



**MOLDE KOMMUNE**  
Ressurstjenesten

# Panikkangst med agorafobi



Rask Psykisk Helsehjelp

## **Panikkangst med agorafobi**

I denne delen skal vi ta for oss panikkanfall som er forbundet med spesifikke steder, eller situasjoner. Eksempler kan være i forsamlinger, å være hjemmefra alene, offentlige steder eller i forbindelse med offentlig kommunikasjon. Panikkanfall som er forbundet med spesifikke steder eller situasjoner er referert til som panikkanfall med agorafobi.

Målet ved behandling av panikklidelse med agorafobi er å lære og venne seg til og tolke kroppsreaksjoner som er forbundet med slike panikkanfall; som økt hjertebank, svimmelhet, kvalme, endring i kroppstemperatur, på en ny måte. Nemlig å lære at kroppsreaksjoner som er forbundet med spesifikke situasjoner eller steder ikke er farlige. Programmet er derfor rettet mot å stå i angsten og ikke unngå den, dvs gi kroppen anledning til roe seg selv ned.

Som du husker fra delen «Generelt om angst – angstens fysiologi» snakket vi om Rita som var redd for å gå i butikken. Hun gikk derfor aldri i butikken. Det var hennes ektemann som måtte gjøre dette for henne. Ritas unngåelse av butikken ble hennes tryggingstrategi. Rita hadde diagnosen panikklidelse med agorafobi.

Vi skal bruke Ritas behandlingsopplegg som et eksempel på hvordan man kan få bukt med panikklidelse med agorafobi.

Fra: Mestring av angst, av Torkil Berge og Arne Repål:

Det mest effektive en kan gjøre for å få mindre angst, er å utsette seg for den på en planlagt og systematisk måte. Ved å være i situasjoner som er angstskapende, kan du få kontroll over angsten. Dette kalles «eksponeringstrening». Et sentralt mål er å venne seg til kroppsreaksjoner som man har lært å frykte fordi de er blitt forbundet med panikkanfall. Treningen rettes altså både mot angsten for angsten, for kroppsreaksjoner knyttet til angst, og for situasjonene angsten inngår i.

## **Motivasjon til endring**

Det er viktig at man har kartlagt hvor motivert en er til endring. Dette gjør man ofte fordi en møter motstand i seg selv når man skal endre adferd. Hvis du ikke helt ser verdien av endring er det ofte ikke verdt å starte endringsprosessen, fordi muligheten for at du ikke lykkes er større enn hvis du virkelig er motivert for endring.

For å få en forståelse av hvor motivert Rita var så stilte vi henne noen spørsmål. Nedenfor vil du finne hvordan hun svarte på disse.

På spørsmålet om hvor vanskelig dette med butikken var for Rita på en skal fra 0-10, 0 ikke vanskelig i det hele tatt og 10 utrolig vanskelig, svarte Rita at vanskeligheten var på 10. Videre spurte vi Rita hvorfor det var en 10'er og ikke en 8'er. På det svarte hun at hun hadde kommet inn i en negativ spiral på grunn av dette. Da vi spurte henne om å utdype dette nærmere. Hun ga oss disse begrunnelsene:

1. **Parforholdet.** Ektemannen Rolf, som i begynnelsen var forståelsesfull hadde i den senere tid blitt mer og mer irritert over at det ofte ikke var mat i kjøleskapet når han kom hjem fra jobb. Dette har, tror Rita, vært med på å gjøre forholdet mer konfliktfylt enn det var tidligere. Hun merker også at de gjør færre hyggelig ting sammen. Hun kan ikke huske sist de dro på en parreise sammen, for eksempel.
2. **Selvbilde.** Rita føler at hun blir mer og mer skamfull over seg selv, og merker at hun er mindre sammen med venner enn hun var tidligere.
3. **Sinne.** Begge barna har begynt å klage på at mamma bestandig er sint og lei seg. Dette går inn på Rita.

Det er viktig for Rita at parforholdet blir i varetatt og hun skjønner at på lang sikt så kan denne «butikkproblematikken» som Rita kaller det, ikke fortsette. På samme tid innser Rita at hennes tendens til å være så sint hele tiden henger sammen med at hun er så skamfull over at hun ikke kommer seg til butikken. Alt dette er med på å motivere Rita til å begynne og jobbe med angsten.

Hun gleder seg til å få bukt med angsten og til å finne tilbake til sitt gladere jeg. Der hun er mer sammen med venner, ler mer og hvor hun tar initiativ til å gjøre morsomme ting sammen med barna og mannen igjen.

Nå som vi har fått en forståelse av at Rita virkelig er motivert for endring ble det laget et behandlingsprogram som har som mål å få Rita til å gå i butikken alene.

#### **Mål:**

Gå i butikken alene og kjøpe alt hun trenger for 2 dager. Betale i kassen. Putte varene i poser, legge posene i handlevognen og trille handlevognen ut til bilen. Plassere vare posene i bilen og kjøre hjem og sette alle varene i skap og kjøleskap.

