



**MOLDE KOMMUNE**

Ressurstjenesten

# Generelt om angst - Angstens fysiologi -



Rask Psykisk Helsehjelp

**Grunntanken i kognitiv terapi er delt inn i to hovedprinsipper:**

**Hovedprinsipp I:** Fortolkning og følelser hører sammen.

Hvordan vi fortolker en situasjon eller en tanke er med på å bestemme følelsene våre. Det betyr at vi kan endre følelser ved å endre tolkningen av en situasjon.

Eksempel:

Situasjonen eller tanken	Fortolkningen av situasjonen eller tanken	Følelser vi får i situasjonen eller av tanken.(redd, engstelig, svett, urolig)
<b>Eksempel 1</b> Innkalt til samtale hos sjefen på jobb.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hva har jeg gjort nå?</li><li>• De er ikke fornøyd med jobben jeg har gjort.</li><li>• Jeg kommer til å bli fratatt oppgavene mine.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Urolig</li><li>• Engstelig</li></ul>
<b>Eksempel 2</b> Innkalt til samtale hos sjefen på jobb.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gleder meg til å rapportere, vi har hatt fine resultat i det siste.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rolig</li><li>• Glede</li></ul>

**Læring:** Det vi tenker påvirker oss. Hvis du er villig til å ta et steg tilbake og stille spørsmålstegn ved dine tanker og fortolkninger så vil du oppdage at du har en indre dialog, eller en indre stemme.

**Forskning viser** at de med angst har en tendens til «verstefallstenkning». Ved å endre til en mer balansert fortolkning, reduseres angsten.

**Hovedprinsipp II:** Våre handlinger/adferd er med på å opprettholde følelser.

Hvordan vi tolker en situasjon er avgjørende for hvilken handling/atferd vi foretar oss i situasjonen, og denne adferden kan være med på å opprettholde følelsen.

Eksempel:

Rita er 25 år, gift og har to barn. For to år siden opplevde hun et panikkanfall da hun var på butikken. Rita har vært redd for å gå tilbake til butikken i redsel for å få ett nytt panikkanfall. Dette har skapt store problemer for familien.

Rita fortolker butikken som farlig. Hun velger derfor å holde seg borte fra butikken for å kjenne seg trygg. Vi kaller dette en tryggingsadferd eller unngåelsesadferd. Hennes tryggingsadferd gjør at hun ikke får en ny fortolkning av situasjonen og dermed forblir følelsen av redsel for butikken vedlikeholdt.

**Læring:** For få en ny fortolkning av situasjonen trenger vi en ny erfaring. Det betyr at vi må utsette oss for det vi er redd for, slik at vi får en ny erfaring i situasjonen.

**Forskning viser** at de som strever med angst har en tendens til å overvurdere fare og undervurdere sin egen evne til å klare seg i en vanskelig situasjon.

### Oppsummering - Rita som eksempel:



En annen måte å oppsummere dette på er å bruke et **ABC-skjema**.

ABC står for de engelske betegnelsene:

A = Activating event: På norsk kaller vi dette "Situasjon". Det er viktig å få med seg at en situasjon kan også være en plutselig tanke man får.

B = Belief: På norsk er dette referert til som tanker eller fortolkninger.

C = Consequences: På norsk omtaler man dette som konsekvenser, men deler de opp i mentale, kroppslige og atferdsmessige konsekvenser.

Eksempelet med Rita:

Situasjonen eller tanke A	Fortolkning av situasjonen eller tanken B	Følelser C	Kroppslige reaksjoner C	Adferd Handling C
Rita ønsker å handle i butikken.	Hvis jeg går i butikken kan jeg få et panikkanfall!  Butikken er et utrygt sted for meg!	Får angst og redsel.	Hjertebank, svimmelhet.	Blir hjemme. Går ikke i butikken.

**Oppgave 1:**

Hva må Rita gjøre for å få bukt med angsten sin?

---

---

Hvorfor må Rita gjøre dette?

---

---

**Oppgave 2:**

Finn en situasjon som du unngår fordi du fortolker den som farlig. Fyll ut skjema slik vi gjorde med Rita.

## ABC Skjema

<b>A</b> Situasjon: Hva skjedde? Når var det? Hvem var tilstede?	<b>B</b> Fortolkning: Hvordan fortolket du denne situasjonen?	<b>C</b> Følelser: Hvilke følelser fikk du?	<b>C</b> Kroppslige reaksjoner: Hva kjente du i kroppen?	<b>C</b> Atferd: Hva gjorde du?

### Oppgave 3:

Hva må du gjøre for å få bukt med angsten din?

---

---

---

Hvorfor må du gjøre dette?

---

---

---

Ved å fylle ut skjemaet i oppgave 2 og svare på spørsmålene i oppgave 3 er du godt i gang med å finne kjernen i din egen behandling av angst. Ved å velge og utsette deg for det du er redd for får du en ny erfaring.

Vi håper du nå har fått en bedre forståelse av hovedprinsippene i kognitiv terapi. Likevel sitter du kanskje igjen med mange spørsmål, som for eksempel - Hva er angst? Hvorfor blir jeg så urolig? Hvorfor blir jeg så svimmel? Hvorfor har jeg frysninger? Hvorfor får jeg trykk for brystet? Hvorfor får jeg denne trangen til å flykte?

Dette er spørsmål vi ofte får i behandlingstimene. Dette er spørsmål som er viktige å få svar på når en er rammet av angst. Forskning viser at informasjon, eller psykoedukasjon, øker forståelsen av angst og angstens natur. Det er med på å øke sannsynligheten for at den som er rammet av angst kan oppleve økt mestring og kontroll over sin angst. Vi har derfor valgt å vedlegge informasjon fra eMeistring i Bergen. Denne informasjonen beskriver angst og angstens natur på en slik måte at man blir fortrolig med angsten og angstens fysiologi.

