



Náðu tökum á ofsakvíða

Sóley D. Davíðsdóttir og Sigurbjörg J. Ludvigsdóttir

sálfræðingar

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Hvað er ofsakvíði?	5
Hvernig ofsakvíði viðhelst	9
Áhrif þess sem við hugsum	14
Áhrif þess sem við gerum	23
Árangri viðhaldið	34
Viðaukar.....	37
Heimildaskrá.....	40

Inngangur

Hefur þú verið að fá kvíðaköst þar sem þú finnur fyrir ofsahræðslu og sterkum líkamlegum einkennum svo sem örum eða þungum hjartslætti, svima, svita, skjálfta, andnaud, köfnunartilfinningu, óraunveruleikatilfinningu, doða og ógleði? Hafa sum kastanna komið eins og þruma úr heiðskíru lofti? Þegar þú ert jafnvel að gera eitthvað hversdagslegt eins og að horfa á sjónvarpið eða á leið út í búð? Ertu farinn að hræðast þessi köst? Hefurðu áhyggjur af því að eitthvað alvarlegt sé að þér? Eða að köstin endi með ósköpum? Að þú munir jafnvel veikjast alvarlega, missa stjórn á þér, sturlast eða deyja? Eða ertu að horfa upp á einhvern nákominn þér fá svona köst og vilt koma honum til aðstoðar? Ef svo er getur þessi handbók gagnast þér. Þessi vandi er vel þekktur og nefnist ofsakvíði, öðru nafni skelfingarkvíði eða felmtursröskun.

Í þessari handbók er farið yfir hvað ofsakvíði er, hvernig hann myndast og viðhelst. Útskýrt er hvað gerist í líkamanum þegar fólk fær kvíðaköst og farið yfir í örfáum skrefum hvað sé til ráða. Handbókin er byggð á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) sem borið hefur sérlega góðan árangur við vandanum. Ef vandinn á við um þig máttu gjarnan leyfa þínum nánustu að lesa handbókina yfir, ef þeir hafa af þér áhyggjur. Við það róast þeir og vita betur hvernig þeir geta stutt þig í þessu. Best er að lesa kaflana yfir í réttri röð. Það er mikilvægt að skilja hvernig ofsakvíði virkar áður en maður hefst handa við að laga hann. Stundum nægir fræðslan í kaflanum um áhrif hugsana til að uppræta vandann, en oft þarf fólk að fara samviskusamlega í gegnum alla kaflana og gera æfingarnar sem lagðar eru til. Því meira sem fólk leggur sig fram um að fara eftir ráðleggingunum í köflunum og gerir æfingarnar sem mælt er með, því meiri árangri má búast við. Dugi þessar aðferðir ekki til hvetjum við þig til að leita aðstoðar sálfræðings sem hefur reynslu af meðhöndlun ofsakvíða með hugrænni atferlismeðferð. Eins ef þú finnur fyrir miklu vonleysi eða lífsleiða. Sjálfshjálp er ekki fyrir alla og fólk getur þurft nákvæmari leiðbeiningar en unnt er að veitta í stuttri handbók. Með lestri þessarar handbókar ættir þú alltaf að öðlast meiri skilning á vandanum.

Hafir þú ekki þegar leitað læknis vegna kvíðakastanna, hvetjum við þig til að gera það áður en þú reynir aðferðirnar í þessari bók. Í einstaka tilfellum getur ofsakvíði átt sér líkamlegar orsakir, til dæmis vegna truflunar á starfsemi skjaldkirtils. Ef þú hefur þegar gert það og ekkert fundist að þér líkamlega skaltu reyna aðferðirnar í þessari bók, þótt þú hafir enn áhyggjur af heilsufari þínu. Flestir sem þjáast af ofsakvíða hafa á einhverjum tímapikti áhyggjur af því að eitthvað alvarlegt sé að þeim. Eðlilega hefur þú áhyggjur af þessum einkennum en ef þau stafa af ofsakvíða ættu þau að ganga til baka með þeim aðferðum sem hér verða kenndar.

Ef þú hefur fengið skjótvirk lyf hjá lækni til að taka inn þegar kvíðaköstin láta á sér kræla, til dæmis Tafil, Sobril eða Stesolid, hvetjum við þig til að sneyða hjá þeim meðan þú reynir aðferðirnar í þessari bók. Þá eigum við aðeins við lyf sem taka má *eftir þörfum*.

Ekki er gott að hrófla við öðrum lyfjum sem ætlast er til að tekin séu reglulega, til dæmis þunglyndislyfjum, nema í samráði við lækni. Skjótvirk lyf við ofsakvíða geta tafið fyrir bata þegar fólk er að tileinka sér HAM við vandanum. Fólk fær þá ekki tækifæri til að æfa sig að takast á við köstin með öðrum hætti. Eins og fram er komið ber HAM sérlega góðan árangur við ofsakvíða svo þú þarft ekki að örvænta.

Hvað er ofsakvíði?

Það er óþægilegt að verða mjög hræddur eða felmtri sleginn. Flestir hafa reynt það enda eru þetta eðlileg viðbrögð þegar við lendum í háska. Sumir fara hins vegar að fá endurtekin og ofsafengin óttaköst sem sum virðast koma að tilefnislausu. Fólk fyllist þá skyndilega skelfingu og finnur fyrir líkamlegum einkennum svo sem örum hjartslætti, verki fyrir brjósti, svima, svita, skjálfta, köfnunartilfinningu, óraunveruleikatilfinningu, örri og grunnri öndun, munnþurrki, ógleði, hita- eða kuldakófi, dofa eða smástingjum (sérstaklega í vörum og fingrum). Oft eru einkennin svo sterk að fólk óttast að eitthvað alvarlegt sé að, svo sem að það sé að fá hjartaáfall, missa stjórn á sér, sturlast eða deyja. Þessi köst ná yfirleitt hámarki á nokkrum mínútum og fjara svo út, þótt þau geti tekið sig upp aftur. Oft getur fólk orðið mjög kvíðið milli kastanna, sérstaklega þegar köstin koma óvænt og fólk veit aldrei hvenær það getur átt von á þeim. Í kjölfar kvíðakasta fara sumir að óttast að fá fleiri kvíðaköst eða hvað þau muni hafa í för með sér. Þeir fara jafnvel að forðast aðstæður þar sem kvíðaköst gætu gert vart við sig. Þegar svo er nefnist vandinn ofsakvíði, öðru nafni felmtursröskun eða skelfingarkvíði. Rekja má enskt heiti vandans, *panic disorder*, til grísku goðsagnarinnar um skógarguðinn Pan. Hann þótti afar hrekkjóttur og lá gjarnan í leyni þar sem fólk var á ferli úti í náttúrunni. Hann gerði sér það til skemmtunar að hræða úr fólki líftórana með því að láta braka í greinum þegar það gekk framhjá.¹

Ofsakvíði getur leitt til víðáttufælni, en þá fer fólk að forðast aðstæður þar sem kvíðaköst gætu gert vart við sig, sérstaklega opin svæði, rými þar sem erfitt er að komast í burtu, margmenni og almenningssamgöngur. Það er mjög óþægileg reynsla að fá kvíðaköst og skiljanlegt að fólki finnist erfitt að fara aftur í svipaðar aðstæður. Það er sérstök hættu á að fólk fái víðáttufælni ef það fær sitt fyrsta kvíðaköst fjarri heimili eða þar sem hjálp er ekki nálæg. Víðáttufælni nefnist *agoraphobia* á ensku og má rekja til gríska orðsins *agora* sem þýðir torg. Sálfræðingur nokkur nefndi vandann torgageig en víðáttufælni er þó sennilega heppilegra orð! Til að fólk teljist vera með víðáttufælni auk ofsakvíða þarf vandinn þó að trufla líf fólks verulega.