## **Eksponeeringstrening**

For at Rita skulle oppnå målet sitt tok vi i bruk det som kalles eksponeeringstrening. Eksponeeringstrening er en systematisk treningsform, hvor man planlegger atferdseksperiment for å lære seg å møte det man er redd og stå i redselen til angstnivået går ned av seg selv.

### **Alkohol og medikamenter ved eksponeeringstrening**

For å sikre oss et best mulig resultat diskuterte vi med Rita bruk av alkohol og medikamenter under treningen. Forskning viser at bruk av alkohol og medikamenter for å dempe angsten, er med på opprettholde angsten. Rita viste forståelse for dette og bestemte seg for å ikke bruke verken medikamenter eller alkohol under denne treningsperioden.

### **Tidsaspekt ved eksponeeringstrening**

Vi informerte også Rita om at et slikt treningsprogram tar tid, samt at det til tider vil være «to skritt frem og ett tilbake». Ved å være tålmodighet og ha pågangsmot vil hun, som titusener andre som har prøvd denne metoden, få bukt med angsten sin.

1. Det første vi gjorde var å sette opp et eksponeeringsprogram som noen ganger er referert til som en **Fremdriftsplan**, som tok sikte på å ekspone Rita gradvis til butikken og de gjøremålene som det innebar.

Ritas eksponeeringsprosess er illustrert gjennom det skjemaet som Rita måtte følge og gjennom de spørsmålene hun måtte bevare.

### Ritas fremdriftsplan:

#### Hva er målet?

*Jeg har som mål å gå på butikken alen og gjøre innkjøp av mat for 2 dager. Med butikken mener jeg Coop Mega.*

#### Hvorfor må jeg gjøre dette?

*Jeg må gjøre dette slik at jeg kan leve livet mitt slik jeg vil leve det og ikke leve slik jeg lever i dag fordi det ikke fungerer for meg.*

#### Når skal jeg gjøre dette?

*Jeg skal begynne denne fremdriftsplanen i morgen tidlig kl 10 rett etter at barna har dratt i barnehagen. Jeg er villig til å sette av den tiden jeg trenger for få til dette*

#### Støttespiller?

*Jeg skal ha moren min med i begynnelsen, men jeg forstår at det er en plass i denne fremdriftsplanen hvor jeg må klare meg alene og det er jeg villig til.*

#### Hvordan skal dette gjøres?

*Jeg skal følge oppskriften beskrevet i skjema og gradere på en skala 0-10 mine forventinger og hvor stor angsten min vil være før og etter eksponeringen.*

Når Rita har laget fremdriftsplanen over går hun videre til å fylle ut et mer detaljert treningsprogram – hvor hun beskriver trinnene, trinn for trinn i eksponeringstreningen sin. Samtidig fyller hun inn forventet angstnivå i hvert enkelt trinn. Vi har bedt henne skalere dette fra 0-10. Legg merke til at de i vedlagte artikkel bruker skalering fra 0-100.

Etter hvert som Rita gjennomfører treningen skal hun fylle inn hva hun ha lært, og angstnivået (umiddelbart) etter trening. I tillegg er det ønskelig at hun bruker samme skala for å registrere opplevelse av mestring (M) og følelse av glede (G) i forbindelse med treningen.

### Ritas trinnvise eksponeringsplan:

Dag	Hva skal jeg gjøre?	Før	Etter	Hva har jeg lært?	M G
1	Jeg skal kjøre til Coop Mega sammen med mor. Vi skal sitte i bilen til jeg merker at angsten har gått ned. Kjøre hjem og deretter tilbake. Gjøre det samme igjen tre ganger.	5	3	Jeg lærte at jeg egentlig ikke var redd for selve butikken.	M 10 G 10
		4	2	Butikken er ikke farlig.	M 10 G 10
		1	0	Butikken er ikke farlig.	M 10 G 10
2	Kjøre til Coop Mega med mor. Gå ut av bilen, lene meg til bilen, mens jeg står og ser på butikken og inngangsdøra til butikken. Jeg skal stå til angsten er mindre. Etterpå skal jeg gå inn i bilen kjøre hjem og gjøre daglige gjøremål. Dra tilbake til Coop Mega og gjøre det samme om igjen.	5	3	Jeg er ikke så redd butikken som jeg trodde.	M 10 G 10
		3	1	Egentlig så er ikke dette så ille. Jeg tror jeg kan gå inn på butikken.	M 10 G 10
3	Kjøre til Coop Mega sammen med mor. Gå inn i butikken og stå innenfor inngangsdøren til angsten er mindre og gå ut i bilen. Vente 10 minutter og så gå tilbake og gjøre det samme.	7	5	Det var ikke helt så ille som jeg trodde.	M 8 G 8
		5	4	Det var ikke så ille som jeg trodde det kom til å bli. (Følte at folk så rat på meg)	M 8 G 10
4	Kjøre til Coop Mega alene. Gå ut av bilen, stå lent mot bilen mens jeg ser bort mot butikken og inngangsdøren - uten å gå inn. Deretter går jeg inn i bilen og sitter i noen minutter før jeg går ut igjen og gjør det samme tre ganger.	6	5	Dette går jo greit. Jeg er egentlig ikke så redd allikevel.	M 10 G 10
		5	4		«
		3	2	---«---	«
		2	2	---«---	«
		2	0	---«---	«

