

Til deg som sliter med angst



Foto: Shutterstock

Man anslår at omtrent 30 prosent av den norske befolkning får en angstlidelse i løpet av livet. Sunn angst og frykttfølelse hjelper oss å overleve, både som art og individer, men når angsten blir langvarig og hindrer oss i hverdagens gjøremål kalles det en angstlidelse. Angst kan oppleves svært forskjellig, og det finnes ulike typer angstlidelser. Sliter du med angst kan det være nyttig å vite hva som skjer i kroppen, og å finne verktøy som kan hjelpe deg å regulere den.

Tekst: Nina Aas Eielsen

Hva er angst?

Angst kan sees som kroppens alarmberedskap når vi opplever noe som farlig eller truende. Det kan være bekymringer, stress eller frykt, enten det er faktiske ytre trusler eller tanker vi har om noe som kan skje. Dette er noe vi alle opplever. Denne alarmberedskapen ligger i instinktdelen av hjernen, og skjer før vi rekker å tenke oss om. Reaksjonene i kroppen er helt naturlige. De er beskyttelsesreaksjoner som mobiliserer energi og styrke for å gjøre oss klar for kamp eller flukt (*fight/flight*). I utgangspunktet er reaksjonene til hjelp for oss, og til og med nødvendige i noen sammenhenger for å overleve.

Angst kan imidlertid bli en lidelse. Det skjer når det **ikke er samsvar** mellom kroppens reaksjon og situasjonen man befinner seg i her og nå. Fryktreaksjonen vil da kunne begrense en så mye i hverdagen at man ikke får gjort de tingene man ønsker å gjøre, eller at det blir veldig krevende å gjennomføre det man vil. Reaksjonene i kroppen tar overhånd og man klarer ikke å tenke klart eller handle hensiktsmessig. Man kan etter hvert utvikle unngåelsesadferd der man slutter å gjøre ting som trigger angst. Dette kan virke irrasjonelt og

uforståelig, men det er kanskje lettere å forstå når man vet at alarmberedskapen aktiveres automatisk.

Hva skjer i kroppen under alarmberedskap?

Når hjernen oppfatter fare/trussel (den trenger ikke være reell) aktiveres automatisk det autonome (ikke-viljestyrte) nervesystemet, og hormoner skilles ut i kroppen som fører til:

- raskere pust og at hjertet slår fortere og kraftigere slik at det pumper ut mer blod. Dette kan merkes som hyperventilering, svimmelhet og/eller hjertebank.
- økt blodtilførsel til muskler i armer og ben, og til hjernen.
- mindre blodtilførsel til hud. Dette kan føre til kalde fingre og tær, nummenhet eller doving i fingre og tær.
- mindre blodtilførsel til fordøyelsen. Dette kan gi utslag i munntørrehet, svelgeproblemer, kvalme, oppkast, forstoppelse, diare, vannlatingstrang.
- økt stoffskifte og blodsukkernivå slik at musklene får mer næring/energi.
- svetting pga varme fra økt spenning og blodomløp i kroppen. Dette kan gi klamhet, kaldsvetting, gåsehud.
- utvidede pupiller for raskere å få øye på evt. farer. Noen kan oppleve å få tåkesyn eller tunnelsyn.

Samtidig aktiveres automatisk det somatiske nervesystemet (viljestyrt), og skaper spenning i muskler. Dette kan føre til:

- Skjelvinger
- Smerter, verking eller ømhet i musklene
- Brystsmerter (noen kan tro de får hjerteinfarkt)
- Problemer med å svelge - man kan få en følelse av å bli kvalt
- Problemer med å puste
- Tretthet
- Tensjonshodepine

Dette er det man kaller en *fight – flight – freeze* – tilstand. Dette kan komme til uttrykk som angst, aggresjon, impulsivitet, tankekjør, rastløshet, hyperaktivitet, samt søvnmangler eller mye mareritt. Dersom kamp eller flukt ikke nytter eller ikke har nyttet i fortiden (for eksempel i en volds- eller overgrepssituasjon), kan kroppen gå inn i en overgivelses-/underkastelses-tilstand. Dette kan føre til nedstemthet, depresjon, tomhet, tilbaketrukkethet, passivitet, manglende styrke i muskulatur, nummenhet, manglende smertefølelse, opplevelse av følelsesløshet, «avslåthet,» at man føler seg uinteressert, fjern, eller at man fjerner seg mentalt fra kroppen sin og fra tid og sted.

Kroppreaksjonene øker ved opplevd alvorlighetsgrad. Man kan etter hvert som angsten øker også oppleve å få ringelyd i ørene, problemer med å tenke, huske, føle seg susete i hodet og/eller ikke høre hva andre sier.

Det er viktig å understreke at selv om reaksjonene i kroppen er sterke og kan virke veldig skumle, er de ikke farlige.

Hva skjer i kroppen etter alarmberedskap?

Dersom vi opplever faren som over eller tolker situasjonen som trygg, vil den delen av det autonome nervesystemet som roer ned kroppen aktiveres, og skape likevekt i kroppen igjen. Dette skjer innen få minutter.