Þessi meðferðarhandbók getur nýst til að ná tókum á víðáttufælni, sérstaklega þegar óttinn tengist því að fá kvíðaköst. Þess eru nefnilega einnig dæmi að fólk þjáist af víðáttufælni án þess að hafa fengið kvíðaköst. Óttinn getur einnig tengst því að fá önnur vandræðaleg einkenni en kvíðaköst meðal fólks, til dæmis kasta upp, pissa á sig eða gera í buxurnar.

Algeng viðbrögð við ofsakvíða

Þegar eitthvað jafn ógnvekjandi og kvíðaköst hellist yfir fólk, gerir fólk oftast eitthvað til að tryggja öryggi sitt. Það sem fólk gerir ræðst af því sem fólk heldur að sé að gerast. Eftirfarandi eru dæmi um algeng viðbrögð:

- Hringja á sjúkrahól, leita á bráðamóttökuna eða koma sér í samband við lækni ef fólk telur sig alvarlega veikt.
- Koma sér úr aðstæðum þegar kvíðakastið byrjar og leita á stað sem fólk upplifir sig öruggara, til dæmis heim til sín, út í bíl eða til einhvers sem maður treystir.

- Setjast niður, leggjast út af eða styðja sig við eitthvað, ef fólk óttast að líða út af eða fá hjartaáfall.
- Opna glugga, koma sér út eða draga andann djúpt og ört ef fólk óttast köfnun.
- Forðast aðstæður þar sem kvíðaköst hafa látið á sér kræla.

Reynslusögur af ofsakvíða

Ísak var á hlaupum um verslunarmiðstöð rétt fyrir lokun þegar hann fann skyndilega fyrir gríðarlegum hjartslætti og andþyngslum. Hann staðnæmdist og reyndi að draga andann djúpt. Hann velti því fyrir sér hvort hann væri að fá hjartaáfall svipað og faðir hans hafði fengið fyrir ári. Hjartslátturinn jókst enn meira og hann fann fyrir þrýstingi yfir brjóstinu. Ísak hugsaði með sér að þetta gæti nú ekki verið eðlilegt og fann svitann spretta fram á enninu. Hann reyndi að róa sig niður, draga andann djúpt og lét sig falla niður á næsta bekk þar sem hann sat í nokkrar mínútur meðan kastið var að líða hjá. Á næstu dögum hélt Ísak áfram að fá svipuð köst og fór að forðast verslunarmiðstöðvar og margmenni. Hann settist niður í hvert sinn sem hann fékk aukinn hjartslátt og reyndi að sneiða hjá hvers konar áreynslu.

Anna fór að fá kvíðaköst um tvítugt þegar hún var að lesa undir stúdentspróf. Fyrsta kastið kom í einu lokaprófanna en þá fékk hún skyndilega bullandi hjartslátt, svitnaði og skalf og sundurlausar hugsanir þutu um hugann. Hún fann fyrir svima og leið eins og hún væri að falla í yfirlið eða missa vitið. Hún varð skelfingu lostin og fannst allt hringsnúast meira og meira. Hjartslátturinn jókst, henni fannst hún ekki ná andanum og var hún farin að óttast að kafna eða að hjartað myndi gefa sig. Eftir nokkrar mínútur leið kastið hjá og var hún allan daginn að jafna sig. Köstin tóku sig reglulega upp á próftímum og ollu henni miklu hugarangri og skelfingu. Hún fékk iðulega leyfi til að fara fram í nokkrar mínútur og jafna sig. Við eitt tækifæri fékk hún kvíðakast í bíó og yfirgaf salinn skömmu eftir að myndin byrjaði. Anna er nú komin á miðjan aldur og hefur ekki fengið kvíðakast lengi. Hún forðast hins vegar enn ýmsar aðstæður eins og leikhús og bíósali og er meinilla við að keyra í gegnum göng og fara í neðanjarðarlestir erlendis.

Ert þú með ofsakvíða?

Ef þú ert að velta því fyrir þér hvort þú sért með ofsakvíða geta eftirfarandi spurningar komið þér að gagni. Uppfylla þarf viðmið A og B til að teljast vera með vandann.²

A. Hefur þú fengið endurtekin köst þar sem ofsalegur ótti gerir vart við sig og nær hámarki innan nokkurra mínútna, þar sem þú fannst fyrir að minnsta kosti fjórum af eftirtöldum einkennum? Hafa þarf að minnsta kosti fjögur af þessum einkennum til að teljast hafa fengið kvíðakast. Merktu við þau sem eiga við um þig.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ör eða þungur hjartsláttur | <input type="checkbox"/> Ógleði eða óþægindi í kviðarholi |
| <input type="checkbox"/> Sviti | <input type="checkbox"/> Svimi, óstöðugleiki eða yfirliðstilfinning |
| <input type="checkbox"/> Skjálfti | <input type="checkbox"/> Hitakóf eða kuldahrollur |
| <input type="checkbox"/> Andnauð | <input type="checkbox"/> Doði eða fiðringur |
| <input type="checkbox"/> Köfnunartilfinning | <input type="checkbox"/> Óraunveruleikatilfinning |
| <input type="checkbox"/> Verkur eða óþægindi fyrir brjósti | |

__ Ótti við að missa stjórn eða sturlast

__ Ótti við að deyja

B. Hefur þú eftir eitt kastanna fundið fyrir að minnsta kosti einu af neðangreindu í meira en mánuð?

__ Miklar áhyggjur af því að fá fleiri kvíðaköst og hvaða afleiðingar köstin geti haft, til dæmis að þú munir að missa stjórn á þér, fá hjartaáfall, sturlast eða deyja.