Fortsettelse fra forrige side:

5	<i>Kjøre til Coop Mega sammen med mor for å handle for 2 dager. Betale selv i kassen. Pakke varene i poser. Sette varene i handlevogna og gå til bilen, sammen med mor. Kjøre hjem og sette varene på plass.</i>	6	2	<i>Dette er jo ikke vanskelig!!!</i>	M 10 G 10
6	<i>Kjøre alene i butikken og kjøpe én ting. Gå til bilen. Gå tilbake i butikken og kjøpe tre nye ting. (Varer som ligger nærme kassa.)</i>	8 6	6 4	<i>Tiltros for at jeg opplever ubehag så klarer jeg dette.  Jeg kan få dette til.</i>	M 10 G 10  «
7	<i>Kjøre til Coop Mega alene med handleliste for 2 dager. Gjøre dette hver 3 dag i 2 uker.</i>	10 8 2	4 3 3	<i>Jeg klarte det. Jeg må bare stole mer på meg selv. Når jeg stoler på meg selv får jeg det til.</i>	M 10 G10 M10 G10

Nedenfor finner du en artikkel som tar sikte på å forklare mer i detalj selve eksponeringsprosessen. Vi håper den både vil hjelpe deg, samt være med på å motivere deg for den prosessen som dette selvhjelpsprogrammet tar høyde for.

## Oppgave 1: Ditt personlige eksponeringsprogram

Er du motivert til endring? \_\_\_\_\_

Hva er målet ditt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

På en skala fra 0-10, 0 ikke viktig og 10 veldig viktig, hvor viktig er dette for deg \_\_\_\_\_

Hvorfor er dette viktig for deg?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hva vil gjøre mer av når du har fått bukt med angsten din?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hva vil du gjøre mindre av?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Oppgave 2:

Oppgaven her er å lage din egen fremdriftsplan. Bruk gjerne Ritas plan som et eksempel.

### Din fremdriftsplan:

Hva er målet? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Hvorfor må jeg gjøre dette? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Når skal jeg gjøre dette? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Støttespiller? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Hvordan skal dette gjøres? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Her fyller ut den gradvise **eksponering** du skal gjøre. Bruk gjerne Ritas program som en guide.

Dag	Hva skal jeg gjøre?	Før	Etter	Hva har jeg lært?	M G
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nå som du har laget deg en plan for hvordan du skal gjennomføre eksponeringstreningen, kan du prøve dette ut når du er klar for det. Du kan vente til du har hatt neste veilednings-samtale, hvor gjennomføring av eksponering skal være et hovedtema, men hvis du føler at du vil begynne nå så er det ikke noe i veien for det.

### **Øvelse gjør mester**

Mange spør hvor ofte eller hvor lenge må de holde på med eksponeringsprogrammet. Svaret til dette er: «Til man kan håndtere angsten på et nivå som gjør at dagliglivet ikke er påvirket av angsten.»

### **Veien videre**

Det er mulig at du har flere ting du er redd for, eller ting du unngår. I en tradisjonell terapitime setter vi ofte opp en liste over de forskjellige tingene klienten er redd for. I Ritas tilfelle så viste det seg at hun også var redd for å kjøre i tunneler. Hun kom seg gjennom tunneler men det var bare hvis hun ikke hadde noe annen mulighet. Som regel kjørte hun store omveier bare for å slippe å kjøre tunneler. Hennes redsel for tunneler gjorde at hun mistet mye av kontakten med familiemedlemmer, slik som tanter og onkler og søskenbarn samt sine besteforeldre, da de alle bodde på en øy med fastlandsforbindelse via en sjøtunnel. En tunnel som veidirektorater i lengre tid har sagt har behov for oppgradering.

Her er Ritas liste over andre ting hun også var redd for, og som hun gjerne ville få bukt med:

1. Tunneler
2. Heiser
3. Gå på tur alene

Etter at Rita hadde mestret det med å gå i butikken alene og hun var komfortable med det, valgte vi å begynne på et nytt eksponeringsprogram. Vi tok da for oss Ritas redsel for å kjøre gjennom tunneler.

## Ritas fremdriftsplan - Tunnel:

### Hva er målet?

*Jeg har som mål å kjøre gjennom tunnelen alene.*

### Hvorfor må jeg gjøre dette?

*Jeg må gjøre dette slik at jeg kan leve livet mitt slik jeg vil leve det og ikke leve slik jeg gjør i dag. Slik det er nå fungerer det ikke for meg. Jeg vil ha mer kontakt med slektningene mine. Jeg vil at barna mine skal få kontakt med morssiden sin.*

### Når skal jeg gjøre dette?

*Jeg skal begynne denne fremdriftsplanen i morgen tidlig kl. 10, rett etter at barna har dratt i barnehagen. Jeg er villig til å sette av den tiden jeg trenger for få til dette.*

### Støttespiller?

*Jeg skal ha moren min med i begynnelsen, men jeg forstår at det er et sted i denne fremdriftsplanen jeg må klare meg alene og det er jeg villig til.*

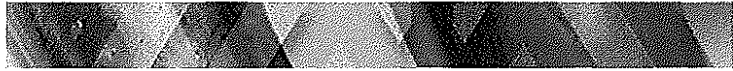
### Hvordan skal dette gjøres?