Dersom man har traumer som ikke er bearbeidet, eller man tenker forferdelige ting rundt faren (nå kommer jeg til å dø, bli skadet, eller nå dummer jeg meg ut etc), vil kroppen kunne være mer eller mindre konstant i en form for alarmberedskap. Man vil da hele tiden overvåke omgivelsene, være på tå hev, være skvetten, ha svekket konsentrasjonsevne og være anspent i kroppen. Systemet vil være mer «følsomt,» slik at terskelen for «full alarm» er mindre, og angsten kan dukke opp i flere og flere situasjoner.

Jo fortere man registrerer reaksjonene i kroppen, jo fortere kan man regulere angsten. Alarmen går, men fører ikke til *full utrykning*. Da får man en ny erfaring, og kan etter hvert lære seg å tolke situasjoner på en ny måte, slik at ikke angsten tar overhånd. Kanskje klarer man også å få tak i de følelsene som ligger bak angsten, og kan bruke disse på en måte som er nyttig for en slik at angsten ikke blir en begrensning i hverdagen.

Hva kan man gjøre for å regulere angsten?

Her er noen verktøy som kan brukes til å regulere angsten sett fra et kroppslig perspektiv:

- **Pust**

Vi kan påvirke det autonome (ikke-viljestyrte) nervesystemet gjennom pusten og kan dermed roe den kroppslige alarmreaksjonen ved hjelp av pusten vår. Det finnes mange teknikker. Jeg anbefaler at man prøver ut en av dem noen ganger før man prøver en annen. Her er noen av dem:

- Bare registrere pusten sin, og hvor i kroppen man kjenner pusten.
- Ha fokus på å forlenge utpust gjennom for eksempel å la pusten følge formen på en dørkarm; inn på kortsiden, ut på langsiden.
- Legge en hånd på magen og prøve å slippe pusten «ned i magen,» slik at magen beveger seg ut på innpust og synker inn på utpust.
- Holde for høyre nesebor og bare puste gjennom venstre nesebor.

- **Forankring/bakkekontakt**

Forankring i underlaget kan gi en opplevelse av at underlaget støtter en/bærer en slik at en får tyngdepunktet lavere i kroppen, og en kanskje kan slippe uhensiktsmessige spenninger. Dette kan gjøres gjennom å massere føttene, rulle foten (uten skotøy på) oppå en knotteball eller en litt tykk pinne (for eksempel en avkuttet del av et kosteskaff), gå eller trampe barføtt eller på sokkelesten i gulvet.

- **Balanse/likevekt**

Å finne likevekt/balanse i kroppen kan gi mer likevekt i sinn. Å gjøre enkle balanseøvelser som å stå på et ben, gå på linje, balansere på en kant og annet, kan hjelpe en å samle fokus og gi både kroppslig og mental balanse. Her kan man også være bevisst på å flytte tyngdepunktet i kroppen lavere. Da blir man mer stødig. Dette kan man blant annet gjøre gjennom å slippe skuldrene ned og la armene henge ned.

- **Avspenning eller mindfulness**

Dette kan blant annet hjelpe en å samle fokus, roe ned pusten og å gi slipp på uhensiktsmessige spenninger. Det finnes flere ulike avspenningsteknikker og mindfulnessøvelser. Man kan kjøpe CD`er og app`er med instruerte øvelser.

- **Kroppsbevisstgjøring**

Kroppsbevissthet handler om å bli mer oppmerksom på og kjent med hva som skjer i kroppen, og hvordan man bruker kroppen sin. Gjennom å lytte til kroppen og beskrive hva som skjer her og nå, kan man bli mer kjent med sine følelser, behov og ønsker. Kroppen kan da brukes som en kilde til kunnskap om seg selv.

- **Kroppsgrense**

Å stimulere egen kroppsgrense gjennom å klappe eller stryke deler av kroppen – for eksempel legger, lår, armer, hender, kan virke samlende når man føler at man går i oppløsning eller ikke har helt grep om seg selv.

- **Takt og rytme**

Å finne en jevn, rolig takt og rytme gjennom for eksempel å gå, jogge, sykle, strikke, hekle, eller ved å gjenta regler inni seg som *ett to ett to, en støvel og en sko*, eller *det tar den tiden det tar* mens man beveger seg, kan hjelpe hjernen ut av «alarmberedskapssporet.»

- **Beroligende berøring**

Beroligende berøring vil etter ca 15 minutter gjøre at kroppen skiller ut et «velværehormon» som heter oxytosin. Dette er et hormon som fremkaller følelse av tilfredshet, ro og trygghet.

- **Beroligende lukt, lyd, stemme, sted**

Det å bevisst bruke lukter, omgi seg med lyder – for eksempel musikk, oppsøke eller se for seg i fantasien steder eller mennesker man er trygg på, appellerer til dypere strukturer i hjernen som kan berolige oss.

Det finnes også mange andre verktøy man kan bruke for å regulere ned angst. Det viktigste er at du finner noe som er til hjelp for deg.

Kilder

- *Hvordan utviklingstraumer preger barns utvikling og helse (Regulering som nytt nøkkelbegrep)* fra SPoR, Landskonferanse Bodø, 12. juni, 2014, Dag Ø. Nordanger.
- *Regulering som nøkkelbegrep og toleransevidu som modell i en ny traumepsykologi.* Nordanger, D.Ø. og Braarud, H.C., 2014.
- *Kroppen og traume*, Katharina Holmberg. Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.
- <http://www.webpsykologen.no/artikler/slik-kan-man-bli-kvitt-angst/>