

Innehåll

	Förord.....	7
	Inledning.....	9
KAPITEL 1	Vad är ångest?	11
KAPITEL 2	Teorier om ångest.....	27
KAPITEL 3	Arv eller miljö?	51
KAPITEL 4	Michael Palin och Graham Taylor: Vardagsångest och hur man hanterar den	65
KAPITEL 5	Fobier	81
KAPITEL 6	Social fobi.....	93
KAPITEL 7	Paniksyndrom	103
KAPITEL 8	Generaliserat ångestsyndrom.....	115
KAPITEL 9	Tvångssyndrom	127
KAPITEL 10	Posttraumatiskt stressyndrom	137
KAPITEL 11	Behandlingar	149

APPENDIX

Frågeformulär för självskattning och ytterligare information.....	165
Källor.....	171
Vidare läsning	197
Illustrationer.....	201
Register	203

Förord

I din hand håller du en bok som är angelägen för många. Ångestsyndromen tillhör nämligen de stora folkhälsoproblemen och drabbar en betydande del av befolkningen någon gång i livet.

I boken beskrivs fobier, social fobi, paniksyndrom, generaliserat ångestsyndrom, tvångssyndrom och posttraumatiskt stressyndrom. Du får ta del av modern forskning och medryckande redogörelser för hur olika teoretiska skolbildningar ser på uppkomst och vidmakthållande.

Oavsett vilken terapiskola du föredrar är det viktigt att veta att det finns bra hjälp att få. Trots detta är det mycket vanligt att man som drabbad drar sig för att söka hjälp. I de studier vi genomfört är det inte ovanligt att man haft sitt problem i tio år eller mer. En av anledningarna till att man inte söker hjälp är att man skäms. Det är synd. Särskilt med tanke på att problemen är så vanliga. Vi har i Sverige undersökt förekomsten av dessa ångestproblem och hittat siffror som föreslår att exempelvis social fobi är så vanlig att upp till 15,6 % av befolkningen lider av det.

Boken beskriver en rad olika behandlingstekniker. För oss svenskar är det extra roligt att professor Lars-Göran Öst omnämns. Han har utvecklat en metod som kallas 1-sessionsbehandling för att hjälpa personer som lider av exempelvis spin-

delfobi. Genom att i små steg närma sig det man är rädd för och få nya erfarenheter av att det man fruktar faktiskt inte inträffar, kan man på bara en terapisession komma mycket långt. Extra glädjande är att förbättringen tycks stå sig vid uppföljning flera år efteråt. Detta helt utan att nya symtom dykt upp i stället, vilket den tidigare så populära så kallade symtomsstitutionshypotesen gjorde gällande.

Behandlingsforskningen går snabbt fram. Vill du hänga med i utvecklingen kan du ta del av de behandlingsrekommendationer som Socialstyrelsen kontinuerligt ger ut på internet. Där kan du exempelvis läsa att psykologisk behandling vanligen är förstahandsvalet vid ångesttillstånd och att lugnande mediciner (bensodiazepiner), som beskrivs i boken, oftast ska vara det sista man provar efter att andra behandlingsalternativ är uttömda.

Boken innehåller även ett antal formulär för självskattning av symtomnivå. Det är viktigt att tänka på att formulären inte är ett sätt att fastställa en diagnos, utan endast ett sätt att kvantifiera hur mycket problem personen som fyller i formuläret upplever. Även denna tolkning ändras med tiden och för att ta del av det senaste rekommenderar jag nätresursen *fbanken*, som är en informationsdatabas för formulär (www.fbanken.se).

Jag hoppas att denna bok hjälper till att skapa en medvetenhet om ångestproblemen och därmed gör dem mindre tabubelagda.

Stockholm 2013

Per Carlbring

Professor i klinisk psykologi, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Inledning

Ångest är en av de grundläggande känslorna och en lika central del av vad det innebär att vara människa som lycka, sorg eller ilska. Om du ombads komma ihåg när du senast kände ångest skulle du med största säkerhet inte behöva leta så långt tillbaka i tiden.

I sina svåraste former är ångest dessutom en av de vanligaste formerna av psykologiska syndrom, med miljoner människor som påverkas världen över vid varje givet tillfälle.

Det finns alltså ingen anledning att betvivla att ångest är något viktigt. Men trots att vi alla upplever känslan, kanske med jämna mellanrum, kan den samtidigt framstå som en ganska märklig erfarenhet. Lite som med Bibelns beskrivning av vinden, känner vi igen ångesten när den anländer, men vet varken varifrån den kommer eller vart den är på väg.

