

Generalisert angstlidelse

Psykologene Torkil Berge og Arne Repål

Generalisert angstlidelse preges av at man er mye engstelig, man bekymrer seg konstant for vonde ting som kan hende, og er urolig og rastløs. Ofte er det ting eller hendelser i dagliglivet som blir gjenstand for overdreven angst, og man klarer ikke å slappe av.

Over tid kan den stadige engstelsen ved generalisert angstlidelse bidra til en rekke kroppslige og nervøse plager, som søvnproblemer, rastløshet, spente og ømme muskler, smerter, utmattelse, irritasjon og magetrøbbel. Mange opplever en vedvarende kroppslig uro, og kan gå med en konstant følelse av å være i helspenn. Dessuten kan man i perioder plages av svimmelhet eller en følelse av uvirkelighet. Noen har en rekke av disse plagene, andre har færre.

Mange personer med generalisert angstlidelse har også en annen psykisk lidelse. Det kan være en annen angstlidelse eller depresjon.

Påtrengende bekymring

Dersom du har generalisert angstlidelse, vil du trolig kunne svare bekreftende på følgende spørsmål: Blir du lett overveldet av bekymringer? Har du vært en som har vært bekymret mesteparten av livet ditt? Når du først begynner å bekymre deg, er det da vanskelig å slutte?

Personer med generalisert angstlidelse opplever ofte å ha mangel på kontroll over bekymringstankene. De bare kommer og kommer. Verden oppleves som et farlig og

utrygt sted, og det føles vanskelig å tolerere usikkerheten forbundet med det å leve. Man har ofte en sterk følelse av å være sårbar.

Bekymring kan i mange situasjoner være helt på sin plass, fordi det bidrar til at du er bedre forberedt på problemer du kan møte. Men når bekymringene dominerer hverdagen din, tar de for mye krefter, og de går på bekostning av det å leve. De fleste av oss har perioder av livet der bekymringene tar overhånd.

Hva som opprettholder bekymring

Ved generalisert angstlidelse opprettholdes bekymringene av en stadig gjentakende følelse av at verden er et farlig og utrygt sted, og man blir engstelig og på vakt. Dessuten kan bekymringsangsten opprettholdes av en manglende evne til å tolerere usikkerhet. Man kjenner sterk tvil, opplever denne tvilsfølelsen som svært ubehagelig, prøver å finne løsninger ved å tenke på hva som kan skje, og hva man da kan gjøre, men kommer ikke frem til svar som kan redusere tvilen og usikkerheten. Likevel fortsetter bekymringstankene å komme.

Problemene kan forsterkes av at man har positive holdninger til bekymring. Noen tror nemlig at det er en måte å tenke på som til slutt kan gi svar, eller som i hvert fall viser at man bryr seg.

Bekymring for egen bekymring

Samtidig er en vanlig bekymring for personer med generalisert angstlidelse, at de bekymrer seg for mye. De er bekymret for sin egen bekymring! På et vis er det bra, fordi de ser at overdreven bekymring medfører problemer for dem. Men på den annen side kan det gjøre vondt verre, ettersom de jo får enda mer å bekymre seg for. Det er en tøff situasjon når du både er urolig for en trang til bekymring, og føler at du ikke kan kontrollere den. Kanskje du stadig hører fra andre at du må slutte, men så greier du ikke å gjøre det.

Problemet øker dersom du har en forestilling om at bekymring er helseskadelig. Noen tenker for eksempel at det stresser og gir høyt blodtrykk. Heldigvis synes ikke dette å stemme. Du kjenner sikkert eldre mennesker som har hatt en tendens til overdreven bekymring i årevis, og som har oppnådd en svært høy alder med helsen i behold. Bekymring for bekymring er ikke til hjelp, heller ikke grubling over hvorfor du bekymrer deg så mye.

Opplevelse av ikke å ha kontroll over bekymringer

En viktig faktor ved bekymringen ved generalisert angstlidelse er at man opplever ikke å ha kontroll over bekymringene. Det er som at bekymringstankene lever sitt eget liv og ikke lar seg stoppe.

Problemet forsterkes ved at man kan ha holdninger om at bekymring er skadelig for helsen, både fysisk og psykisk. Ofte vil man da prøve å skyve bort bekymringstankene ved å prøve å ikke tenke på dem. Slike forsøk på tankeundertrykking gjør dessverre bare vondt verre. Bekymringen melder seg igjen, ofte med fornyet styrke.

Kontroll over bekymring

Økt kontroll over bekymring handler ikke om å bli bekymringsfri. Det dreier seg ikke om å skyve problemer under teppet. Det er snakk om å få kontroll over overdreven bekymring når den gjør vondt verre, og gjør deg handlingslammet og resignert.

Vi skiller mellom bekymringer du kan handle i forhold til, og de som bare svever i hodet og sliter deg ut. Bekymringer har to poler, med for mye og for lite bekymring. Ingen av disse ytterpunktene er bra. Det dreier seg om å sortere bekymringene i forhold til dem du kan gjøre noe med og dem du ikke har innflytelse over. Gjøre opp regnskap for hva bekymringene koster deg og hva du tjener på det. Det sentrale er å bygge opp følelsen av at du faktisk har kontroll over bekymringen.

En viktig del av behandlingen i kognitiv atferdsterapi for generalisert angstlidelse er å akseptere at bekymringstankene dukker opp fra tid til annen. De lar seg ikke stanse; slik er det med tanker. Dessuten trener man på å gi dem mindre oppmerksomhet: ikke gå i diskusjon med dem, bare la dem være til de blekner og går bort av seg selv. Slik opplever man etter hvert at man har langt større mulighet til å påvirke bekymringstankene enn det man tror og frykter.