## Generelt om angst

Alle mennesker har kjent på angst. Man husker hvor redd man var før et jobbintervju eller en viktig eksamen, i forkant av en operasjon eller når man har våknet midt på natten fordi man hørte lyder utenfor vinduet. De fleste av oss godtar denne type angst og indre ubehag. Vi vet at det ikke er farlig og at det går over.

Verre er det når vi ikke forstår eller «feiltolker» kroppslige symptomer. For eksempel når vi opplever synsfornevelser, hvor vi ser prikker og har uklart syn. Eller vi opplever kvalme, sterk svimmelhet eller nummenhet som er mer som en lammelse, og pustevansker som går over i en følelse av å bli kvalt. Når man opplever disse fornemmelsen for første gang er det selvfølgelig forståelig at man blir utrolig redd og at man kan få full panikk. Om man ikke vet at disse kroppsreaksjonene er en naturlig reaksjon på fare, og en del av vår alarmberedskap, blir man naturlig nok urolig og redd.

Angst er en naturlig reaksjon når hjernen oppfatter noe som en fare eller en trussel. Dette er fordi vi mennesker er utstyrt med et trusselssystem, også kalt et beredskapssystem som har som oppgave å gi oss styrke til å flykte fra en fare situasjon eller å ta opp kampen og kjempe oss ut av faren. Derfor er menneskets alarmsystem også ofte referert til som en “kamp-/flukt reaksjon”.

### Fra emestring.no om panikk lidelse:

Angstens viktigste oppgave er altså å beskytte mennesker ved å gjøre oss klar til kamp eller flukt. Tenk deg at du krysser en gate og plutselig hører et tut og ser en bil komme mot deg i høy fart. Dersom du ikke opplevde noe som helst form for angst ville du bli overkjørt.

På grunn av alarmsystemet ditt så får du plutselig store krefter og løper fortere enn du har gjort på lenge for å komme deg fort nok i sikkerhet. Du flykter. Angstens kamp-/flukt beredskapssystem hjalp deg til å mobilisere krefter til løpe i sikkerhet.

En viktig del av et behandlingsopplegg for angst er en del vi kaller psykoedukasjon eller kunnskap om hvordan vi som mennesker er sammensatt fysisk og psykisk og hvordan vi reagerer, tenker og handler i situasjoner hvor angst beredskapssystemet er utløst.

## Det autonome nervesystemet

Her ligger svaret på hvorfor du har de kroppslige symptomene som kvalme, hurtig hjertebank, svimmelhet, kvelningsfølelser, synsforstyrrelser osv.

**Godt råd:** Ta deg tid til å lese gjennom dette. Spør hvis du ikke helt forstår. Mye av hemmeligheten til å få bukt med angsten er å få tak i denne kunnskapen. Forstår du dette, er du langt på vei ut av angsten. Derfor oppfordrer vi alle til å tørre og spørre, tørre og vite, tørre og endre.

### Fra emestring.no om panikk lidelse:

Når vi oppfatter eller forventer en fare av noe slag, sender hjernen signaler til den delen av nervesystemet som kalles det autonome nervesystemet. Det autonome nervesystemet har to undergrupper som kalles det sympatiske nervesystemet og det parasympatiske nervesystemet. Det er disse to som er direkte involvert i kontrollen av kroppens energinivå og forberedelsen for handling.

Svært forenklet kan vi si at det sympatiske nervesystemet er kamp-/flukt-systemet, som frigjør energi og gjør kroppen klar til å være aktiv og handle. Det er et krisesystem som setter kroppen i stand til bedre å mestre en krisesituasjon. Det virker blant annet ved at pulsen øker, og blodtrykket stiger for å øke blodsirkulasjonen.

Det parasympatiske nervesystemet er et system som jobber for å tilbake stille kroppen til normaltstanden. En ting som er viktig å huske er at det sympatiske nervesystemet er et upresist system. Når det blir aktivert, reagerer alle deler av systemet slik som hjertet, pusten, synet, magen og svettekjertlene. Det vil si at du enten opplever alle reaksjonene eller ingen. Det er uvanlig at forandringer bare skjer i noen deler av kroppen. Det er dette som gjør at de fleste panikkanfall har mange symptomer og ikke bare ett eller to.

En av de viktigste oppgavene til det sympatiske nervesystemet er å frigjøre de to kjemiske stoffene adrenalin og noradrenalin fra binyrebarken. Disse stoffene brukes som budbringere for det sympatiske nervesystemet for å fortsette aktiviteten. Når det sympatiske nervesystemet først har satt i gang, fortsetter det å være aktivt og aktiviteten øker ofte over tid. Det er imidlertid viktig å merke seg at aktiviteten i det sympatiske nervesystemet kan stoppes på to måter. Den første er at adrenalin og noradrenalin til slutt blir ødelagt av andre kjemiske stoffer i kroppen. Den andre måten er at det parasympatiske nervesystemet (som grovt sett har helt motsatt effekt enn det sympatiske nervesystemet) blir aktivert og gjenoppretter en avslappet følelse. Det er svært viktig å forstå at kroppen til slutt vil ha fått nok av kamp-/flukt- reaksjonen og at det parasympatiske nervesystemet derfor blir aktivert for å gjenopprette en avslappende følelse.



### Fortsettelse fra forrige side:

Med andre ord: Angsten kan ikke fortsette for alltid eller blir verre i en evig spiral som til slutt kommer opp på et skadelig nivå.

Det parasympatiske nervesystemet er en innebygd beskyttelsesmekanisme som hindrer det sympatiske nervesystemet i gå amok. En annen ting som er viktig å huske på er at det tar en viss tid å bryte ned adrenalin og noradrenalin. Selv om faren er over og det sympatiske nervesystemet har sluttet å reagere, er det altså mulig at du vil føle deg oppjaget eller urolig en tid etterpå, ettersom disse kjemiske stoffene fremdeles finnes i kroppen. Du må minne deg på at det er helt naturlig og ufarlig. Det er faktisk slik at dette har en overlevelses-funksjon. Før i tiden, for eksempel i steinalderen, kom farene ofte tilbake. Da var det svært verdifullt at kroppen var forberedt på raskt å aktivere kamp-/flukt-reaksjonen igjen.