__ Breyting á hegðun vegna kastanna, til dæmis að forðast aðstæður þar sem þú gætir fengið kvíðakast.

Þú þarft að óttast kvíðaköstin sjálf og afleiðingar þeirra til að greinast með ofsakvíða. Það er nefnilega nokkuð algengt að fólk fái stök kvíðaköst. Þeir sem glíma við aðrar kvíðaraskanir en ofsakvíða geta til dæmis fengið kvíðaköst í vissum aðstæðum. Sá sem hræðist kóngulær getur fengið kvíðakast ef hann rekst á kónguló. Hann telst hins vegar frekar vera með kóngulóarfælni en ofsakvíða, þar sem það eru kóngulærnar sem hann óttast en ekki sjálf kvíðaköstin. Sá sem hræðist sýkla getur fengið kvíðakast ef hann kemur óvart við óhreinindi. Sá sem glímir við félagsfælni getur fengið kvíðakast við það að halda fyrirlestur. Það sem sá kóngulóarfælni óttast er aðallega kóngulóin, sá sýklafælni óttast alvarleg veikindi eða það að bera smit í aðra og sá félagsfælni óttast að verða sér til skammar. Óttinn beinist ekki að kvíðakastinu sjálfu eins og að það sé í sjálfu sér hættulegt, líkt og þegar ofsakvíði er annars vegar. Ef sá félagsfælni myndi einnig óttast sjálf kvíðaköstin (til dæmis þótt þau ógnvænleg þótt hann væri einn) og mögulega skaðsemi þeirra, myndi hann teljast vera með ofsakvíða auk félagsfælni. Það er algengt að fólk hafi fleiri en eina kvíðaröskun. Ef það á við um þig skaltu skoða hvað truflar þig mest. Ef það eru kvíðaköstin skaltu vinna bug á þeim fyrst. Það gengur yfirleitt hratt fyrir sig og þá geturðu einbeitt þér að öðru.

Hverjir fá ofsakvíða?

Stök kvíðaköst eru nokkuð algeng á meðal fólks almennt þótt ekki þrói allir með sér ofsakvíða. Tæplega þriðji hver maður fær kvíðakast um ævina og getur ýmislegt leyst kvíðakast úr læðingi, til dæmis streita, kaffidrykkja, lyf, veikindi, hormónabreytingar og neysla áfengis eða vímuefna. Fullt af fólki sem þú hittir úti á götu hefur fengið kvíðakast og ber það ekki með sér! Hver sem er getur því fengið kvíðakast undir vissum kringumstæðum. Aðeins 3-5% þeirra sem fá kvíðakast þróa hins vegar með sér ofsakvíða, þar sem fólk er farið að fá endurtekin kvíðaköst, óttast köstin og afleiðingar þeirra.³ Margir fá kvíðaköst í nokkur skipti á afmörkuðu tímabili en hætta því svo alveg, á meðan þetta verður að langvarandi vanda hjá öðrum. Þekkingin á ástæðum þess að fólk fær sitt fyrsta kvíðakast er minni en þekking á því hvað viðheldur þeim. Þó virðast ákveðnir þættir vera sameiginlegir þeim sem þróa með sér ofsakvíða.

- Fólk sem hefur miklar áhyggjur af heilsu sinni er líklegra en aðrir til þess að þróa með sér ofsakvíða. Það er gjarnara á að túlka líkamleg einkenni sem merki þess að eitthvað alvarlegt sé að.

Kvíðameðferðarstöðin

- Ef aðrir bregðast mjög harkalega við þegar fólk fær sitt fyrsta kvíðakast (drífur það til dæmis í sjúkrabíl og hjartarannsóknir á spítala) getur fólk lært að það hljóti að vera eitthvað alvarlegt að.
- Streitutímabil, eins og mikið álag í vinnu, erfiðleikar í sambandi, veikindi í fjölskyldu eða aðrar áhyggjur.

Eins og fram kom í formála getur ofsakvíði stöku sinnum stafað af líkamlegum vanda eins og truflun á starfsemi skjaldkirtils. Mikilvægt er að fara í læknisskoðun til að útiloka þann möguleika. Hafir þú þegar gert það, hvet ég þig til að halda lestrinum áfram, *þótt* þú kunnir enn að hafa áhyggjur af líkamlegri heilsu þinni. Kvíðaköstum fylgja svo sterk einkenni að erfitt er að trúa því að einkennin stafi af kvíða.

Hvernig ofsakvíði viðhelst

Hefurðu velt því fyrir þér hvers vegna þú losnar ekki við kvíðaköstin? Hvers vegna þú venjist þeim ekki og óttist alltaf það versta í kastinu, að þú sért jafnvel að fá hjartaáfall, sturlast eða deyja? Kannski hefur trú þín á það versta minnkað eitthvað. Þú hefur kannski fengið mörg kvíðaköst og það sem þú óttast aldrei gerst. En hvað finnst þér vera að gerast í miðju kvíðakasti? Eitthvað hræðistu þá, ekki satt? Þá örlar örugglega á þeirri hugsun að þetta sé ekki eðlilegt ástand. Ísak og Anna, sem sagt var frá í síðasta kafla, gerðu ráð fyrir því versta þegar þau fengu kvíðaköst. Ísak hélt að hann væri að fá hjartaáfall og Anna að hún væri að missa stjórn á sér eða falla í yfirlið. Slíkar hugsanir eru dæmigerðar fyrir þá sem þjást af ofsakvíða. Fólk fær ógnvænlegar hugsanir um það sem er að gerast og eins og þú munt komast að, eru þessar hugsanir eldsneytið sem köstin nærast á. Smávægilegir atburðir geta hrint kastinu af stað, til dæmis eilítið aukinn hjartsláttur eftir kaffidrykkju. Þú verður var um þig, sérstaklega ef þú hefur áður fengið kvíðakast við aukinn hjartslátt og þá eykst kvíðinn, sem meðal annars lýsir sér í auknum hjartslætti. Þá færðu neikvæðar hugsanir um það sem er að gerast, til dæmis að þú gætir verið að fá hjartaáfall. Kvíðinn eykst enn meira og við það neikvæðu hugsanirnar. Eins og þú sérð myndast eins konar vítahringur.⁴

Nú skulum við skoða hvernig ofsakvíðinn hagar sér hjá þér, en þegar það liggur fyrir er eftirleikurinn oftast auðveldur. Best að gera þetta með nákvæmri athugun á því hvernig köstin haga sér hjá þér. Þú getur rifjað upp slæmt og nýlegt kast sem þú hefur fengið.

Líttu á hvert kvíðakast sem tækifæri til að læra meira um ofsakvíðann þinn

Kannski færðu kvíðakast á næstu dögum sem þú getur fylgst með. Reyndu ef þú mögulega treystir þér til, að sækja heldur í aðstæður þar sem þú gætir fengið kvíðakast fremur en að forðast þær. Ef þú færð kvíðakast skaltu *leyfa kastinu að koma án þess að gera nokkuð til að stöðva það*. Þannig færðu skýrasta mynd af kastinu. Eins og fjallað verður betur um síðar eru **kvíðaköst algerlega meinlaus þótt þau sé óþægileg**. Fljótlega munum við kenna þér að bregðast öðruvísi við þannig að dragi úr köstunum. Það má líkja þessu við að læra að keyra í hálfu. Það er ágætt að lenda öðru hvoru í hálfu til að öðlast þá færni. Leiddu hugann að slæmu kvíðakasti sem þú hefur fengið og veltu eftirfarandi spurningum fyrir þér:

Innri eða ytri kveikja

Hvað var það fyrsta sem benti til þess að þú værir að fá kvíðakast? Var það eitthvað sem þú fannst fyrir í líkamanum, til dæmis aukinn hjartsláttur eða varstu í aðstæðum þar sem þú hafðir áður fengið kvíðakast? Fórstu að hugsa um eitthvað óþægilegt? Eða rifjaðist gamalt kvíðakast upp fyrir þér? Skráðu það hér að neðan en það er yfirleitt einhver *kveikja* að kvíðaköstunum eins og sést á skýringarmyndinni.

