Oro gör oss fokuserade på framtiden ("tänk om...") vilket gör att vi ofta missar det som händer här och nu. Individer med GAD upplever vanligen att oron hindrar och distraherar dem från att till fullo engagera sig i olika aktiviteter. Att vara upptagen av oro kring om ens partner kommer att lämna en kan exempelvis medföra svårigheter att engagera sig i samtalet vid middagsbordet.

Lidandet hos personer med GAD är vanligen stort och utöver fysiska problem (såsom t.ex. magont, muskelvärk och spänning) leder symtomen ofta till en sänkt livskvalitet, sänkt

arbetsförmåga samt missnöje med arbetet. Oron påverkar även vanligtvis sociala och privata relationer. Ofta får man av andra höra att man oroar sig i onödan vilket man själv ofta är medveten om, att bryta oron på egen hand utan professionellt stöd är dock svårt.

Vad orsakar GAD?

GAD är en relativt ny diagnos vilket gör att forskningen ännu inte till fullo kartlagt vad som orsakar svårigheterna, men framsteg görs hela tiden. Sammantaget anses genetiska faktorer och miljömässiga faktorer i form av en persons tidiga inlärningshistoria (exempelvis traumatiska erfarenheter, överbeskyddande vårdnadshavare respektive otrygg relation till vårdnadshavare) bidra till att GAD förekommer och utvecklas. Vid behandling är primärt fokus inte på vad som orsakat svårigheterna utan på vad som vidmakthåller de här och nu. Forskning visar att personer med GAD ofta upplever känslor som negativa respektive svåra att hantera och därtill förknippas oro med svårigheter att stå ut med och hantera osäkerhet.

Hur vanligt är GAD?

Bland ångeststörningar är GAD en relativt vanligt förekommande diagnos och ofta uppstår symtom på överdriven oro redan under barndomen eller tonåren. Omkring 3-6 % av befolkningen uppskattas någon gång under sin livstid uppfyller diagnoskriterierna. Många med GAD söker i första hand hjälp för de kroppsliga symtom som oron resulterar i och problematiken missuppfattas därför ofta. Det är inte ovanligt att det tar fem till tio år innan personer med GAD får en korrekt ställd diagnos och adekvat behandling. Symtomen kan variera över tid men de försvinner sällan spontant. Det finns dock effektiv hjälp att få!

Behandling

Under årens lopp har vetenskapligt beprövade behandlingar utifrån Kognitiv beteendeterapi (KBT) utvecklas för GAD men resultaten har varierat varför forskning pågår kontinuerligt för att förbättra utfall. Den behandlingsmetod som i första hand idag rekommenderas och som har visat på god effekt är Tillämpad avslappning (TA). TA är en teknik som utnyttjar det ömsesidiga samband som föreligger mellan fysiologiska reaktioner, tankar, känslor och beteenden. I träningen med TA **fokuserar vi på de kroppsliga reaktionerna** för att därigenom på sikt även kunna påverka stressupplevelser och känslor av oro och ångest.

I TA tränar vi avslappningsfärdigheter som kan bidra till **att sänka din allmänna spänningsnivå** och lindra de kroppsliga ångest- och orosreaktionerna. Genom att **uppmärksamma tidiga tecken på oro/ångest** och tillämpa träningen i ett tidigt skede kan vi bryta stresspåslaget innan vi når vår ångesttröskel ("panikstadiet"). Avslappning och oro/ångest är fysiologiskt varandras motsatser och genom att tillämpa tekniken kommer orosreaktionen dämpas. I och med att de kroppsliga ångestreaktionerna avtar kommer även den yttre situationen att upplevas som allt mindre obehaglig, **du får lättare att handskas med situationen vilket kan bidra till att stärka ditt självförtroende.**

I träningen med TA kommer du först och främst att lära dig **att känna skillnad mellan spända och avslappnade muskler**. Därefter kommer vi att träna på att uppnå avslappning på kortare och kortare tid och tillämpa tekniken i verkligt ångestväckande situationer. **Slutmålet är att du ska kunna uppnå ett avslappnat tillstånd på väldigt kort tid**, mindre än en minut, utan att först behöva spänna musklerna. Färdigheterna i sig tycker de flesta inte

är så svåra att lära sig men det krävs att du övar en hel del hemma. Genom att träna avslappning kommer **din generella stressnivå att gå ner** och därmed kommer den här metoden kunna vara till hjälp för dig redan innan du kan tillämpa den i specifika, ångestväckande situationer.

Utöver terapeutisk behandling kan läkemedelsbehandling vara ett effektivt alternativ för vissa. Ofta förskrivs anti-depressiva mediciner av typen SSRI (selektiva serotoninåterupptagshämmare) men även medicinering med Lyrica kan vara ett effektivt alternativ.

Egna reflektioner

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?