### Fra emestring.no om panikk lidelse:

#### **Hjertet**

Aktivitet i det sympatiske nervesystemet gir økt hjertefrekvens og sterkere hjerteslag. Dette er viktig som forberedelse til aktivitet ettersom det øker blodstrømmen og dermed transport av oksygen til muskler og til transport av slaggprodukter bort fra muskelen. Det er årsaken til at vi ofte opplever raske og harde hjerteslag i perioder med sterk angst eller panikk. I tillegg blir blodet omdirigert fra steder hvor det ikke trengs til steder hvor behovet er større. For eksempel reduseres blodtilførselen til huden, fingrene og tærne. Det er praktisk ettersom det ved et fysisk angrep som fører til sårskader gir mindre risiko for at kroppen forblør. Ved angst ser huden derfor blek ut og føles kald, fingrene og tærne føles kalde, og noen ganger opplever man stikking eller nummenhet. Blodet blir omdirigert til store muskler som lår og overarmsmuskler, det gjør kroppen klar til aksjon.

### Fra emestring.no om panikk lidelse:

#### **Pust**

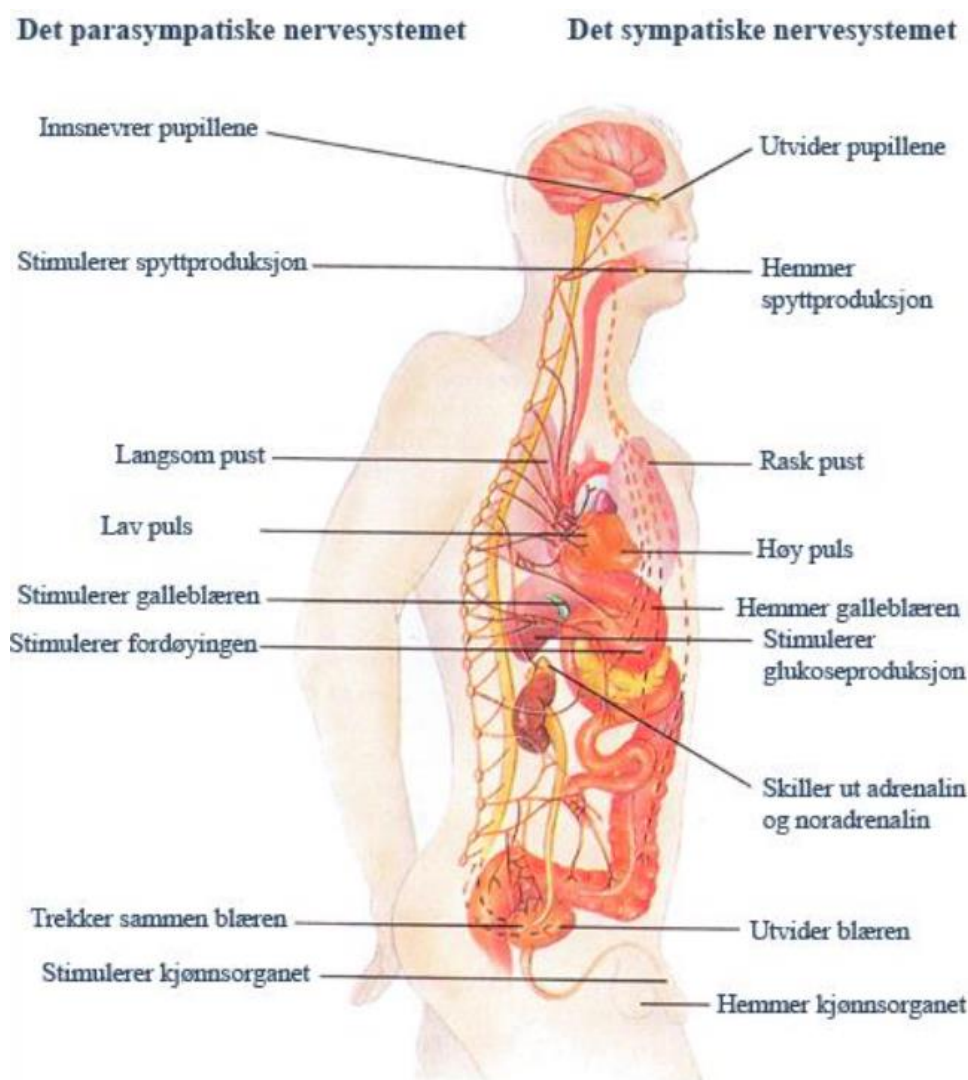
Kamp-/flukt-reaksjonen er også forbundet med en økning i dybden og hastigheten på pusten fordi kroppen din trenger mer oksygen når den skal være aktiv og forsvare seg. En økning i pustefrekvensen kan faktisk gi en følelse av at man ikke får nok luft, og det kan føre til en kvelningsfølelse og til og med smerter eller trykk over brystet. En bivirkning av økt pustefrekvens, særlig når det ikke finnes noe virkelig trussel, er at blodtilførselen til hodet faktisk avtar. Det gjelder baren en liten nedgang og er slett ikke farlig, men kan gi en rekke ubehagelige, men ufarlige, symptomer, for eksempel svimmelhet, uklart syn, forvirring og uvirkelighetsfølelse.