Skynjuð ógn

Hvað fór í gegnum huga þinn þegar þú fannst fyrir þessum breytingum eða varst í þessum aðstæðum? Fannst þér þetta ógnvekjandi á einhvern hátt? Það þarf ekki að vera að þú hugsaðir annað en „ó, ó“, „það er eitthvað að“ eða „fjandinn, nú er þetta að byrja“.

Kvíði

Hvernig leið þér þá? Fannstu fyrir kvíða eða hræðslu?

Líkamleg einkenni

Hvað gerðist í líkamanum þá? Hverju tókstu eftir? Bættust einhver einkenni við? Hver þá?

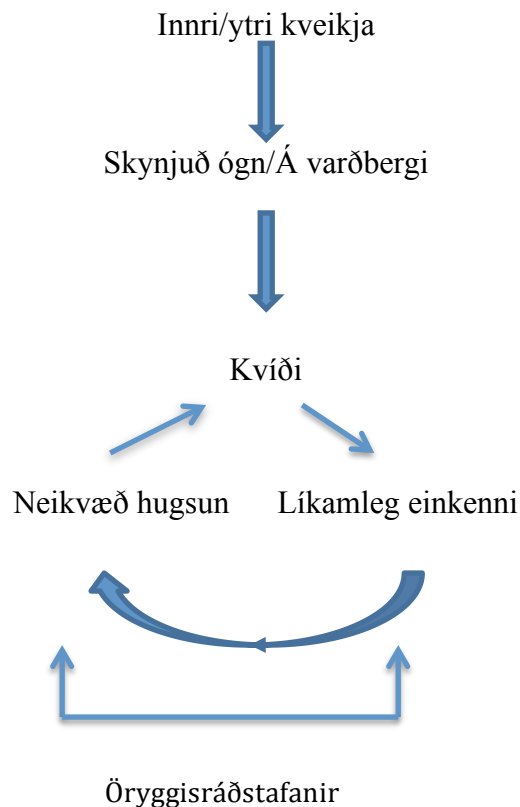
Neikvæð hugsun

Hvað fannst þér vera að gerast þá? Hvernig skildirðu það sem var að gerast? Hvaða hugsanir létu á sér kræla? Hvað fannst þér vera að gerast þegar þér leið sem verst?

Neikvæða hugsunin eykur svo væntanlega kvíða þinn, líkamlegu einkennin verða enn meiri og hugsanir þínar um það sem er að gerast enn neikvæðari. Að lokum skaltu velta fyrir þér hvað þú gerðir í málunum, til hvaða öryggisráðstafana þú greipst.

Öryggisráðstafanir

Gerðir þú eitthvað til að koma í veg fyrir það versta? Gerðir þú eitthvað til að stjórna einkennunum? Þessar öryggisráðstafanir eiga þátt í að viðhalda vandanum eins og komið verður að í kaflanum um það sem við gerum.



Nú ertu kominn með allar upplýsingar sem þú þarft til að teikna upp ofsakvíðann þinn. Eins og sést kemur eitthvert áreiti kvíðakastinu af stað þótt þú vitir kannski ekki alltaf hvert það er. Það getur verið eitthvað innra með þér, til dæmis líkamlegt einkenni sem þú finnur fyrir, tilfinningalegt uppnám, óþægileg hugsun eða minning um eitthvað sem hefur gerst. Það getur einnig verið ytra áreiti eins og aðstæður þar sem þú hefur áður fengið kvíðakast. Þú metur áreitið ógnandi (skynjuð ógn) sem veldur kvíða og líkamlegum einkennum. Líkamlegu einkennin eru svo túlkuð á þann veg að kvíðakast sé í aðsigi eða eitthvað enn verra, eins og hjartaáfall eða dauði. Við það eykst kvíðinn og svo koll af kolli. Samkvæmt hugrænni kenningu er litið svo á að ofsakvíði stafi af því að meinlaus einkenni séu túlkuð til marks um að eitthvað hræðilegt sé að gerast. Hér að neðan má sjá hvernig Ísak, sem fór að fá kvíðaköst í verslunarmiðstöðvum, teiknaði upp sinn vítahring.

