

Heimenær spesialisthelsetjeneste



Jæren dps

Angst og fobier

Hva er det, og hvordan kan det behandles?

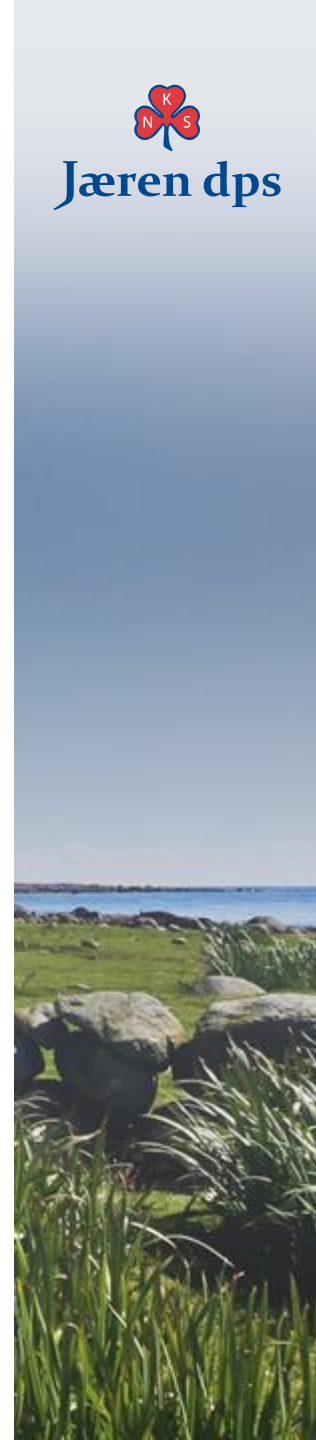
Øistein Fuglestad Eskeland

psykologspesialist | psykosepoliklinikken

www.jdps.no

Frykt

- Frykt → den emosjonelle reaksjonen på en nær trussel
- Motiverer til beskyttende/defensiv atferd
- «Stressrespons»/«alarmreaksjon»
 - trussel → amygdala → hypothalamus → hypofysen → binyrene skiller ut adrenalin og kortisol
 - hjerte- og pustefrekvens øker; blodtrykk øker; blodkar i muskler utvides; pupillene utvides; rødming/blek; glykogen/fett omdannes til energi; fordøyelsen går saktere eller stanser; spyttproduksjon reduseres; tunnelsyn; blodkar i enkelte deler av kroppen krymper; forhindrer ereksjon; hørselstap; skjelving
- Adaptivt i et evolusjonsperspektiv
 - gir økt styrke, hastighet og utholdenhet i møte med en trussel
 - selve stressresponsen er ufarlig



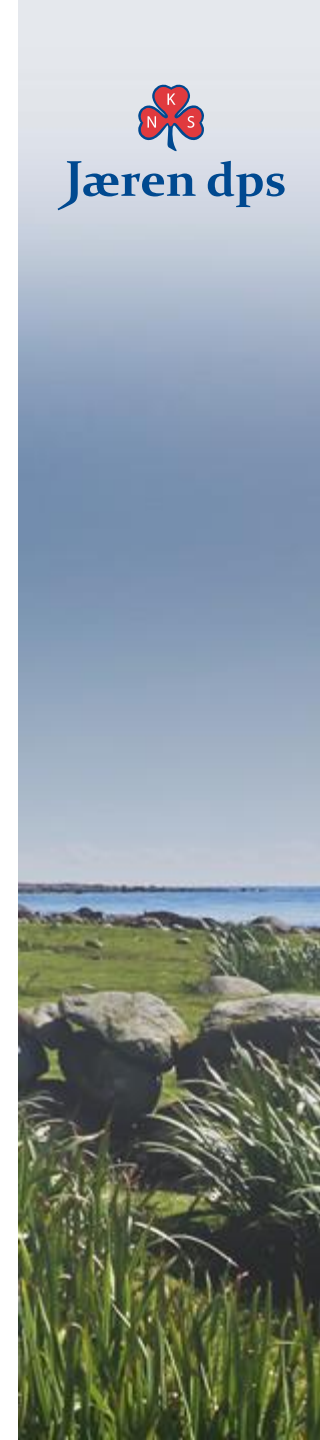
Angst

- Angst → kronisk frykt som vedvarer i fravær av en reell eller nær trussel
- «Angstlidelse» → sterk og overdreven angst som medfører enten unnvikelse eller at man presser seg gjennom med intenst ubehag; påvirker funksjonsnivået betydelig
- Insekter, slanger, hunder, fugler, høyder, dypt vann, tordenvær, flyreiser, lukkede rom, tunneler, mørke, tannbehandling, sprøyter, blod («spesifikke fobier»)
- Selve stressresponsen («panikklidelse»)
- Situasjoner hvor det å komme seg bort er vanskelig («agorafobi»)
- Å dumme seg ut foran andre («sosial angstlidelse»)
- Overdreven bekymring («generalisert angstlidelse»)
- Livstruende sykdommer («hypokondri»)
- Egne tanker («tvangslidelse»)



Hvordan behandles angst/fobier?

- Tas ofte utgangspunkt i en *kognitiv modell*
 - Fokus på bearbeiding og fortolkning av informasjon
- Sentrale elementer:
 - Undervisning om frykt/angst («psykoedukasjon»)
 - Hvordan unnvikelse og trygghetssøkende atferd opprettholder angst
 - Hva personen tenker om «trusselen» og stressreaksjonen; ofte vil disse være basert på feiloppfatninger
 - Oppmerksomhetsfokus
 - Gradvis eksponering («habituering») og atferdseksperiment uten trygghetssøkende atferd
- Gode spørsmål:
 - Hva er det du frykter skal komme til å skje?
 - Hva gjør du for å forhindre dette? Hva skjer hvis du ikke gjør dette?
 - Hvor sikker er du på at X betyr Y? Hvilke bevis har du for dette?
 - Hvordan kan du finne det ut? Er det noen måte å «teste» det på?
 - Hva vil skje med angsten hvis du ikke gjør noe?
 - Hvor er oppmerksomheten rettet?



Tips til litteratur

- «Trange rom og åpne plasser – Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier» (Berge & Repål, 2004)
- «Tenk hvis... hva så?» (Aarøe & Øiesvold, 2004)
- «Sjef i eget liv» (Wilhelmsen, 2008)

