

Till dig som är barn och lider av ångest

Det är väl inget svårt att vara modig när man inte är rädd ...

Ur Mumintrollet av Tove Jansson

Alla människor känner sig rädda ibland. Rädsla är en normal reaktion som är viktig för oss människor. Den hjälper oss att undvika faror och saker som skulle kunna vara skadliga för oss. Här kan du läsa mer om rädsla, ångest och KBT. Läs gärna texten tillsammans med en vuxen som kan förklara om det är något du tycker är svårt att förstå.

Rädsla är normalt

Alla människor är rädda för saker, både barn och vuxna, både flickor och pojkar. Det är helt normalt. Det är viktigt att skilja på att vara feg och att vara rädd. Det är aldrig fel att vara rädd. Och den som är orädd är inte modig – det är ju inte alls svårt att göra saker när man inte är rädd. Modig är den som gör det han eller hon är rädd för, trots att det är läskigt.

Det finns många saker som man kan vara rädd för, till exempel:

- Spindlar
- Ormar
- Hundar
- Katter
- Fåglar
- Råttor
- Myggor
- Flugor
- Silverfiskar
- Att tala med folk man inte känner
- Att läsa högt

- Att hålla föredrag
- Att skriva när andra ser på
- Att äta med folk man inte känner
- Att kissa på sig
- Att bajsas på sig
- Att kräkas
- Att åka hiss
- Att åka tunnelbana
- Att låsa på toaletten
- Att röra vid dörrhandtag
- Att simma
- Att få smuts på sig
- Att gå till doktorn
- Att lämna blodprov
- Att besöka sjukhus eller vårdcentral
- Att skada andra
- Att tänka vissa sorters tankar
- Att bli sjuk
- Att någon man känner ska bli sjuk
- Att mamma eller pappa ska dö
- Att mamma eller pappa ska förlora sitt jobb
- Att det ska börja brinna
- Att vara ifrån mamma eller pappa
- Att sova borta
- Att sova i sin egen säng
- Spöken
- Tjuvar
- Åskan.

Ångest eller rädsla

Det finns en sorts rädsla som brukar kallas för ångest. Ångest är när man är rädd för något fast det egentligen inte är farligt. Man kan säga att man tror att det ska vara farligt och reagerar som om det vore farligt, fast det inte är det.

Kroppen reagerar på samma sätt när man har ångest som när man är rädd. Det finns en reaktion i kroppen som kallas för kamp-flyktmekanismen. Den reaktionen hjälper till att förbereda kroppen så

att den ska bli snabb och stark – den ska kunna kämpa mot eller fly från ett hot. Reaktionen gör till exempel att hjärtat börjar slå fortare så att blodet ska strömma snabbare genom kroppen. Man börjar andas snabbare för att man ska få i sig mycket syre så att det räcker till blodet. Matsmältningen tar en paus eftersom blodet behövs på andra ställen i kroppen när man ska bli stark och snabb – det behövs i de stora musklerna som finns i armarna, ryggen, magen och benen.

Alla de saker som händer i kroppen är bra. Det är kroppens sätt att försvara sig mot fara. Problemet är när den här reaktionen startar i kroppen fast det egentligen inte finns en fara, alltså när man får ångest.

Man kan jämföra den här reaktionen i kroppen med ett brandlarm. Brandlarm är till för att varna oss när det brinner – man hör larmet och kan snabbt ta sig ut. Det är en väldigt bra sak som räddar många liv. Men alla som har ett brandlarm vet att det ibland går igång trots att det inte brinner. Det kan hända till exempel när man steker mat på spisen, bränner vid något i ugnen eller rostar bröd i brödrosten.

När larmet går fast det inte brinner låter det fruktansvärt illa. Man vill så fort man bara kan försöka stänga av larmet eller springa ut från det rum där det låter. Om larmet däremot skulle gå när det verkligen brinner så upplevs det inte som så förskräckligt. Då är man bara koncentrerad på att ta sig ut, bort från elden. Larmet blir då en hjälp att överleva.