Vi inleder därför *Kort om ångest* med att definiera begreppet ångest. Vi försöker slå fast vad ångest är för något: hur den känns och vad den kan ha för syfte. Även om alla känner ångest då och då skiftar det från person till person hur ofta vi upplever ångest och hur starkt den påverkar oss. För att förstå varför det är på det viset ägnar vi kapitel 2 åt de fyra huvudsakliga perspektiven på ångest: det psykoanalytiska, det behavioristiska, det kognitiva och det neurobiologiska. Vi för den diskussionen

vidare i kapitel 3 genom att fundera över hur våra gener och vår livserfarenhet påverkar vår mottaglighet för ångest.

Efter dessa teoretiska överväganden är förhoppningen att kapitel 4 ska komma som en engagerande – men upplysande – avstickare. I det presenterar vi intervjuer som gjorts särskilt för den här boken med skådespelaren, författaren och regissören Michael Palin och med Englands före detta förbundskapten i fotboll, Graham Taylor. Båda beskriver de erfarenheter av ångest de haft i sina karriärer och åtgärderna de vidtagit för att stå emot den.

I bokens andra hälft byter vi fokus till vad som sker när ångesten är tillräckligt svår för att betraktas som ett kliniskt problem. Vi ägnar ett kapitel var åt de sex huvudsakliga ångestsyndromen som täcks av den psykiatriska indelningen: fobier, sociala fobier, paniksyndrom, generaliserat ångestsyndrom, tvångssyndrom och posttraumatiskt stressyndrom. Vi avslutar boken med att bedöma de olika behandlingsmöjligheterna för ångestproblem. I det sammanhanget innebär framväxten av de mycket effektiva kognitiva beteendeterapierna att det finns goda skäl att vara optimistisk.

Ångest är både fullkomligt normal och fascinerande komplicerad. Ångest är också fokus för en hel del samtida psykologisk forskning och klinisk praktik i yttersta frontlinjen. Vi använder oss av dem, forskningen och praktiken, genom hela boken, men har eftersträvat att lägga fram den så enkelt som möjligt. Vår förhoppning är därför att du ska upptäcka att detta inte bara är en auktoritativ guide till ångestens natur, utan dessutom tillgänglig och underhållande läsning.

Vad är ångest?

Du vet de där elakartade, blodröda dagarna ... blåa dagar har du för att du gått upp i vikt eller kanske för att det inte slutar att regna. Du är helt enkelt nere. Men de elakartade, blodröda dagarna är hemska. Du är rädd och svettas kopiöst, men du vet inte varför du är rädd. Något dåligt är på väg att hända, du vet bara inte vad.

HOLLY GOLIGHTLY i Truman Capotes *Frukost på Tiffany's*

Ångesten försvinner aldrig. Du befinner dig inte plötsligt på en solbelyst platå där inget någonsin kan ge dig ångest – den tar sig bara olika former och uttryck.

MICHAEL PALIN

Holly Golightlys ”elakartade, blodröda dagar” kanske är hemska, men de är också fullkomligt normala. Ingen går genom livet utan att då och då uppleva ångest – kanske inför en flygresa, ett föredrag eller ett möte med främlingar. Och även om den där solbelysta, ångestfria platån kanske låter tilltalande är det antagligen lika bra att vi aldrig hittar dit. Vi kommer att se att ångest inte bara är normal, den är ofta nödvändig.

Å andra sidan är ångest ett stort problem för ett stort – och kanske växande – antal människor. Poeten W. H. Auden gav 1947 ut *The Age of Anxiety*. I dag framstår den mera som en

anmärkningsvärd profetia än som den kommentar till efterkrigstidens samhälle som Auden åsyftade. Den mest omfattande studien av mental hälsa i USA, till exempel, tydde på att 18 procent av alla vuxna upplevt någon form av ångestsyndrom under de senaste tolv månaderna. Den siffran gäller bara ångest som är tillräckligt svår för att motivera en medicinsk diagnos. Trots det tyder den på att omkring 40 miljoner vuxna bara i USA lider av klinisk ångest – en anmärkningsvärd statistik.

Ett ännu större antal människor kämpar med ångest som inte lever upp till kriterierna som krävs för ett fullt utvecklat syndrom. Storbritanniens Mental Health Foundation rapporterade att 37 procent av alla vuxna känner sig mer rädda eller ångestdrabbade än tidigare. Mer än tre fjärdedelar av dem som ingick i undersökningen hävdade att världen blivit mer skrämmande under de senaste tio åren. Och nästan en tredjedel (29 procent) tillstod att ångest och rädsla fått dem att ändra sitt beteende och hindrat dem att göra sådant de önskade att de hade kunnat göra.

I andra änden av skalan är vardagsångest lika naturligt – och välgörande – som vilken annan känsla som helst. Alla vet vad det innebär att känna ångest; vi har egen erfarenhet, ibland med jämna mellanrum. Om du blev ombedd att skriva ner fem ord som beskriver ångest skulle du säkert inte behöva lång betänketid.