Hjartsláttur, næ ekki andanum



Þetta er ekki eðlilegt



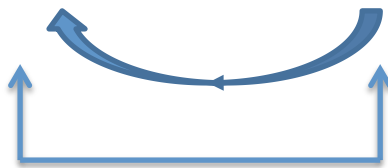
Kvíði



Ég er að fá
hjartaáfall

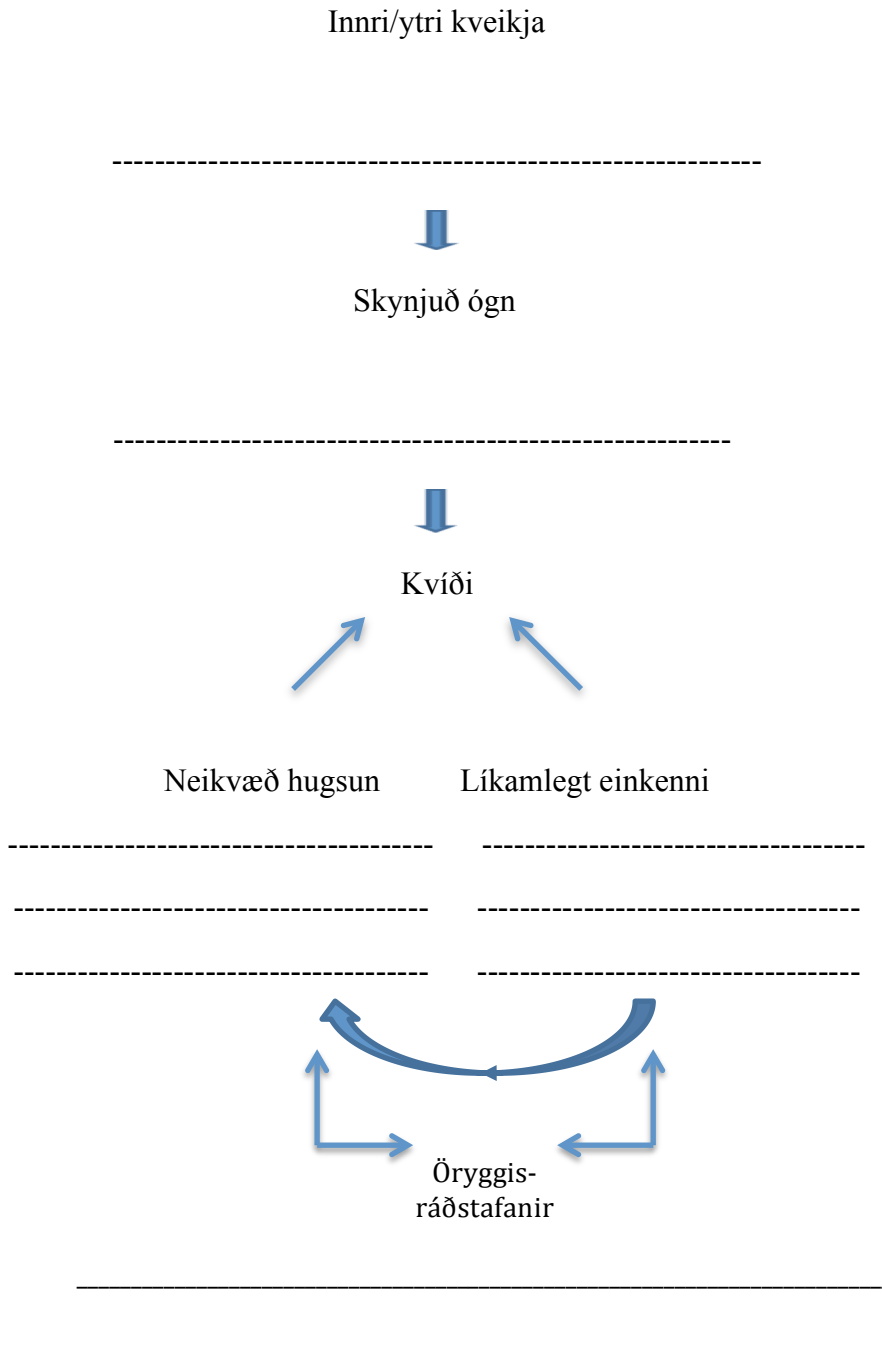


Svimi, sviti,
þrýstingur
yfir brjósti



Draga andann djúpt, setjast niður, forðast áreynslu

Hér að neðan skaltu gera þitt eigið kort af kvíðaköstunum.



Gott er að þú hafir hjá þér kortlagninguna hjá þér í nokkra daga og athugir hvort hún sé dæmigerð fyrir þau kvíðaköst sem þú færð. Ef ekki, gætirðu þurft að bæta atriðum inn á

kortið eða útbúa fleiri en eina mynd af mismunandi köstum sem þú færð. Annað skráningarblað má finna í viðauka A sem þú getur ljósritað.

Áður en lengra er haldið skaltu velta eftirfarandi fyrir þér þegar þú horfir á skýringarmyndina: Eins og þú sérð er þetta eins konar vítahringur. Sérðu einhverja leið til að rjúfa vítahringinn og laga vandann? Hvað virðist næra kvíðakastið?

Ef svar þitt er á þá leið að þú þurfir bara að læra að stjórna einkenninum, til dæmis með því að slaka á, skaltu velta því fyrir þér hvað myndi þá gerast ef þú værir ekki í aðstöðu til að slaka á. Það er heldur aldrei hægt að fyrirbyggja þessi líkamlegu einkenni með öllu. Líkaminn bregst við því sem er að gerast og verður aldrei ónæmur fyrir streitu og erfiðum viðburðum. Eins gætu líkamleg einkenni aukist tímabundið ef þú myndir hætta á lyfjum (ef þú ert á lyfjum).

Hvað þarf í raun að breytast til að köstin falli um sjálf sig? Er það ekki neikvæða hugsunin? Ef þú hefur ekki lengur áhyggjur af þessum einkennum, hugsaðir ekkert neikvætt um þau, myndi væntanlega kvíðinn verða minni ekki satt?

Kvíðaköst í svefni

Sumir vakna upp við kvíðaköst á nóttunni. Þegar svo er getur verið erfitt að átta sig á kveikjunni að kastinu. Við fylgjumst nefnilega með „mikilvægum“ innri og ytri atburðum í svefni – eins og nýbakaðar mæður sem vakna við minnsta hljóð í ungabarni en steinsofa þegar trukkur keyrir framhjá húsinu. Það verða ýmsar líkamsbreytingar í svefni, til dæmis eykst og hægir á hjartslætti á víxl. Ef okkur stafar ógn af þeim einkennum getum við vaknað upp við breytingar á þeim. Líklega fer þó vítahringurinn í gang þegar þú vaknar, þ.e. þú vaknar upp með tiltekin einkenni, túlkar þau á ákveðinn hátt sem svo getur aukið á einkennin. Til fróðleiks má nefna að kvíðaköst koma sjaldnast í draumsvefni, þegar við höfum skýringu á því sem er að gerast, til dæmis að það sé ljón að elta okkur í draumi.

Áhrif þess sem við hugsum

Eins og fram er komið eiga neikvæðar hugsanir ríkan þátt í að espa upp kvíðann í kvíðakastinu. Meðal þess sem fólk getur óttast er að það muni falla í yfirlið, fá hjartaáfall, brjálást, missa stjórn á sér, lamast af ótta, ekki geta gengið eðlilega, kafna, deyja og fleira. Þessar hugsanir nefnast öðru nafni hrakspár og eru eldsneytið sem kvíðaköstin nærast á. Hugsanirnar tengjast þeim einkennum sem fólk finnur fyrir eins og sjá má dæmi af hér að neðan.

<u>Líkamlegt einkenni</u>		<u>Neikvæð hugsun</u>
Aukinn hjartsláttur	→	Ég er að fá hjartaáfall, deyja
Ná ekki andanum	→	Ég mun hætta að anda, kafna
Óraunveruleikatilfinning	→	Ég er að fara yfir um, missa vitið
Svimi, óstöðugleiki	→	Það er að líða yfir mig
Doði, tilfinningaleysi	→	Ég er að fá heilablóðfall

Sumir fá kvíðakast þegar þeir lesa þessar setningar. Það styður sem kom fram hér að framan að neikvæðar hugsanir espi upp ofsakvíðann, ekki satt? Veltu því einnig fyrir þér, að ef það gerist, hvað það segi þér í raun og veru um alvarleika kastanna. Ef hugsun ein og sér getur framkallað kast, hversu alvarlegt er kastið þá? Væntanlega framkalla einstakar hugsanir ekki líkamleg veikindi, er það?

Það skiptir máli að skoða vel hvaða hugsanir næra kvíðaköstin þín. Því skaltu svara eftirfarandi spurningum:

Hvað er það sem þú óttast að gerist í kvíðakasti ef þú reynir ekki að afstýra því eða draga úr því með einhverju móti? Hversu sterkt trúir þú því nú á skalanum 0-100? Hversu sterkt trúir þú því í miðju kvíðakasti?

Hvaða líkamlegu einkenni óttast þú mest?

Hvað merkja þessi einkenni að þínu mati?

Kvíðameðferðarstöðin

Hvað væri það versta sem gæti gerst? Ef þú telur að það versta væri að fá kvíðakast, skaltu velta fyrir þér hvers vegna það væri slæmt. Hvað gerir kvíðakastið svona óþægilegt? Ef þú hugsar að þú verðir að koma þér í burtu, skaltu hugleiða hvað þú óttast að geti gerst komist þú ekki í burtu. Stundum óttast fólk að kvíðinn muni versna í það óendanlega eða aldrei líða hjá. Á það við um þig? Ef þú hugsar að þú munir missa stjórn á þér skaltu útskýra það betur. Hvað myndu aðrir sjá?

Sérðu ljóslifandi fyrir þér það sem þú óttast að gæti gerst? Birtist það þér í formi mynda í huganum? Slíkar myndir hafa nefnilega enn meiri áhrif á líðan okkar en hugsanir.