Fra emestring.no om panikk lidelse:

### Andre effekter av at kamp-/flukt-reaksjonen aktiveres

Svetteutsondringen økes for å gjøre huden glatt og dermed vanskeligere for en angriper å få et godt grep. Svetten bidrar også til å kjøle ned kroppen, slik at den ikke blir overopphetet. Aktivisering av det sympatiske nervesystemet har også en del andre effekter. Ingen av dem er farlige på noen måte. Pupillene utvides for eksempel for å slippe inn mer lys, og det kan gjøre synet uskarpt med uklarhet, prikker i synsfeltet og så videre. Spyttutskillelsen reduseres og det fører til munntørrehet. Aktiviteten reduseres også i fordøyelsessystemet, slik at man ofte opplever kvalme og en følelse av å være tung i magen, eller til og med får forstoppelse. Til slutt får man en økt spenning i mange av muskelgruppene ettersom de forbereder seg til kamp eller flukt. Det kan gi en subjektiv følelse av anspenhet som av og til fører til både verk, smerte, skjelving og risting.

I det hele tatt gir kamp-/flukt-reaksjonen en generell aktivisering av hele stoffskiftet i kroppen. Derfor er det vanlig å føle seg varm og oppjaget, og siden prosessen krever mye energi føler man seg ofte trøtt og utslitt etterpå.



(eMeistring, Bergen)

## Angstens natur

Dette er angstens natur eller angstens fysiologi. De fleste av de som tar kontakt med oss med sin angst opplever en variant av kamp-flukt reaksjon – det som vi kaller angstens fysiologi.

## Flere typer angst

Angstens fysiologi er felles ved alle typer angst, men det er den opplevelsen eller den situasjonen du er i hvor angsten utløses som bestemmer hva slags type angst du har. Det er forskjellen i de utløsende faktorene som avgjør hvilken type angst det er snakk om.

- Hvis du får symptomer i sosiale sammenhenger hvor du er redd for at andre skal se rart på deg eller bedømme deg negativt, så er det mulig du har sosial angst.
- Hvis du opplever angstsymptomer mens du sitter hjemme i stolen og ser på TV er det mulig du har panikkangst.
- Hvis du opplever angstsymptomer mens du er på butikken er det mulig du har panikkangst med agorafobi.
- Hvis du opplever en urasjonell frykt eller redsel ved syn av spesifikke objekter (sprøyter, edderkopper) eller ved gjennomføring av spesifikke aktiviteter (fly, heis) har du med stor sannsynlighet en spesifikk fobi.

## Hvilken type angst har du?

Skulle du ikke ha fått kartlagt hvilken type angst du har, så finnes det ulike spørreskjema som du kan anvende. Disse får du ved å henvende deg til din terapeut, eller kursleder.

Skulle det vise seg at du kan ha flere typer angst vil vi råde deg til å spørre deg selv: «I hvilken situasjon er jeg mest plaget med angst?» - og begynne der. Forskning viser dog at dersom du har panikkangst kan det være mest hensiktsmessig å starte der.

Det er fortsatt viktig at du leser gjennom og gjør oppgavene i denne delen. Teksten og oppgavene er viktig for at du skal forstå hva som skjer når angsten dukker opp, som igjen er en viktig del av det å få bukt med angsten din.

I denne delen, som omhandler angst generelt, har vi tatt utgangspunkt i materiale fra eMeistring, som bruker panikkangst i eksemplene for å beskrive angstens natur. Det er viktig å merke seg at det allikevel omhandler alle typer angst.

## **Sammenhengen mellom kamp-/flukt-reaksjonen og panikkanfall**

Det er gjort omfattende forskning på panikklidelse, og det ser ut til at personer med panikklidelse er redde for de fysiske opplevelsene ved en kamp-/flukt-reaksjon. Kamp-/flukt-reaksjonen gjør at hjernen automatisk leter etter trusler i omgivelsene. Når hjernen ikke finner en åpenbar trussel, vender den seg innover og leter etter forklaringer, som «jeg holder på å dø», «jeg mister kontrollen» etc. Ettersom slike tolkninger av kroppslige reaksjoner er svært skremmende, er det forståelig at resultatet blir redsel og panikk. Redselen og panikken gir i sin tur ytterligere kroppslige symptomer, og en ond sirkel med økende symptomer er i gang, med redsel-symptom-redsel-symptom og så videre.

En annen måte å forklare sammenhengen mellom kamp-/flukt-reaksjonen er å ta i bruk angstsirkelen som et visuelt redskap til å forklare angst og angstens fysiologi. For å belyse angstsirkelen bruker vi Rita og hennes første opplevelse med angst.

## **Angstsirkelen**

Vi ser altså at det er noe som utløser angsten – tanker som opprettholder den – samt at vi, naturlig nok, gjør noe for å komme oss vekk fra situasjonen. Dette illustreres i modellen under – som heter angstsirkelen. Angstsirkelen viser hvordan katastrofetanker er med på å utløse og opprettholde angsten.

Husker du Rita som var redd for å gå på butikken? Her er hennes angstsirkel:

Situasjon: Rita var på butikken – Rita opplevde sitt første panikkanfall. Kjenner seg svimmel.

Fortolkning

Forlater butikken. Kroppslig aktivering reduseres, raskt - opplever situasjonen som trygg = **Trygghetsstrategi**



Katastrofe tanker  
Nå besvimer jeg!

Trusselssystemet aktiveres



Kroppslig aktivering/  
reaksjon  
Indre uro, hjertebank og svimmel



Nye katastrofe tanker  
Nå skjer det! - jeg besvimer!



