

Generaliserat Ångestsyndrom

Generaliserat ångestsyndrom eller *Generalized Anxiety Disorder* på engelska, förkortas GAD och betyder kronisk oro på svenska. Det är ett ganska vanligt ångest problem som drabbar 3-4 % av en befolkning.

GAD kan debutera vid 15-årsålder, medelåldern för personer som söker behandling ligger runt 40 år. GAD är vanligare bland kvinnor och har en låg hereditet, vilket betyder att man inte så ofta ärver denna störning.

För att tillståndet ska kallas generaliserad ångeststörning ska man känna oro fler dagar än man inte gör det i minst 6 månader. Man brukar beskriva personer med denna störning som ”Tänk om... människor”. Tankarna kan vara av typen ”världen är farlig och jag kommer inte att klara av att handskas med den så jag måste hela tiden vara på min vakt för att kunna förutsäga möjliga hot”.

Det är de ständiga orostankarna, ältandet och ängslan som hela tiden dominerar och gör den drabbade oförmögen att ”stänga” av och tänka andra tankar. Detta gör att denne får symtom som rastlöshet, koncentrationssvårigheter, muskelspänningar och störd sömn. Man kan även känna sig lätt trött och bli lätt irriterad.

Normal oro skiljer sig inte från patologisk eller sjuklig oro när det gäller innehållet i oron utan skiljer sig snarare åt vad gäller frekvensen, intensiteten, kontrollerbarheten, hur stor del av dagen som går åt till oron och antalet orosområden. Oron blir oproportionerligt stor och påverkar den drabbades utförande av arbetsuppgifter och förmåga att koncentrera sig.

Idag finns mycket forskning som visar att behandling av GAD med KBT (Kognitiv Beteende Terapi) är den mest hållbara och konsekventa metoden. En

forskare inom KBT har tagit fram en kognitiv modell för generaliserad ångeststörning där man skiljer på olika typer av oro.

Typ 1 oro som berör externa händelser och icke - kognitiva händelser som oro över sin hälsa och så vidare.

Typ 2 oro eller ”meta” oro utgörs av den negativa värderingen av ens egen oro till exempel ”jag kan inte kontrollera min egen oro”.

Denna forskning menar att människor med generaliserad ångeststörning är i ett stadium av kognitiv dissonans där positiva och negativa övertygelser om oro finns samtidigt. Positiva trossatser formeras först, sedan de negativa. När väl de negativa övertygelserna av oro har utvecklats blir individen benägen att värdera oron på ett negativt sätt (meta - oro) och individen kommer att försöka träna på att kontrollera sin oro och att undvika de negativa konsekvenserna av sin oro. Man tror att oroa sig förbereder en på att ta itu med negativa händelser om de skulle uppstå.

När en persons oro hanteras negativt (meta - oro) blir det problematiskt.

Generaliserad ångeststörning är inte en störning med okontrollerbar oro, det är snarare en störning av *oro för sin oro*, och *överanvändande av oro som hanteringsmekanism*.

Därför går behandlingen ut på att modifiera trossatser och processer som skapar den problematiska typen av oro.

Fysiologiskt, genom till exempel att lära sig muskelavslappning eller tillämpad avslappning.

Beteendemässigt genom att träna sig på att utsätta sig för viss oro när terapeuten är med, att lära sig förebygga orosbeteende, diskutera sig fram till lösningar på olika orosproblem tillsammans med terapeut.

Tankemässigt, att utmana ”meta - oron” att lära sig mera om hur generaliserad ångeststörning fungerar och att göra självregistreringar det vill säga fylla i en del skalor som din terapeut förklarar för dig.

Forskning visar att generaliserad ångeststörning är behandlingsbar, och går att behandla på 3-4 månader beroende på hur motiverad patienten är och hur mycket arbete han eller hon lägger ned i form av arbetsuppgifter som problemlistor, dagboksanteckningar och så vidare.

Kriterier för generaliserat ångestsyndrom är enligt MINI - D IV:

Överdriven rädsla och oro (förväntansångest) inför ett antal olika händelser eller aktiviteter (till exempel skol- eller arbetsprestationer) flertalet dagar under minst sex månader.

Svårigheter att kontrollera oron.

Rädslan eller oron förknippas med tre eller fler av följande sex symptom (av vilka flertalet funnits med i bilden flertalet dagar de senaste sex månaderna).

- 1) Rastlös, uppskruvad eller ”på helspänn”
- 2) Lätt att bli uttröttad
- 3) Svårt att koncentrera sig eller ”tom i huvudet”
- 4) Irritabel
- 5) Muskelspänning
- 6) Sömnstörning (svårt att somna, täta uppvaknanden eller orolig sömn).