Hvaða sannanir hefur þú fyrir því að þetta geti gerst? Eru þetta haldbærar sannanir?

Hvað myndu vinir þínir og vandamenn segja að væri í gangi?

Er eitthvað sem bendir til þess að það sem þú óttast muni ekki gerast? Hve oft hefur það gerst nú þegar? Hvað bendir til að þú sért að glíma við kvíðavandamál en ekki líkamleg veikindi?

Hugsun endurmetin

Þegar fólk er í kvíðakasti hrapar það að ályktunum. Það velur verstu hugsanlegu skýringuna. Það gleymir að skoða meinlausar skýringar á því sem er að gerast. Aukinn

hjartsláttur getur til dæmis stafað af öðru en hjartaáfalli, svo sem áreynslu, kvíða, áhyggjum, reykingum, kaffidrykkju, hrifningu, flýti og stressi, tilhlökkun, hita (t.d. vegna flensu), tilfinningalegu uppnámi, tilhlökkun, þynnku og líkamlegri áreynslu, eins og þegar þungum hlutum er lyft. Þú hefur eflaust oft fengið sterk líkamleg einkenni við ýmis önnur tækifæri og ekki hræðst þau þá. Kannastu til dæmis við að hafa tekið vel á, til að mynda á hlaupabretti, og fundið fyrir svima, örum hjartslætti og mæði þegar þú steigst af brettinu? Eða þegar þú horfðir á fótboltaleik eða hryllingsmynd? Hugsaðirðu ekki öðruvísi um einkennin þá? Getur verið að það sé eðlilegt að finna fyrir þessum einkennum við ýmis tækifæri? Svipar þessum einkennum ekki til þeirra sem þú finnur fyrir í kvíðakasti? Þú hugsar hins vegar öðruvísi um einkennin í kastinu, er það ekki?

Það má skoða neikvæðar hugsanir tengdar kvíðaköstum með tvennum hætti.

Annars vegar með því að skoða vandlega hvort einkenni kvíðakastsins eigi sér meinlausar skýringar og hins vegar með því að gera svolitlar tilraunir á einkennum. Í næsta kafla verður fjallað um tilraunir en nú skulum við skoða hvað gerist í líkamanum þegar við fáum kvíðaköst. Lestu næstu klausu *vel* yfir.

Hvað gerist í líkamanum þegar við fáum kvíðakast?

Kvíðakast er til marks um að neyðarviðbragð líkamans sé farið af stað, en það höfum við erfitt frá forfeðrum okkar. Þetta viðbragð eflði getu forfeðranna til að berjast eða flýja af hólmi þegar þeir voru í hættu staddir. Viðbragðið er „hannað“ til að ræsast frekar of oft en of sjaldan, til að það bjargi örugglega lífi okkar þegar við reynumst vera í hættu. Þannig brugðust forfeður okkar oft harkalega við að ástæðulausu, til dæmis er skjáfaði í runnum. Oftar en ekki reyndist mús eða fugl á ferð en þá sjaldan sem það var hættulegt rándýr var betra að hafa brugðist skjótt við. Við erum enn með þetta viðbragð forfeðranna og getur það bjargað lífi okkar þegar við erum í hættu stödd; fengið okkur til að hörfa hratt undan ef vörubíll nálgast okkur á ógnarhraða. Viðbragðið bætir einnig frammistöðu íþróttamanna sem þurfa „adrenalínkikk“ til að hámarka frammistöðu sína, til dæmis á fótboltaleikjum, í kappakstri og öðrum íþróttakappleikjum. Líklega hafa íþróttamenn þó ekki áhyggjur af því að spennan muni drepa þá! Skiljanlega finnst okkur þó skrítið að viðbragðið ræsist að tilefnislausu, þegar við erum til dæmis að horfa á sjónvarpið eða fara út í búð. Viðbragðið er svolítið eins og reykskynjari, sem fer stundum í gang þegar við erum að rista brauð. Markmiðið með viðbragðinu er að auka líkamsstyrk okkar og snerpu þannig að við eigum auðveldara með að berjast fyrir lífi okkar, flýja, í sumum tilvikum frjósa. Þegar neyðarviðbragðið ræsist verða ýmsar breytingar á líkamsstarfsemi okkar, sem fylgt geta nokkur óþægindi, þótt meinlaus séu. Einkennin eru í raun til marks um að líkaminn starfar eins og hann á að gera. Viðbragðið er enn talsvert frumstætt, enda stjórnað frá möndlunni í heilanum, og gerir engan greinarmun á raunverulegri hættu og ímyndaðri hættu. Það nægir að þú hugsir og trúir því að hætta sé á ferðum, til að viðbragðið ræsist! Nú skulum við skoða hvert og eitt einkenni kvíðakastsins, tilgang þess og hliðarverkanir.



Ör öndun. Þegar líkaminn býr sig undir átök er súrefnisupptaka aukin með örri og grunnri öndun. Við innöndun taka blóðfrumur við súrefni og losa sig við koltvísýring í gegnum útöndun. Magn koltvísýrings og kalks í blóði lækkar við þetta, sem veldur óþægindum svo sem *svima, doða, köfnunartilfinningu* og *brjóstverk*. Sumir óttast að líða út af og kafna þegar þeir finna fyrir þessum óþægindum. Fólk er hins vegar aldrei fjær köfnun en þegar það andar með þessum hætti! Þú getur leikið þér að því að framkalla þessi einkenni með því að draga djúpt andann og halda honum niðri meðan þú tekur stutt andartök í 1-2 mínútur. Líklega færð þú óþægindi fyrir brjóstinu svipað og í kvíðakasti. Verkurinn fyrir brjósti stafar af því að þig fer að verkja í vöðva milli rifbeinanna þegar þú andar ótt og títt. Þetta eru meinlausir vöðvakrampar sem myndast þegar vöðvar hafa verið spenntir um stund. Þú getur framkallað slíkan vöðvakrampa með því að halda öðrum fætinum út í loftið í dálitla stund þegar þú situr. Þú getur einnig fundið fyrir *máttleysi* og *skjálfta* eftir að hafa borið eitthvað þungt í dágóða stund. Margir kannast einmitt við að hafa skolfið á beinum eða lyppast niður í kvíðakasti. Þetta er annað en yfirlíð, sem á sér aðrar orsakir.

Það nægir að þú hugsir og trúir því að þú sért í hættu til að neyðarviðbragðið ræsis!

Yfirlíð myndast þegar blóðþrýstingur fellur skyndilega, ólíkt því sem gerist í kvíðaköstum. Þar hækkar blóðþrýstingur tímabundið og því er afar sjaldgæft að líði yfir fólk í kvíðakasti. Til að líði yfir fólk þarf eitthvað annað að koma til, sem vinnur gegn hækkuðum blóðþrýstingi. Enda hefði það verið óheppilegt fyrir hellisbúann að líða út af þegar mikið lá við. Ef þú hefur efasemdir um þessi orð, hvet ég þig til að *reyna* að framkalla yfirlíð í kvíðakasti. Þú getur til dæmis hoppað á einum fæti eða snúið þér í hringi þegar þú finnur til svima. Raunar er ein undantekning frá þessari reglu, þegar blóð- og sprautufælni er annars vegar. Þar getur blóðþrýstingur fallið skyndilega og fólk líðið út af þegar það sér blóð eða er sprautað.