Man kan säga att när brandlarmet går för att det verkligen brinner, då fungerar det som rädsla, det skyddar oss från faror. Men om larmet går när det egentligen inte brinner, då är det som ångest. Det känns på samma sätt, men eftersom det är onödigt blir det väldigt jobbigt och man vill bara ta sig bort från situationen så snabbt som möjligt.

Ångeststörning

Ibland, när man blir väldigt rädd för något, kan rädslan börja ställa till problem för en. Man kanske slutar göra saker som man egentligen skulle vilja göra. Rädslan börjar ta en massa tid och gör att man inte hinner med andra saker som egentligen känns viktigare och roligare. När rädslan blir ett problem på det sättet brukar man säga att personen har drabbats av en ångeststörning.

Det finns flera olika ångeststörningar och både barn och vuxna kan drabbas.

Specifik fobi

Specifik fobi innebär att man är rädd för vissa speciella situationer eller saker. Man kan vara rädd för trånga utrymmen – det brukar med ett finare ord kallas klaustrofobi. Eller så kan man vara rädd för ett visst djur, såsom spindlar eller hundar. Man kan också vara rädd för att gå till doktorn eller tandläkaren, för att få en spruta eller för saker som händer i naturen, till exempel när det åskar eller stormar.

Det finns väldigt många olika sorters specifika fobier och det är väldigt många människor som har en eller ibland flera stycken sådana. Man brukar räkna med att tolv procent av alla människor någon gång i sitt liv drabbas av en specifik fobi.



Social fobi

En annan vanlig ångeststörning är social fobi, som betyder att man är rädd för att vara i olika situationer med andra människor. Många med social fobi är rädda för att prata med folk de inte känner, läsa högt i klassen, hålla en redovisning inför en grupp människor, äta tillsammans med andra eller räkna upp handen för att svara på en fråga i klassen. Man brukar tänka att rädslan syns utanpå så att alla andra ser den, till exempel att man rodnar, skakar eller svettas. Det känns väldigt jobbigt om andra ser att man är rädd och man oroar sig för vad andra ska tänka om en och om det man gör.

Social fobi är väldigt vanligt, man tror att så många som tretton procent av alla människor drabbas av det under sitt liv.

Generaliserad ångeststörning

Generaliserad ångeststörning kallas det man lider av om man oroar sig väldigt mycket för olika saker. Ibland förkortar man generaliserad ångeststörning och kallar det GAD efter det engelska namnet som är Generalized Anxiety Disorder. Många som har GAD brukar säga att de oroar sig hela tiden och att det inte känns som att de kan styra sin oro. Man kan oroa sig för hur det ska gå i skolan, om mamma eller pappa ska bli sjuka eller dö, om någon farlig sjukdom ska drabba en, att det ska bli inbrott på natten eller att familjen ska behöva flytta.

Oron brukar göra att man ställer många frågor till sina föräldrar och vill att föräldrarna ska lugna en och försäkra en om att det farliga inte kommer hända. Problemet är att lugnet bara varar en kort stund, sedan kommer det nya frågor och ny oro. Om man lider av GAD brukar man ofta ha ont i huvudet eller i magen. Det beror på att man spänner sig mycket när man oroar sig, och man kan få svårt att koncentrera sig i skolan eller somna på kvällen.

Ungefär sex procent av alla drabbas någon gång i livet av GAD.