*Jeg skal følge oppskriften beskrevet i skjema og gradere på en skala 0-10 mine forventinger og hvor stor angsten min vil være før og etter eksponeringen.*

### Fremdriftsprogram - kjøre gjennom Fannefjordstunnelen:

Dag	Hva skal jeg gjøre?	Før	Etter	Hva har jeg lært?	M G	
1	Kjøre gjennom tunnelen som passasjer frem og tilbake.	4	2	Dette er mindre farlig enn jeg husket.		
	Deretter skifte plass med mor.					
	Jeg kjører frem og tilbake tre ganger:					
	1. gang	6	4			«
2. gang	6	4	«			
3. gang	5	4	«			
2	Gjør det samme som sist, først passasjer, så tre ganger som sjåfør:	3	3	Skjønner ikke hvorfor jeg har vært så redd. Det går jo greit.		
	1. gang	5	4			«
	2. gang	5	3			«
	3. gang	4	3			«
3	Samme som sist men jeg begynner som sjåfør			Det går jo så greit. Jeg har jo trodd på en løgn.		
	1. gang	4	3			
	2. gang	4	3			
	Deretter går mor av og venter på parkingsplassen til jeg har kjørt gjennom tunnelen alene frem og tilbake. Jeg kjører så bort til mor og snakker med henne i et par minutter før jeg kjører gjennom tunnelen alene igjen	8	5			
	1. gang	8	5			
	2. gang	8	5			





## Mestring av angst: Et treningsprogram<sup>(1)</sup>

Det mest effektive en kan gjøre for å få mindre angst, er å utsette seg for den på en planlagt og systematisk måte. Ved å være i situasjoner som er angstskapende, kan du få kontroll over angsten. Dette kalles «eksponeringstrening». Et sentralt mål er å venne seg til kroppsreaksjoner som man har lært å frykte fordi de er blitt forbundet med panikkanfall. Treningen rettes altså både mot angsten for angsten, for kroppsreaksjoner knyttet til angst, og for situasjonene angsten inngår i.

### Eksponeeringstrening

Har man først utviklet angst for visse situasjoner og kroppsforneimmelser, nytter det sjelden bare med ren viljestyrke. Tvert om kan angsten øke hvis du går inn i situasjonen, ikke makter å være i den og flykter. Det er viktig å bli værende til angsten har blitt mindre. I eksponeeringstrening legges det derfor vekt på planlegging og systematisk trening.

En som har hatt angst over lengre tid, blir ofte ekspert i å unngå den: man kan unngå å gå i butikken alene, la være å reise med buss eller ha unnskyldninger for ikke å gå i selskaper eller snakke i forsamlinger. Hvis du er nødt til å handle alene, velger du gjerne tidspunkter hvor det er lite folk i butikken eller skynder deg for å bli raskest mulig ferdig. For den som vet hva angst dreier seg om, er dette svært forståelig. Dessverre bidrar unngåelse av angst til å vedlikeholde problemet.

Hvis du har bestemt deg for å forsøke denne formen for angsttrening, finner du først frem til situasjoner som du er engstelig for. Det kan være å handle i butikker, kjøre med buss, være i nærheten av hunder, gå til tannlegen, delta i et selskap eller si noe foran en forsamling. Så deler du hver og en av disse situasjonene opp i mindre enheter. Å handle i en butikk innebærer for eksempel at du går til stedet der du vil handle, alene eller sammen med noen, du går inn i butikken, finner frem til det du vil ha, stiller deg i kø foran kasseapparatet, legger varene opp på disken, betaler, går ut av butikken og drar hjem. Lider du av agorafobi kan det være umulig å gjøre alt dette på en gang. Det kan imidlertid være mulig for deg å gå til butikken, selv om du ikke går inn i den. Da kan det være stedet du starter treningen. Eksponeeringstrening innebærer å lage en liste over slike skremmende aktiviteter eller situasjoner. Du begynner med den situasjonen som du tenker det vil være nyttigst å trene i. Så begynner du gradvis å trene i andre situasjoner. Her er et eksempel:

---

<sup>1</sup> Bygget på *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2012.