Ör hjartsláttur. Dæla þarf súrefnisríku blóði hratt út til heilans, innnyfla og stórra vöðva líkamans þannig að þú getir brugðist við af snerpu og styrk. Þú getur því fundið fyrir hröðum eða þungum hjartslætti. Þetta skelfir suma, sem óttast að hjartaáfall sé á ferð. Í raun reynir minna á hjartað í kvíðakasti en þegar hlaupið er upp stiga. Við erum meira að segja hvött til þess að reyna á okkur í heilsubótarskyni.

Í kvíðakasti leitar blóðið frá húð, fingrum og vörum í átt að heila, stórum vöðvum og líffærum. Þetta getur stuðlað að *dofa, seyðingi* eða *kulda* á svæðum þar sem blóðstreymið er minna. Hefur þú fundið fyrir dofa í fingrum og vörum þegar þú ert kvíðinn? Þú þarft minna á þessum svæðum að halda þegar þú hleypur undan óargadýri eða berst fyrir lífi þínu. Blóðsóknin frá húð skýrir líka hvers vegna fólk *fölnar* stundum þegar það er kvíðið.

Meltingartruflanir. Þegar neyðarviðbragðið ræsis er meltingu slegið á frest þar sem ekki er ætlast til að við séum að borða eða liggja á meltunni þegar um líf og dauða er að tefla. Þessu geta fylgt óþægindi frá kviðarholi, eins og *ógleði, verkir eða garnagaul*. Það dregur úr munnsvatnsmyndun svo



við finnum fyrir *munþurrki*. Við getum einnig fundið fyrir þurrki í hálsi og *kyngingarerfiðleikum* þegar þetta gerist. Það er hins vegar engin hættu á að lokist fyrir öndunarveginn í þessu ástandi, enda á neyðarviðbragðið að vernda okkur, en ekki drepa.

Að sama skapi losar líkaminn sig við hægðir og þvag til að við verðum léttari á okkur ef við þurfum að hlaupa langt. Margir kannast við að fá *niðurgang* og *tíð þvaglát* þegar þeir kvíða fyrir einhverju. Þó gerist þetta frekar áður en við tökumst á við eitthvað erfitt, en í miðju kvíðakasti. Þetta er það sama og rollur gera þegar þeim bregður er bílar nálgast. Þær stíðna upp, skíta eða spræna og taka svo til fótanna! Hjá mörgum dregur úr matarlyst í kvíðaástandi af ofangreindum sökum, þótt dæmi séu þess einnig að matarlyst aukist.

Breytt skynjun. Í neyðarviðbragðinu vikka sjáöldur til að hleypa inn meiri birtu þannig að við sjáum betur og eigum auðveldara með að greina hreyfingu. Sjónsviðið þrengist þannig að við sjáum minna til hliðanna enda er okkur aðeins ætlað að fylgjast grannt með hættunni. Þetta gerir það að verkum að við eigum erfitt með að einbeita okkur að öðru en ógninni þegar við erum kvíðin. Ef þú færð kvíðakast þegar þú ert að horfa á bíómynd áttu líklega erfitt með að einbeita þér að myndinni! Þú ferð líklega að spá í einkennin sem þú metur ógnandi. Þessi athygli að hættu og næm skynjun hefur gagnast manningum vel þegar hann hefur verið í hættu staddur í árána rás, til dæmis þegar hann hefur þurft að greina minnstu hreyfingar af völdum rándýra í frumskógi. Afleiðingarnar eru hins vegar þær að okkur bregður auðveldlega þegar við erum stressuð enda heyrum við betur í þessu ástandi. Við getum einnig fengið sjóntruflanir vegna þessara breytinga á skynjun.

Sviti. Þegar líkaminn er í neyðarástandi myndast mikil orka og því er líkaminn kældur með svita. Einhvern tímann heyrði ég sálfræðing nefna að það hefði einnig verið hagstætt fyrir hellisbúann að vera svolítið sleipur þegar óargadýr voru að reyna að klófesta hann. Mér finnst þessi sápuþykkjakening svolítið skemmtileg en hún er líklega ekki sönn. Hins vegar má velta því fyrir sér hvort auðveldara hafi verið fyrir hellisbúann að klifra ef hann var dálítið þvalur á höndunum.

Eins og þú sérð hefur hvert og eitt einasta einkenni kvíðakastsins tilgang og gegnir því hlutverki að vernda þig með einum eða öðrum hætti.

Hvert einasta einkenni kvíðakastsins hefur tilgang
--

Geta kvíðaköst verið hættuleg?

Menn hafa oft áhyggjur af því að kvíðaköstin geti verið skaðleg. Helstu áhyggjurnar eru þær að þeir kunni að fara yfir um, falla í yfirlið, missa stjórn á sér, veikjast alvarlega eða deyja. Eins og fram er komið reyna kvíðaköstin minna á hjartað en sem nemur því að hlaupa upp stiga eða taka á í ræktinni. Fólk þarf að vera alvarlega hjartveikt til að þola ekki slíka áreynslu. Þegar fólk fær hjartastopp er því beinlínis gefið adrenalín sem hrindir af stað kvíðaviðbragðinu, og þar með (vonandi) hjartslætti. Það má því segja að ofsakvíðinn sé andstæður því ástandi sem ríkir í hjartaáfalli.

Það er heldur engin hætt á köfnun sökum þess hve ótt og títt fólk andar í kvíðakasti, sem stuðlar að sérlega góðri súrefnismettun. Algengt er að fólki finnist það þurfa að anda á tiltekinn hátt í kvíðakasti eða fá sér frískt loft. Ég hvet þig til að láta slíkt eiga sig og sjá hvað gerist. Það þarf nefnilega ekkert að eiga við öndun. Hún sér um sig sjálf, eins og raunin er þegar þú sefur. Þú getur ekki einu sinni hætt að anda þótt þú einsetjir þér það. Prófaðir þú einhvern tímann sem barn að halda niðri í þér andanum eins lengi og þú gast? Hvað gerðist á endanum?

Það er heldur ekki hægt að kafna í herbergi þar sem loftið er þungt eða mollulegt, ekki er til dæmis vitað til þess að fólk í heitum löndum kafni á þurru landi! Venjuleg herbergi eru ekki algerlega loftþétt og það sama á við um lyftur. Þú getur prófað þetta með því að láta vin þinn loka sig inni í herbergi og úða miklu ilmvatni út í loftið nærri hurðinni. Hvað líður á löngu áður en þú finnur ilminn hinum megin við hurðina?

Það líður heldur ekki yfir þig þótt þér verði heitt einhvers staðar, eins og í verslunarmiðstöð. Brunaliðsmenn þurfa að þola mikinn hita þegar þeir fara inn í brennandi hús. Það líður ekki yfir þá í þessum aðstæðum. Því þótt þér sé heitt er blóðþrýstingur hækkaður í kvíðaástandi, andstætt því sem á sér stað við yfirlið.