Økt kroppslig aktivering  
Mer hjertebank, svimmel og føler seg ustø

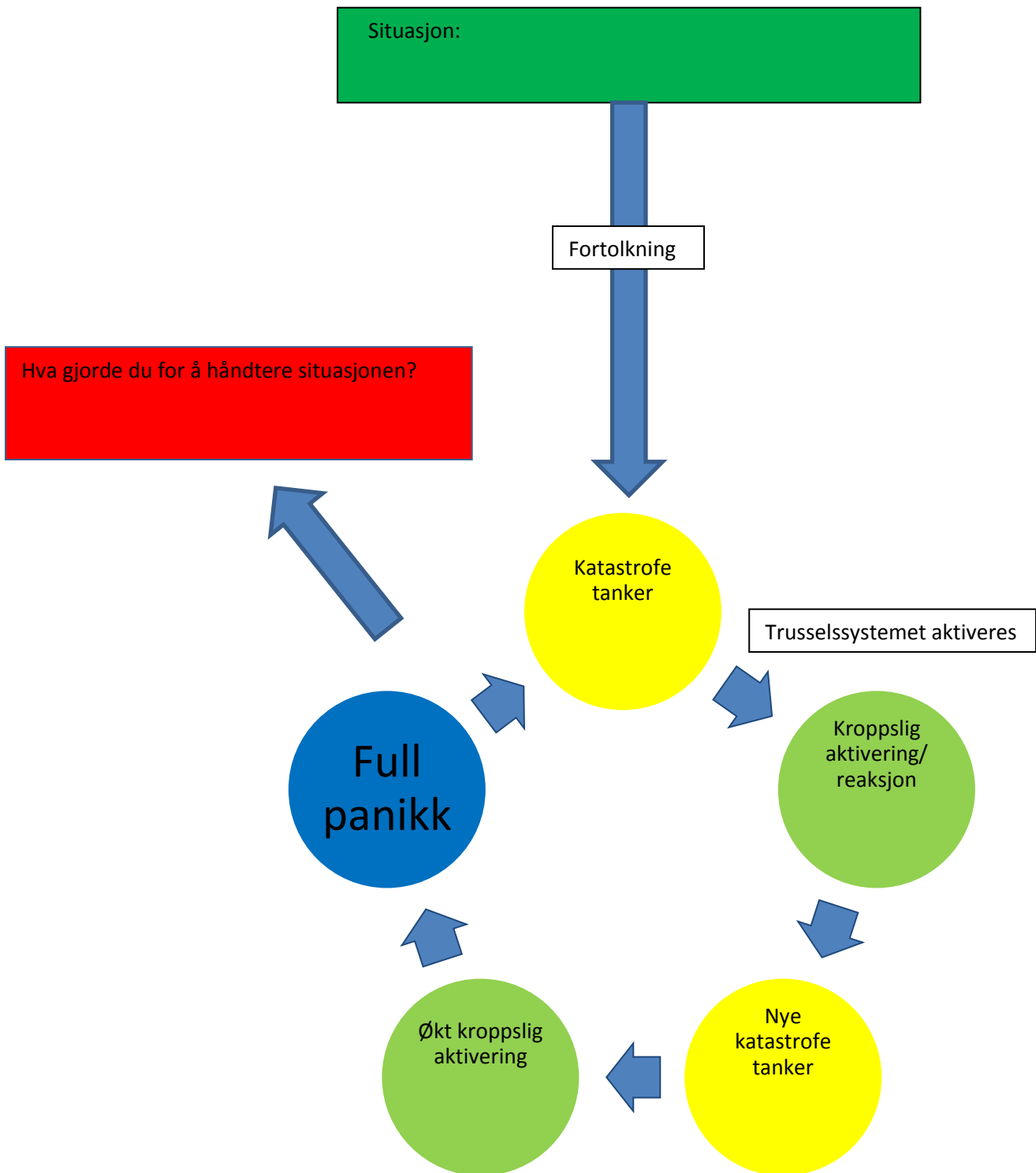


Full panikk



#### Oppgave 4:

Ta utgangspunkt i eksempelet til Rita og tenk på en situasjon du har opplevd angst i. Fyll ut angstsirkelen for den situasjonen.



Fra emestring.no om panikk lidelse:

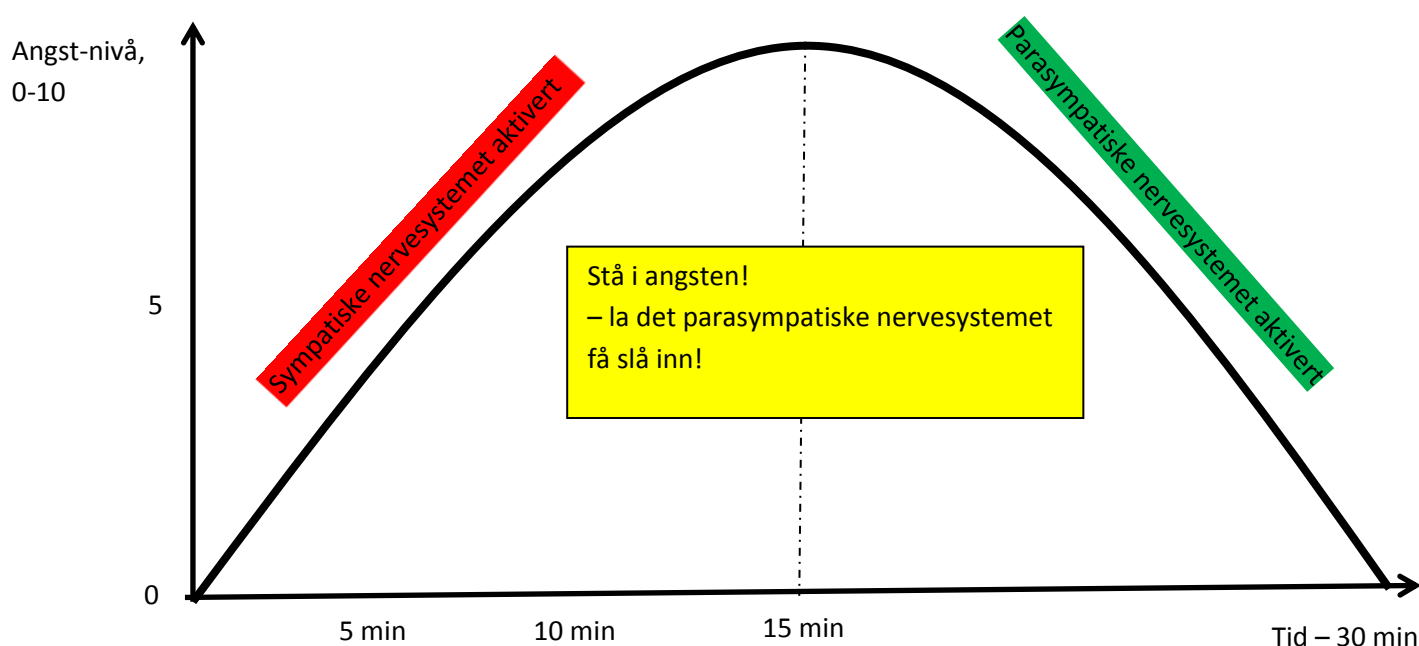
### Fakta om angst og tankemessige reaksjoner