*Etter en bilulykke er du blitt redd for å kjøre bil. Bare tanken på å sette deg bak rattet gjør deg urolig. Du bestemmer deg for å gå gradvis frem. Du begynner med å sitte i bilen mens den står parkert ved fortauskanten. Når du har roet deg i denne situasjonen, slår du på motoren, men fortsatt uten å kjøre. Etter en stund er du klar til å ta rattet og trykke på gasspedalen. Du venter til søndag formiddag, da det er lite folk ute, og kjører rundt kvartalet. Dette fortsetter du med til du begynner å venne deg til det. Hvordan skal du gå videre? Du vet at det er flere ting som avgjør hvor engstelig du vil være. Du har mindre angst når det er med en passasjer. Det er også lettere for deg når det er dagslys, det er lite trafikk og du er kjent med gatene du kjører. Det er derfor lurt å begynne med å kjøre sammen med en venn, i kjente strøk, i dagslys og når det er få biler. Etter hvert som du blir tryggere, gjør du gradvis oppgavene vanskeligere. Til slutt kjører du alene om natten, på en fire-felts vei med få muligheter til avkjøring. Angsten er overvunnet; du er på veien igjen.*

Eksponeringstrening innebærer altså å gå inn i situasjoner hvor du har angst. Målet er å bli der til angsten blir mindre. Hvis du systematisk oppsøker angsten og ikke flykter fra den, vil du få stadig mindre angst. Det er en fysiologisk lov som sier at kroppen etter en stund vil venne seg til angsten – det kalles «habituering». Kroppen kan lære seg til å reagere med alarm i bestemte situasjoner, men den kan også lære seg til ikke å reagere. Dette kalles henholdsvis «betinging» og «avbetinging».

Du lærer også gjennom egen erfaring hvordan du kan håndtere situasjonene på en bedre måte, og din tenkning omkring dem endrer seg. Du danner et nytt bilde av deg selv som en som kan mestre ubehaget. Gradvis opplever du å ha mulighet til å utøve kontroll over det som skjer. Katastrofetankene viser seg å være grunnløse, og du får bukt med angsten for angsten.

Hvis du arbeider med angsten på denne måten, har du all grunn til å være optimist. Det er sannsynlig at du vil få en varig bedring. Dette kommer klart frem i vitenskapelige undersøkelser. Her vil du kanskje innvende: Dersom det er slik at man får så gode resultater, hvorfor gjør ikke alle med angst dette? En årsak kan være at treningen er svært ubehagelig. Den innebærer jo at du skal oppsøke situasjoner som du er redd for. Det kreves at du er motivert og at du har viljekraft. Det kreves mot.

Dette handler imidlertid ikke om å bite tennene sammen og kaste seg inn i skremmende situasjoner; det har du kanskje gjort tidligere med negativt resultat. Det vi presenterer her er et grundig treningsprogram. Du vil se at vi understreker betydningen av planlegging. Nøkkelen til suksess ligger i en gradvis og systematisk fremgangsmåte. Og som i alle former for trening, gjelder slagordet: Øvelse gjør mester.

### **Unngå alkohol og beroligende medikamenter**

Bruk av alkohol eller beroligende medikamenter kan over tid føre til frykt for å oppsøke angstskapende situasjoner uten å ha disse midlene tilgjengelig. I motsetning til antibiotika, som har en kurerende virkning på infeksjoner, kan disse hjelpemidlene føre til at angsten holdes ved like. De blir



en «varig hjelp» som også kan medføre forverring av problemet. Overdreven bruk av alkohol kan i seg selv virke angstfremmende. Det er en god regel ikke å ha benyttet alkohol eller beroligende medikamenter de dagene som er satt av til trening. Da vil du få langt bedre utbytte. Antidepressive medikamenter kan benyttes uten at det går ut over treningen.

### **Sett av tid**

Det er viktig at du på forhånd tar stilling til om du vil satse nok av tid og krefter til å gjennomføre et treningsprogram. Endring skjer vanligvis langsomt og gradvis. Du kan innstille deg på at tilbakeskritt hører med og må ventes. Det vil ofte være snakk om «to skritt frem og ett tilbake». Derfor vil det også ta tid. La ikke det ta motet fra deg. Denne måten å arbeide med angst på gir vanligvis gode resultater, uavhengig av hvor lenge du har hatt problemene og hvor sterk angsten din er.

### **Sett deg viktige mål**

Når du får kontroll over angstproblemet, kan det føre med seg viktige endringer i livet ditt. Vi vil oppfordre deg til å ta stilling til disse spørsmålene før du går i gang med treningen:

- Hva gjorde jeg tidligere, før jeg utviklet angstproblemet, som jeg ikke gjør lenger?
- Hvilke steder har jeg sluttet å gå til, og hva har jeg latt være å gjøre?
- Hva vil skje med mitt liv hvis jeg gjennomfører det jeg setter som mål?
- Hva vil jeg, min familie eller venner vinne på det?

Tenk konkret over hva dette vil innebære. Hvis du har hatt flyskrekk, hvor vil du reise? Hvis du hadde angst for å gå i butikker, hvilke butikker vil du ha glede av å handle i? Vil du ta opp kontakten med noen? Vil jobben din bli annerledes, og hva med kjærlighetslivet? Dette kan gjøre det mer klart for deg hvor mye angsten hindrer deg. Da blir du enda mer motivert til å satse på regelmessig trening. Regelmessighet er nemlig viktig for bedring. Jo mer du trener, desto bedre blir resultatet.