Tvångssyndrom

Tvångssyndrom kallas ibland för OCD eftersom det på engelska heter Obsessive Compulsive Disorder. OCD kan ta sig lite olika uttryck, men det som är typiskt är att man känner att man måste göra vissa saker för annars skulle en katastrof kunna inträffa. Vad man känner att man måste göra varierar men det är vanligt att man tvättar sig överdrivet mycket. Ofta gör man det för att man tänker att man på så sätt skyddar sig mot att få någon smittsam sjukdom eller att man ska smitta någon annan. Andra vanliga tvångshandlingar är att man måste låsa dörrar flera gånger för att vara säker på att de verkligen är låsta, kontrollera att spisen eller andra apparater som man redan stängt av verkligen är avstängda, röra vid vissa saker på ett speciellt sätt, säga vissa ord eller tänka vissa tankar för att inget hemskt ska hända. Många som lider av tvångssyndrom kan ägna stora delar av sin vakna tid åt sina tvångshandlingar, vilket gör att de blir trötta och får svårt att hinna med andra saker.

Tvångssyndrom drabbar en till två procent av alla människor.

Paniksyndrom

Paniksyndrom är en ångeststörning som innebär att man får panikattacker som man upplever som väldigt obehagliga och blir skrämde av. En panikattack är en kraftig ångestreaktion som gör att man får olika kroppsliga symtom, till exempel häftig hjärtklappning, yrsel, känsla av att det är svårt att andas, darrningar, svaghetskänsla i benen och illamående. Panikattacker är väldigt vanliga, nästan alla människor får det någon gång i sitt liv.

Vissa som drabbas av en panikattack tror att de håller på att dö eller bli galna. Kanske åker de då till sjukhusets akutmottagning för att få hjälp. Panikattacker är alltså väldigt obehagliga, men som tur är går de ganska snabbt över. Och de är helt ofarliga! Det är viktigt att komma ihåg.

Problemet om man har paniksyndrom är att man blir väldigt rädd för att få en ny attack och därför till varje pris försöker undvika det. Då kan man få det som kallas agorafobi, vilket betyder att man undviker att gå till ställen där man tror att man kan få en panikattack. Man kanske slutar åka med buss eller tunnelbana, man vill inte gärna gå bort till andra och man vill inte gå till butiker. Helst av allt är man kanske hemma där man vet att man mår bra och där föräldrarna finns som kan hjälpa en om man skulle drabbas av en panikattack.

Paniksyndrom drabbar tre procent av alla människor.

Separationsångest

Separationsångest är en ångeststörning som innebär att man är väldigt rädd för att vara ifrån sina föräldrar, så rädd att man nästan inte klarar av att vara borta från dem ens en kort stund. Man kanske är rädd för att ens föräldrar ska bli sjuka, skadade eller dö när man är borta från dem, eller att föräldrarna inte ska komma tillbaka. För vissa är rädslan så stark att man har jättesvårt att gå till skolan. Andra vill alltid vara i samma rum som sina föräldrar.

Separationsångest är vanligt, tre till fem procent av alla människor drabbas. För de allra flesta växer den bort av sig själv efter en tid, men om det inte blir så finns det hjälp man kan få. Det kan du läsa mer om längre fram.

Posttraumatiskt stressyndrom

Posttraumatiskt stressyndrom, förkortat PTSD, är en ångeststörning som man kan drabbas av om man varit med om en väldigt skrämmande händelse. Det kan till exempel vara en bilolycka, ett rån, krig, övergrepp eller en naturkatastrof. Sådana händelser brukar man kalla för trauman.

Den som lider av PTSD kan på olika sätt återuppleva händelsen, till exempel uppleva påträngande, detaljerade och skarpa minnesbilder. När man återupplever den skrämmande händelsen på det sättet kallas det för att man får flash-backs. Det kan ske i mardrömmar men också när man är vaken om man till exempel ser något, hör något, tänker på något eller känner en lukt som påminner om traumat. Att få flash-backs är väldigt ångestfyllt så den som lider av PTSD brukar försöka undvika allt som påminner om traumat.

Varför får man ångeststörningar?

Det finns som du ser många olika ångeststörningar och många människor drabbas av dem. Vissa har bara en ångeststörning medan andra har flera. Hur kommer det sig att vissa drabbas och andra inte? Forskarna vet faktiskt inte riktigt vad det beror på, men de tror att det kan finnas flera olika orsaker.