Ved behandling av panikklidelse er en svært sentral del å jobbe med hvordan vi fortolker kroppslige signaler på angst og panikk. Selv om vi ikke kan være sikre på hvorfor en person opplever panikksymptomene første gangen, vet vi at de er en del av kamp-/flukt-reaksjonen og derfor er ufarlige. Panikkanfall er imidlertid svært ubehagelig og kan derfor føles farlig selv om de ikke er det. Når man har hatt en rekke panikkanfall og feiltolket dem, blir feiltolkningen automatisk. Derfor kan det naturligvis være svært vanskelig å overbevise seg selv ved et panikkanfall om at symptomene er ufarlige. Når du er fullstendig (hundre prosent) overbevist om at de fysiske fornemmelsene ikke er farlige, vil ikke redselen og panikken oppstå lenger, og du kommer ikke til å ha panikkanfall.

### Angstkurven

For å visualisere sammenhengen mellom angst og tanker kan vi også bruke angstkurven. Angstkurven viser hvordan angsten stiger – for så å synke igjen, som et resultat av at det parasympatiske nervesystemet tar over for det sympatiske nervesystemet. Hovedpoenget blir altså å stå i situasjonen til angsten har begynt å synke.

Du vil gjennom dette få en ny erfaring – at kroppen din justerer seg selv. Du vil etter hvert lære deg å ta kontroll over situasjonen.



Vi anbefaler at du trener på å innta en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen og lar alarmreaksjonene dø ut av seg selv, uten å kjempe mot dem. Mottoet her er *aksept innover, fokus utover*. Du tilstreber en holdning der du aksepterer det som skjer i kroppen, minner deg selv på at det er naturlige og ufarlige kroppsreaksjoner, og har fokus på det som skjer rundt deg og hva du ønsker å gjøre i situasjonen.

-Torkil Berge

Fra emestring.no om panikk lidelse:

### **Frykt for å bli gal**

Mange som opplever de fysiske symptomene på kamp-/flukt-reaksjonen, tror at de holder på å bli gal. De tenker kanskje på alvorlige psykiske forstyrrelser som schizofreni. La oss se litt nærmere på schizofreni og vurdere hvor sannsynlig det er.

Schizofreni er en alvorlig forstyrrelse med symptomer som usammenhengende tanker og tale og av og til babling, vrangforestillinger, merkelige overbevisninger (for eksempel at beskjeder kommer inn i hjernen fra romvesener) og hallusinasjoner (for eksempel at man hører stemmer). Schizofreni er genetisk betinget (arvelig).

Schizofreni utvikler seg vanligvis svært langsomt og kommer aldri som lyn fra klar himmel (som et panikkanfall). Ettersom schizofreni er arvelig, er det bare visse individer som er i faresonen. For andre som ikke har denne arvelige belastningen, spiller det ingen rolle hvor mye stress de blir utsatt for – de blir i hvert fall ikke schizofrene. Dessuten fremviser personer som blir schizofrene, vanligvis milde symptomer i mesteparten av livet (for eksempel med bisarre tanker eller et avvikende språk). Dersom dette ikke er oppdaget hos deg, er altså risikoen for at du kan utvikle schizofreni, forsvinnende liten. Det er enda mer usannsynlig at du kan bli schizofren dersom du er over 25 år, ettersom schizofreni nesten alltid oppstår mellom de sene tenårene og begynnelsen av tjueårene. Til slutt: Dersom du har blitt intervjuet av en psykolog eller en psykiater, kan du være temmelig sikker på at det ville ha blitt oppdaget dersom du holdt på å utvikle schizofreni.



Fra emestring.no om panikk lidelse:

### **Frykt for å miste kontrollen**

Enkelte tror at de kommer til å «miste kontrollen» når de får panikk. De mener kanskje at de vil bli totalt paralyisert og ute av stand til å røre seg, eller at de vil løpe rundt og skrike og rope og gjøre seg til latter, eller at de kanskje til og med kan komme til å gå løs på eller drepe noen. De kan også føle at de ikke vet hva som kan skje, men at de har en følelse av en nært forestående katastrofe.

Fra den tidligere drøftelsen vet vi nå hvor denne følelsen kommer fra. Ved angst er hele kroppen parat til handling, og det finnes en overveldende drift til å flykte. Kamp-/flukt- reaksjonen er imidlertid ikke beregnet på å skade andre mennesker. Selv om kamp-/flukt- reaksjonen gjør at du føler deg forvirret, opplever uvirkelighetsfølelser og føler deg nesten gal, kan du fortsatt tenke og fungere normalt. Tenk på hvor ofte andre ikke engang legger merke til at du har et panikkanfall.

Fra emestring.no om panikk lidelse:

### **Frykt for å kollapse eller besvime**

Mange er redde for hva som kan skje med dem som følge av symptomene de har. Kanskje fordi de antar at nervesystemet kan bli utmattet, og at de dermed kan kollapse eller besvime. Som tidligere nevnt skapes kamp-/flukt-reaksjonen hovedsakelig av det sympatiske nervesystemet, som i sin tur motvirkes av det parasympatiske nervesystemet. Det parasympatiske nervesystemet er derfor en garanti mot at det sympatiske nervesystemet "slites ut" eller at man kolliderer eller besvimer.