Det er en fordel hvis du arbeider med mål av betydning i dagliglivet. Velg mål som vil gi deg glede når du klarer å nå dem. Det er for eksempel en fordel å være i stand til å ta buss, men det er ikke særlig festlig. Kanskje du skal begynne å trene mot mål som, til tross for angsten, likevel er lystbetonte. Hva med å gå på kino med en venn og spise på en hyggelig restaurant?

### **Sett deg konkrete mål**

Det er viktig at du har konkrete mål for treningen, mål som er så klare og presise som mulig. Ved å si at «jeg ønsker å gå ut oftere» eller «jeg ønsker å bli bra» lar du for mange spørsmål stå åpne. Et generelt mål som «jeg ønsker å bli mer sosial», kan bli mer konkret: «Jeg ønsker minst én gang i uken å besøke en venn eller gå i et selskap og bli der til det er slutt.»

## Lag konkrete og realistiske fremdriftsplaner

Når du har satt opp konkrete mål, kan du legge en plan for hvordan du ønsker å trene. Noen har erfart at jo raskere de klarer å utsette seg for situasjonene de frykter mest, desto raskere skjer bedring. Andre foretrekker å gå gradvis frem, og begynne med situasjoner som er mindre skremmende. En person som i mange år hadde angst for å reise med toget, valgte seg denne fremdriftsplanen:

- 1 Gå ned til stasjonen sammen med ektefellen
- 2 Være inne i venterommet i fem minutter alene
- 3 Være ute på perrongen alene i femten minutter
- 4 Ta toget alene ett stoppested
- 5 Ta toget alene to stoppesteder
- 6 Ta toget alene gjennom en tunnel
- 7 Trene tre dager hver uke på denne reisen

Det å sette opp en fremdriftsplan kan sammenliknes med å plassere steiner i en elv vi ønsker å komme tørskodd over. Kunsten er å plassere dem i riktig avstand slik at vi kan krysse så fort og trygt som mulig. Hvis steinene ligger for nær hverandre, vil fremgangen bli unødig langsom. Ligger de for langt fra hverandre, kan vi risikere å bli stående. Fremdriftsplanen kan endres underveis, og det kan være nyttig å diskutere den med andre.

## Fremdriftsplaner for enkle fobier

Hvis du har fobi for hund eller katt, kan du starte med å se på bilder, lese bøker og se filmer. Du kan gå i strøk hvor du møter slike dyr. Du kan gradvis nærme deg dem, og bli nær dem over lengre perioder. Du kan avtale med en hundeeier om å benytte dennes hund som trening. Du kan arbeide med flyskrekk ved å lese om hvordan et fly fungerer, foreta flyreiser «i tankene», oppsøke flyplasser, sitte i ankomsthallen og forestille deg at du skal reise eller be om å få se et fly innenfra.

## Hvordan du lager en fremdriftsplan

Vi vil anbefale at du har en notatbok eller bruker PCen når du planlegger treningen. Først skriver du ned alle situasjonene du unngår eller som du flykter fra hvis de oppstår. Så lager du en ny og rangert liste for hver enkelt situasjon. Du kan starte med en situasjonen du tror du vil ha god treningseffekt av, og som det er realistisk å forvente at du vil tørre å gå inn i. Du kan for eksempel begynne å trene på å gå til butikken på hjørnet. Når du har gjort det lenge nok, kan du trene på å gå inn i butikken, men uten å kjøpe noe. De siste punktene på planen din kan for eksempel dreie seg om å handle alene på et stort kjøpesenter. Hvis du har problemer med å komme i gang, kan det være at det første punktet er for vanskelig. Da kan du lage en oppgave til som er lettere å gjennomføre.

Som en del av fremdriftsplanen kan du skrive hvor ofte du planlegger å trene, og hvor lenge du vil trene hver gang. En god fremdriftsplan er bygget på at du følger ditt eget tempo. Bruk den tiden du

forsvarlig, og stol på at det vil bringe deg frem til slutt.

Det kan være nyttig å legge inn «belønninger» når du trener. I dette arbeidet betyr små skritt fremover svært mye. Dette kan du fremheve ved å planlegge konkrete ting som er belønnende etter treningsøkten. Da holder du lettere motivasjonen ved like.

En god fremdriftsplan preges av at du har tenkt nøye gjennom hva det er som gjør deg engstelig i situasjonene. Forhold av betydning når du handler kan for eksempel være hvor stor butikken er, hvor mange mennesker som er der, hvor lett det er å komme seg ut, om det er toalett og om butikken er langt hjemmefra. Det er nettopp slike forhold du benytter når du lager tiltagende vanskeligere oppgaver. Bruk derfor tid på å kartlegge situasjonene og hvordan du opplever dem. Diskuter gjerne dette med en i familien eller en venn.

### **Du kan samle informasjon om angsten**

En viktig del av eksponeringstrening er at du systematisk samler informasjon om situasjoner, handlinger, kroppsopplevelser, følelser og tanker som er knyttet til angst. Dette er i seg selv en form for eksponeringstrening og kan gi deg informasjon som er verdifull i arbeidet ditt med angsten. Det å utforske egen angst på denne måten gir også økt følelse av kontroll.

