



God hjelp mot angst

Generalisert angstlidelse (GAD) er kjennetegnet av vedvarende bekymring og nervøsitet.

Symptomer

Typiske tegn er indre uro, svimmelhet, stramme muskler, nedsatt konsentrasjon, tendens til å svette, hjertebank, munntørrhet og være skvetten. Symptomene er ikke utelukkende knyttet til, men kan forverres i, bestemte situasjoner. Lidelsen oppstår gjerne i tenårene eller tidlig voksen alder. Kvinner rammes hyppigere enn menn.

Årsaker

Generalisert angstlidelse skyldes et samspill mellom medfødte egenskaper og miljømessige forhold. Iblant kan for høyt stoffskifte eller annen fysisk lidelse være en medvirkende faktor. Personer GAD kan i tillegg være deprimerte.

Behandling

Systematiske studier har gitt økt kunnskap om hvilke tiltak som kan hjelpe. I en nylig utgitt oversikt fra det britiske forskningsinstituttet (NICE) anbefaler man følgende tiltak for personer som sliter med GAD.

- En grundig kartlegging av symptomene og hvordan de påvirker vedkommende sin hverdag og livskvalitet.

- En vurdering av om personen i tillegg har andre psykiske lidelser, som for eksempel en depresjon eller et rusproblem. God behandling av disse lidelsene kan i betydelig grad lindre angsten.
- God informasjon om sykdommen og de ulike behandlingsmulighetene
- Første steg i behandlingen er å gi informasjon om selvhjelpstilbud i form av bøker, videoer eller kurs. For mange kan dette være tilstrekkelig.
- Neste steg er mer personlig veiledning i hvordan man kan forholde seg til angsten. Det kan ytterligere begrense problemene.
- Mange har nytte av å delta i gruppeterapi der man støtter hverandre og utveksler råd om hvordan man kan forholde seg til angsten på en konstruktiv måte.
- Hyppige samtaler med psykolog eller psykiater med fokus på mestringsteknikker og avslapningsøvelser kan forsøkes hvis de andre tiltakene ikke har hatt tilstrekkelig effekt.
- Et alternativ til intensiv psykoterapi er medisiner. Ved GAD anbefaler det britiske forskningsinstituttet sertralin (Sertralin, Zoloft) som førstevalg hvis man ønsker å forsøke et medikament. Et godt alternativ er pregabalin (Lyrica). Nyten av behandlingen bør revurderes jevnlig.
- Som hovedregel bør man ikke bruke benzodiazepiner (Alopam, Sobril, Stesolid, Vival) eller medikamenter mot tyngre psykiske lidelser (Fluanxol, Nozinan, Truxal).

For mer informasjon om angst

Mental Helse Norge T: 810 30 030 (døgnåpen) www.mentalhelse.no

Angstringen T: 22 22 35 30 www.angstringen.no

Kilde: British Medical Journal 2011