Det kan vara ärftligt, det vill säga att om någon annan i ens familj lider av en ångeststörning så kan man själv också drabbas. För vissa människor verkar det vara på det sättet.

En annan förklaring är att vi alla föds med olika temperament och med olika kroppar och människor med vissa kroppar och vissa temperament verkar få ångeststörningar lättare än andra.

Man kan också få en ångeststörning för att man är med om något skrämmande i sitt liv som gör en rädd.

Eller så är det kanske så att man har alla tre orsakerna och därför får man en ångeststörning: man har ärvt det, man har en viss sorts kropp och en viss sorts temperament och sedan är man med om något skrämmande.

Behandling

Forskarna vet alltså inte riktigt vad det beror på att vissa människor får en ångeststörning. Men det som är så bra och viktigt att komma ihåg är att det egentligen inte spelar så stor roll, för det finns bra behandling som hjälper och gör att man kan börja må bra igen. Det har forskats väldigt mycket om vilken behandling som hjälper bäst. En del mår bra av att få äta mediciner som en läkare skriver ut på recept. Andra mår bra av att gå i det som heter kognitiv beteendeterapi eller KBT.

KBT är en behandlingsmetod som syftar till att hjälpa människor att må bättre. Behandlingen går ut på att man ska ändra hur man gör vissa saker och lära sig göra saker på ett nytt sätt, så att man på det sättet ska känna sig bättre.

Hur många gånger, eller sessioner, man behöver träffa sin psykoterapeut varierar. En del träffar bara psykoterapeuten en enda gång medan andra kommer en gång i veckan i flera månader. Det varierar också hur långt varje möte är, det kan vara alltifrån en halvtimme till ett par timmar.

Vissa träffar sin psykoterapeut ensam, andra gör det tillsammans med en av eller båda sina föräldrar och ibland är det kanske bara föräldrarna som träffar psykoterapeuten.

Mötena kan ske i psykoterapeutens arbetsrum men de kan också äga rum någon helt annan stans. Om man till exempel är rädd för att åka tunnelbana eller buss så brukar man träffa sin psykoterapeut på stan så att man tillsammans kan öva på att åka just tunnelbana eller buss. Är man rädd för att äta med andra människor kanske man träffar sin psykoterapeut på ett kafé där man kan träna. Ibland kommer psykoterapeuten hem till en om det finns saker hemma som man behöver öva på. Samtalen sker helt enkelt på den plats där de behövs bäst och var det är bestämmer man tillsammans.

Det första mötet med psykoterapeuten kallas för ett bedömnings-samtal. Det är till för att psykoterapeuten ska kunna avgöra om KBT är en bra behandlingsmetod för den som söker hjälp. Den som söker hjälp får då också möjlighet att träffa psykoterapeuten och känna efter om han eller hon känns som en bra person att samarbeta med.

Om man bestämmer sig för att fortsätta samarbeta gör psykoterape-

peuten en beteendeanalys. Det gör man för att förstå problemen så bra som möjligt så att man kan planera behandlingen. För att kunna göra beteendeanalysen ställer psykoterapeuten frågor och ber kanske dig och dina föräldrar att fylla i vissa formulär.

Sedan börjar själva behandlingen. Hur den går till förklarar psykoterapeuten noggrant innan den startar.

Mellan varje möte med psykoterapeuten får man hemuppgifter som man ska träna på. Ofta är hemuppgifterna att göra något som man gjorde under den senaste träffen. Hemuppgifter är till för att man så snabbt som möjligt ska lära sig de nya sakerna och kunna använda dem i många olika situationer. På det sättet kan man snabbare börja må bra.

Vad säger forskningen?

Forskarna har studerat KBT väldigt noga och i dag vet de att det är en bra behandlingsmetod som hjälper både barn och vuxna med olika sorters problem. De allra flesta som söker behandling för att de lider av någon av de ångeststörningar som beskrevs tidigare mår mycket bättre efter att de gått i KBT.