Fra emestring.no om panikk lidelse:

### **Frykt for å ikke få nok luft/for å kveles**

Det er vanlig at man hyperventilerer eller overpuster under et panikkanfall. Hyperventilering defineres som en pustefrekvens og -dybde som overstiger kroppens behov for oksygen der og da. Dersom både behovet for oksygen og produksjonen av CO<sup>2</sup> øker (som ved trening), må pustingene naturligvis øke i samsvar med det. Og dersom kroppens behov for oksygen avtar (som når du slapper av), bør pustingene reduseres tilsvarende.

De fleste mekanismer i kroppen styres automatisk kjemisk og fysisk, og pustingene er ikke noe unntak. Pusten har imidlertid den ekstra egenskapen at den også til en viss grad er viljestyrt. Det er lett å holde pusten, for eksempel når vi svømmer under vann, eller puste mer, for eksempel når vi blåser opp en ballong. Med bakgrunn i det kan en rekke «ikke-automatiske» faktorer som følelser, stress og vaner få oss til å øke pustefrekvensen. Disse faktorene kan være ekstra viktige for mennesker som lider av panikkanfall, ettersom det kan få dem til å overpuste.

Fortsettelse fra forrige side:

En av de viktigste forandringene som overpusting eller hyperventilering gir opphav til, er sammentrekning av blodkarene i hele kroppen. Det har særlig stor effekt på blodkarene til hjernen. Samtidig som blodkarenes omfang blir mindre, blir hemoglobinet (oksygentransportørens) evne til å bære oksygen mindre. Ikke nok med at blodmengden til visse deler av kroppen blir redusert, altså – blodet som kommer frem inneholder også mindre oksygen enn normalt. Når man hyperventilerer, reduseres dermed mengden oksygen som kommer frem til visse deler av hjernen og kroppen. Denne effekten gir symptomer i to kategorier:

- (1) Noen symptomer er en effekt av den reduserte oksygentilførselen til hjernen (svimmelhet, ustøhet, forvirring, andpusten, tåkesyn og uvirkelighetsfølelser);
- (2) andre symptomer er en effekt av den reduserte oksygentilførselen til kroppen (økt hjerterefrekvens for at mer blod skal pumpes rundt, prikking rundt munnen, nummenhet eller stikking i armer og bein, klamme og kalde hender og noen ganger stive muskler).

Det er viktig å huske at oksygenreduksjonen er liten og helt ufarlig. Det er også viktig å merke seg at hyperventilering kan gi en følelse av å være andpusten som av og til utvides til kvalningsfølelser. Det føles altså som om man ikke får nok luft.

Det er viktig å huske at hyperventilering ikke er farlig. Denne formen for pusting er en del av kamp-/flukt-reaksjonen, og hensikten er å beskytte kroppen mot farer, ikke å skade den. Forandringene i kroppen ved hyperventilering er de som forbereder kroppen på handling og flukt fra en potensiell fare. Det er altså en automatisk reaksjon som skal få hjernen til å umiddelbart forberede seg på en fare og gi individet et sterkt ønske om å flykte. Det er fullt forståelig at den som opplever dette, så sant det ikke finnes noen ytre trussel, tror at faren kommer innenfra. Men dette er likevel ikke tilfellet. Hyperventilering er altså ikke farlig, men en naturlig del av den biologiske responsen som har til hensikt å beskytte kroppen mot fare.

