



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Mestring av angst - Et treningsprogram for fobisk angst *

* Bygget på *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2004.

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.

Eksponeringstrening

Har man først utviklet angst for visse situasjoner og kroppsforfølelser, 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 eksponeringstrening 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. Eksponeringstrening 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:

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.

Eksposeringstrening 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 Penicillin, 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 tørrskodd 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 føler du trenger. Det er regelmessig trening som gir resultater på sikt. Finn et tempo som du mener er 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 jeg 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? (hjerterbank, puls, svette, rødming, skjelving, svelgebesvær, tørr munn, stiv i ansiktet, svimmel, uvirkelighetsfølelse, kvalme, magebesvær, 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.

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 forhold til 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 lyktes i å mestre dette.