Det gjør det dessuten lettere å vurdere fremskritt og tilbakeskritt. Vi mennesker har en tendens til å huske negative og opprivende hendelser. Du kan ha hatt stabil fremgang, men hvis du får et sterkt angstanfall, kan du selv tenke at du ikke kommer noen vei. Da vil notatene fra treningen i de siste ukene gi et mer realistisk bilde av hvordan det går. Husk derfor å notere ned fremskrittene du gjør. Det er godt å bli minnet om dem på dager da det ikke går så bra, for de vil også komme.

På de neste sidene finner du forslag til hvordan du kan systematisere den informasjonen du samler inn. Noen liker å skrive ned mye, mens andre foretrekker å sette ned bare det aller viktigste. Bruk gjerne korte stikkord. De viktigste spørsmålene er:

- Hvor var du?
- Hvordan reagerte kroppen din?
- Hva tenkte du?
- Hva gjorde du?
- Hvordan reagerte de andre?

#### *A. Før du begynner*

Her kan du notere ned hvordan du hadde det før du gikk inn i situasjonen:

- Hvor sterk var forventningsangsten?

- Hva tenkte du på?
- Maktet du å konsentrere deg om det du skulle gjøre?
- Hvilke andre følelser opplevde du?
- Hvilke kroppslige endringer la du merke til?
- Hadde du planlagt å bruke bestemte mestringsteknikker?

#### *B. I situasjonen*

- Tid og sted, og hva ønsket du å gjøre?
- Hvilke andre personer var til stede?
- Hvilke forhold førte til at angsten steg?
- Hvilke forhold førte til at angsten minket?
- Hva skjedde i kroppen? (hjertebank, puls, svette, rødming, skjelving, svelgebesvær, tørr munn, stiv i ansiktet, svimmel, uvirkelighetsfølelse, kvalme, magbesvær, kuldegysninger, brystmerter)
- Hva var de første kroppsreaksjonene?
- Hvilke tanker og forestillingsbilder gjorde du deg?
- Hva gjorde du som påvirket angsten?
- Hadde du også positive og hyggelige opplevelser?

#### *C. Etterpå*

- Hadde du fortsatt angst?
- Hva følte du utenom angsten?
- Hva gjorde du etterpå?
- Hvordan kjentes kroppen din da?
- Hva synes du om det du hadde opplevd?

#### *D. Registrering av tid*

Et angstanfall oppleves ofte som noe som aldri vil ta slutt. Det er med på å gi økt angst. Forsøk å se på klokken når angsten starter, og merk deg når angsten stabiliserer seg og begynner å avta.

- På hvilket tidspunkt tror du at angsten var på sitt høyeste?
- Hvor lang tid tok det før den nådde toppunktet?
- Hvor lenge var angsten på det høyeste?

Det er vanlig at angsten stiger raskt, når en topp og stabiliserer seg der, før den synker igjen etter en tid. Det kan være viktig å få demonstrert at det virkelig er slik. Mange har en følelse av at angsten bare vil stige og stige i det uendelige. Men det stemmer ikke.

### *E. Angstgradering*

Rett etter at angsten er redusert, kan du gradere maksimumsangsten du opplevde på en skala fra 0–100, hvor 0 er fravær av angst og 100 er full panikk, mens 25 er mild angst og 75 alvorlig angst. Mange har stor nytte av denne fremgangsmåten. Man får gitt konkret uttrykk for hvordan angst endrer seg fra situasjon til situasjon. Det blir lettere å få skrevet ned hvor ubehagelig en treningsøkt var og hvordan ubehaget endret seg mens man trente.

Tenk tilbake på en situasjon hvor du var rolig. Tilstanden du opplevde da er lik 0, altså null angst. Så kan du tenke på den mest opprivende angsten du har hatt. Tilstanden du er i da er lik 100. Nå har du etablert de to ytterpunktene. Så kan du tenke tilbake på andre episoder og finne frem til opplevelser som tilsvarer 25, 50 og 75. Hvis du bruker denne tabellen en del ganger mens du trener, og får forankret tallene i konkrete opplevelser, vil den bli meningsfull.

### *F. Kartlegging av sikringsstrategier*

Kartlegging av sikringsstrategier er viktig, fordi en overdreven bruk av slike strategier kan bidra til å opprettholde problemene. Målet er da gradvis å lære seg til å unngå å bruke strategiene i de vanskelige og skremmende situasjonene. Det første skrittet er å bli bevisst hvilke sikringsstrategier du bruker. Nyttige spørsmål kan være:

- Hva gjorde du for å kontrollere eller skjule angsten, hvilke sikringsstrategier ble brukt? (å unngå øyekontakt, holde seg fast i bordet, spenne musklene, la være å si noe, holde koppen med begge hender for å unngå skjelving, sitte nær utgangen, planlegge replikker, virke opptatt, snu seg vekk, unngå å gi uttrykk for egne meninger, bare stille spørsmål, snakke overtydelig eller fort, holde armene inntil kroppen eller beholde jakken på for å skjule svette, ha på seg høyhalset genser eller bruke mye sminke for å skjule rødming)
- Hvis du ikke hadde brukt slike strategier, hva tror du da ville skjedd?
- Hva er det aller verste som kunne skjedd? Og hva vil skje etter det?