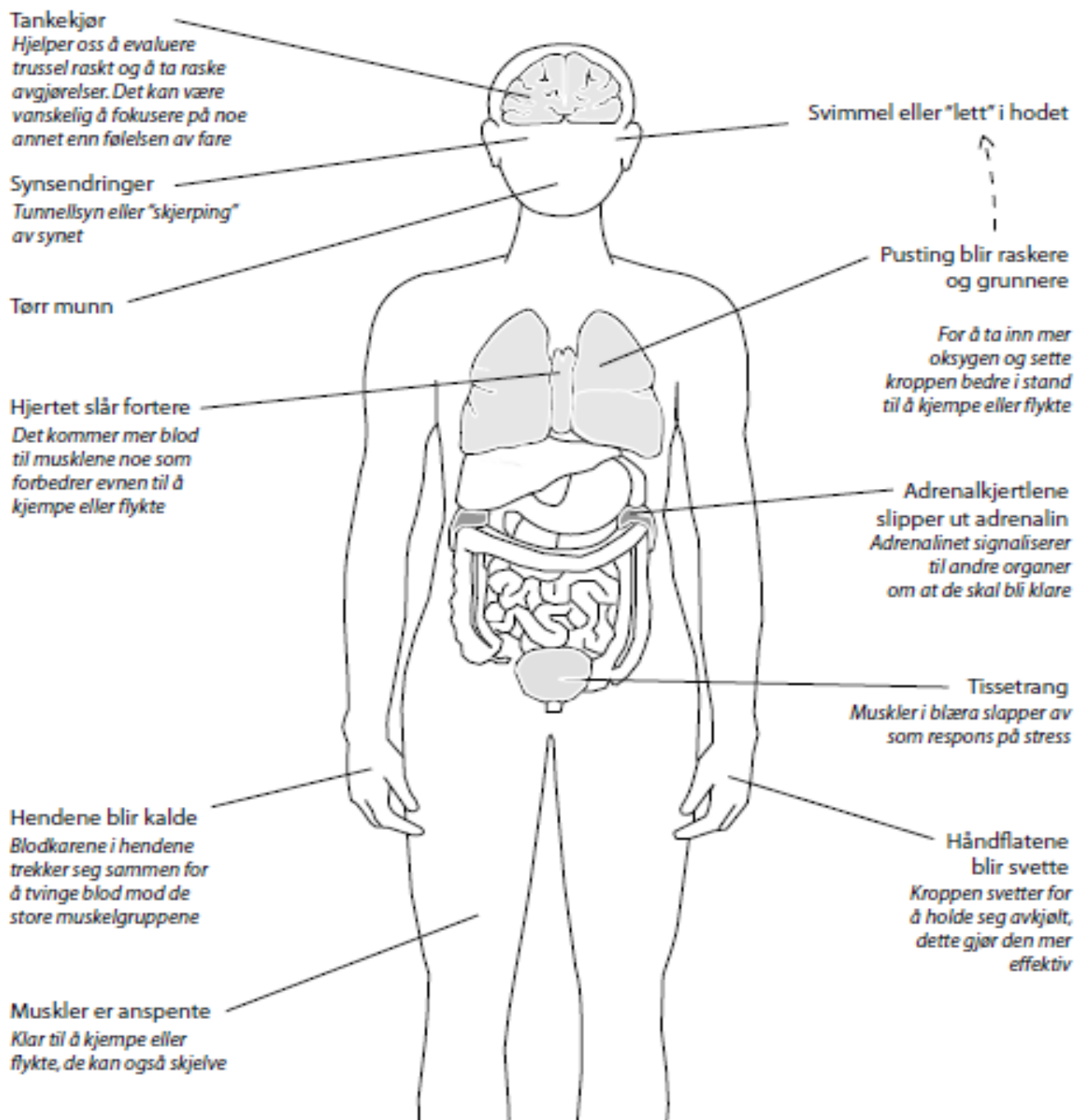
**Oppgave 5:**

Nedenfor finner du en visualisert utgave av trusselsystemet eller beredskapssystemet vårt. Ta en titt og se hvor mange av disse symptomene du har når du har angst, samtidig som du skalerer hvert enkelt symptom på en skala fra 0 til 10, hvor 0 - merker ikke i det hele tatt og 10 - utrolig sterk følelse. Deretter skriver du disse ned på linjene over tegningen.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Trusselsystemet

"Flykt eller kjemp"-responsen gjør kroppen klar for å kjempe eller flykte. Når en trussel er oppdaget responderer kroppen din automatisk. Alle endringene skjer av gode grunner, men kan bli oppfattet som ubehagelige når de skjer i "trygge" situasjoner



## Oppsummering

Vi håper du nå har fått en bedre forståelse av angst er og hva som skjer i kroppen under angst. Vi håper også du har fått en større forståelse for hvordan din atferd og fortolkninger har innflytelse på opprettholdelse av angsten.

Vi bruker Rita som et eksempel i videre arbeid. Som er basert på:

- Kartlegge hva en er redd for
- Tydeliggjøre hva en ønsker hjelp til
- Hvilke mål en har (Hva vil du oppnå med endring? - målet skal være konkret, målbart og realistisk).

**Eksempel** – Ritas plan for videre arbeid i selvhjelpsprogrammet:

Rita var redd for å gå på butikken. Hun ville ha hjelp til å få bukt med angsten sin, slik at hun kunne gå på butikken alene.

Hva er du redd for?	<i>Jeg er redd for å gå på butikken.</i>
Hva vil du ha hjelp til?	<i>Jeg vil ha hjelp til å få bukt med angsten.</i>
Mål for videre arbeid i selvhjelpsprogrammet:	<i>Jeg skal gå på butikken alene.</i>

### Oppgave 6:

Tenk på en situasjon eller en hendelse eller det du unngår, og svar på spørsmålene:

Hva er du redd for?	
Hva vil du ha hjelp til?	
Mål for videre arbeid:	

## Aktivitetsskjema

Angst og depresjon bidrar ofte til isolasjon og nedsatt aktivitetsnivå, hvor man slutter å gjøre ting som tidligere ga glede, mening og mestring. Dette igjen er med på å opprettholde symptomene – og en er inne i en ond sirkel.

Denne delen tar sikte på å kartlegge ditt aktivitetsnivå. Dette gjøres ved at du daglig fyller ut aktivitetsskjema som er vedlagt. Vi ber deg å fylle ut et slikt skjema hver uke gjennom hele behandlingsprosessen.

I tillegg til å fylle ut aktivitetsloggen ber vi om at du gir et tall fra 0-10 som identifiserer din følelse av glede (G) og mestring (M) som er forbundet med dine daglige aktiviteter. Under ser du et eksempel på hvordan du kan fylle ut aktivitetsskjemaet ditt.

	Mandag _/_	Tirsdag _/_	Onsdag _/_	Torsdag _/_	Fredag _/_	Lørdag _/_
08-09						
09-10						
10-11	Sto opp	M 5				
11-12						
12-13	Dusjet	M 3 G 6				
13-14						
14-15						
15-16						
16-17						
17-18						
18-19						
19-20	Besøk av venn	G 7 M 6				
20-21						

## Aktivitetsskjema for registrering av glede og mestring

Som et ledd i den kognitive behandlingen kan en ha nytte av å bruke et registreringsskjema for glede og mestring. Vanligvis tenker vi ikke over hva vi har glede av eller hva vi mestrer. Hvis vi løpet av en uke registrerer hva vi har glede av og hva vi mestrer, vil vi få en realistisk oversikt. Kanskje er det annerledes enn vi tenker? En slik registrering kan vi gjøre ved hjelp av et registreringsskjema for glede og mestring. Når vi har glede av det vi gjør, skriver vi G. Når vi mestrer noe, skriver vi M. Hvis du vil gjøre det grundig, kan du gradere glede og mestring fra 1-10.

	<i>Mandag</i> _ / _	<i>Tirsdag</i> _ / _	<i>Onsdag</i> _ / _	<i>Torsdag</i> _ / _	<i>Fredag</i> _ / _	<i>Lørdag</i> _ / _	<i>Søndag</i> _ / _
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							