### **Råd til treningen**

Hovedregelen er at man prøver å være i situasjonen til angsten er blitt mye mindre. Samtidig har det vist seg at bedring også skjer når man er i situasjonen lenge nok til at angsten er blitt noe svakere. Det viktigste er ikke å trekke seg mens angsten er stigende eller på topp. Har angsten sunket litt, har du altså mulighet til å forlate situasjonen og likevel få en positiv effekt av din innsats.

Noe av det viktigste ved eksponeringstrening, er at du «åpner deg for angsten», det vil si at du ikke prøver å tenke på andre ting mens du trener eller later som om du er et annet sted. Det å tenke over situasjonen du er i og kjenne på følelser og kroppsreaksjoner som melder seg, er mest effektivt. Når angsten kommer er det viktig at du går med kroppsreaksjonene, uten å kjempe mot dem eller forsvare deg. Jo mer du kjemper imot, jo mer aktivert blir kroppen din; dette blir en selvforsterkende, ond sirkel. Prøv heller å «flyte» med angsten.

Ikke vær for opptatt av at du skal trene så og så lenge, da blir det lett til at du ser på klokken og kjemper for å holde ut til fristen er omme. Forsøk heller ikke å bli ferdig så fort som mulig med det du skal gjøre. Bruk god tid. Poenget med treningen er jo nettopp å møte angsten, og bli der til angsten er redusert og du ikke ønsker så sterkt å flykte. Det er ikke selve situasjonen du jobber med – det er deg selv. I notatet *Et treningsprogram for panikkklidelse* gir vi flere råd om hvordan du kan trene deg på å fremkalle kroppsreaksjoner forbundet med angsten.

Frykten vil komme og gå, stige og synke under treningen. Hvis den plutselig øker etter å ha vært lav en stund, hold oppmerksomheten din på det som skjer rundt deg. Angsten vil bli mindre igjen. Men selv når du ikke lenger er så redd, vil du kunne føle deg matt og skjelvende, ja kanskje helt utslitt. Du kjenner hva dette koster deg. Når du ikke lenger merker særlig angst, er det lurt å trene noen ganger til. «Overlæring» er viktig her som i all trening.

Eksponeringstrening vil være mest effektiv hvis øvelsene foregår i ditt nærmiljø. Et eksempel er at du bør trene i den butikken du vanligvis benytter. Fortsett så med det store kjøpesenteret et stykke unna. Da er du sikrere på at det du har vunnet, vil forbli stabilt.

Mange har med seg ting som de føler gjør dem tryggere. Man kan ha en pilleeske eller en brus tilgjengelig, eller bære med seg en paraply, avis eller lykkeamulett. Glemmer eller mister man denne tingen, kan man lett bli mer engstelig. Det er sikringsstrategier som bidrar til å opprettholde angstproblemet. Ved eksponeringstrening skal du lære å kontrollere angsten ved egen hjelp. Er du blitt vant til å ha med deg noe som gjør deg tryggere, så tren helst uten. Og husk: Erfaring har vist at jo oftere man trener og jo lengre varighet en treningsøkt har, jo bedre blir resultatet. Trener du en time hver dag – tre til fem dager i uken – så er det svært bra. Du får se hva som er mulig for deg.

### **Bruk av medhjelper**

Angstproblemer kan bli opprettholdt hvis andre overtar ansvaret for gjøremål en selv er redd for å påta seg. Du kan derfor gjøre en avtale med din samboer eller andre, om at du gradvis overtar ansvaret for handleturer, det å være den som kjører og så videre, etter hvert som du føler deg i stand til det. Slike gjøremål kan jo nettopp ses i lys av det treningsprogrammet du har lagt opp til.

En i familien, en venn eller en kollega kan være en nyttig treningspartner. Gitt at personen kjenner til prinsippene for eksponeringstrening og ikke overtar kontroll, men lar deg ta føringen, kan denne kan gjøre en vel så god jobb som en fagutdannet person. Du kan be vedkommende lese dette notatet, slik at han eller hun forstår prinsippene som ligger til grunn.

### **Avsluttende kommentarer**

Du bør forvente og innstille deg på at du etter å ha overvunnet angstproblemet, vil få episoder med ny angst. Alle mennesker opplever angst fra tid til annen. Det er da viktig at du ikke blir skremt og tenker at dette innebærer et fullt tilbakefall. Fremfor alt er det av betydning at du ikke utvikler et nytt unngåelsesmønster. Husk at du gjennom treningen har lært en metode som er virkningsfull. Vår erfaring er at det er langt lettere å overvinne nye episoder med angst når man tidligere har lykket i å mestre dette.

## 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 i 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							