Neyðarviðbragðinu er meðal annars ætlað að vernda þig frá yfirliði með hækkuðum blóðþrýstingi. Enda væri afar óheppilegt ef þú féllir alltaf í yfirlið þegar mikið lægi við! Þú getur prófað þetta með því að taka púlsinn á þér næst þegar þú færð kvíðakast. Þá telur þú hve oft hjartað þitt slær á einni mínútu. Það líður ekki yfir þig nema þú farir undir 40 slög á mínútu. Hins vegar hvet ég þig til að fara ekki að taka púlsinn þinn reglulega, því það kann að verða að öryggisráðstöfun sem svo fer að viðhalda vandanum. Einstaka manneskja greinir þó frá því að hafa fallið í yfirlið í tengslum við kvíðaköst. Þegar betur er að gáð var þó sjaldnast um alvöru yfirlið að ræða, þ.e. viðkomandi lyppaðist kannski niður, varð óstöðugur á fótunum og slíkt. Ef raunverulegt yfirlið átti sér stað var viðkomandi sjaldnast kvíðinn á því augnabliki og hafa líklega verið aðrar skýringar á yfirliðinu, svo sem hormónabreytingar eða vírus. Eða viðkomandi haldinn blóð- og sprautufælni þar sem fólk getur raunverulega liðið út af.

Hvert kvíðakast stendur yfir í mjög stuttan tíma og hafa stök kvíðaköst ekki áhrif á líkamlega heilsu. Enda fara villt dýr í náttúrunni í þetta ástand með mjög reglulegu millibili. Hins vegar getur það að vera undir miklu álagi svo árum skiptir ef til vill átt þátt í myndun sállíkamlegra kvilla, eins og vöðvabólgu og magasárs. Þá erum við hins vegar að tala um *langvinna streitu* en ekki einstök kvíðaköst.

Það er heldur ekki hægt að sturlast eða verða geðveikur af ofsakvíða. Fólk óttast þetta oft af því að því *líður* mjög óþægilega og finnur jafnvel fyrir óraunveruleikatilfinningu. Það er hins vegar ekki alltaf að marka tilfinningar okkar að þessu leyti. Manneskju getur til dæmis *liðið* eins og asna þótt hún líti ekki út eins og asni og sé ekki orðin að asna í bókstaflegri merkingu!

Einkenni sturlunar eru allt önnur en einkenni ofsakvíða, enda um algerlega óskyld vandkvæði að ræða. Þegar fólk sturlast finnur það gjarnan fyrir ofskynjunum og ranghugmyndum. Hefur þú nokkuð heyrt raddir eða fundist leyniþjónustan vera á eftir þér? Hefur þér fundist þú fá persónuleg skilaboð úr sjónvarpi? Séð þúka í hverju horni?

Kvíðaköst eru meinlaus en óþægileg
--

Fólk sturlast ekki af ofsakvíða en getur hins vegar orðið ofsahrætt þegar það sturlast! Þér myndi líkast til bregða í brún ef þú færir að sjá uppvakninga á götum úti, heyrðir raddir tala um þig eða fyndist einhver vera að stela frá þér hugsunum. Sturlun á sér oftast stað í kringum tvítugt og þótt um alvarlegan vanda sé að ræða má hafa töluverð áhrif á hann með rétttri meðferð.

Annað sem fólk hefur oft áhyggjur af, er að það kunni að missa stjórn á sér í kvíðakasti og gera eitthvað sem vekur athygli á því. Sumir óttast að þeir kunni að öskra, taka til fótanna eða æla á nærstadda. Hér þarf að greina einkenni kvíðakastanna frá þeim *öryggisráðstöfunum* sem fólk grípur til. Einkenni kvíðakastsins, eins og hjartsláttur, vöðvaspenna og doði eru sjaldnast sýnileg öðrum. Hvað hefur þú séð marga fá kvíðakast í sjónvarpi eða Kringlunni? Ekki marga, geri ég ráð fyrir. Það sem fólk hins vegar *gerir* til að verja sig þegar það er að fá kvíðakast getur vakið athygli. Aðrir taka líklega eftir því ef þú hleypur fyrirvaralaust í burtu, ferð skyndileg að anda í poka eða leggst á gólfíð. Síðar munum við skoða sérstaklega þessar öryggisráðstafanir, sem eiga þátt í að viðhalda vandanum. Eins og komið verður að síðar þarftu ekki að gera neitt þegar kastið kemur. Aðeins halda áfram við það sem þú varst að gera þegar kastið kom.

Vonandi hefur orðið hugarfarsbreyting hjá þér eftir þessa fræðslu. Ég hvet þig samt til að fylgjast með því á næstu dögum hvort þú takir eftir neikvæðum hugsunum um líkamseinkenni. Skráðu þær hjá þér svipað og gert er hér að neðan. Æfðu þig að finna aðrar skýringar á þeim einkennum sem þú finnur fyrir. Mundu að einkenni þurfa ekki að vera alvarleg, þótt ekki finnist skýring á þeim!

LÍKAMLEGT EINKENNI	HRAKSPÁ	ÖNNUR SKÝRING
<i>Svimi</i>	<i>Það er að líða yfir mig</i>	<i>Ég er slappur vegna hreyfingarleysis</i>
<i>Köfnunartilfinning</i>	<i>Ég er að kafna</i>	<i>Stafar af oföndun, súrefnismettun er næg</i>
<i>Brjóstverkur</i>	<i>Ég er að fá hjartaáfall</i>	<i>Stafar af spenntum vöðvum milli rifja, versnar við oföndun</i>

Hér kemur skráningarblað fyrir þig en annað skráningarblað má finna í viðauka B.

LÍKAMLEGT EINKENNI	HRAKSPÁ	ÖNNUR SKÝRING

--	--	--

Stundum sér fólk beinlínis fyrir sér það sem það óttast að gerist. Þú gætir til dæmis séð þig fyrir þér fá kvíðakast í bíosal og klifra yfir bíógestina til að komast út. Myndir sem þessar valda okkur enn meira uppnámi en hugsanir. Ef þú færð slíkar myndir skaltu lýsa þeim eins vel og þú getur í dálkinum hrakspár. Það má hafa áhrif á þessar myndir með ýmsu móti. Þær ættu að breytast eftir því sem þú vinnur þig í gegnum þessa handbók.

Staða mála

Vonandi hefur dregið úr þeim neikvæðu hugsunum sem juku á ofsakvíðann hjá þér. Gott er að staldra við og hugleiða hve sterkt þú trúir nú þeim neikvæðu hugsunum sem þú hafðir um að einkennin væru hættuleg, á skalanum 0-100%. Líklega trúirðu þeim enn að einhverju marki, þótt skynsemin segi þér ef til vill annað. Ekki síst í miðju kvíðakasti, en þá vill stundum öll skynsemin rjúka út um gluggann. Fylltu út í töfluna hér að neðan.

Það sem ég óttast að komi fyrir mig í kvíðakasti	Hve sterkt ég trúir því nú (frá 0-100%)	Hve sterkt ég trúir því í miðju kvíðakasti (0-100%)

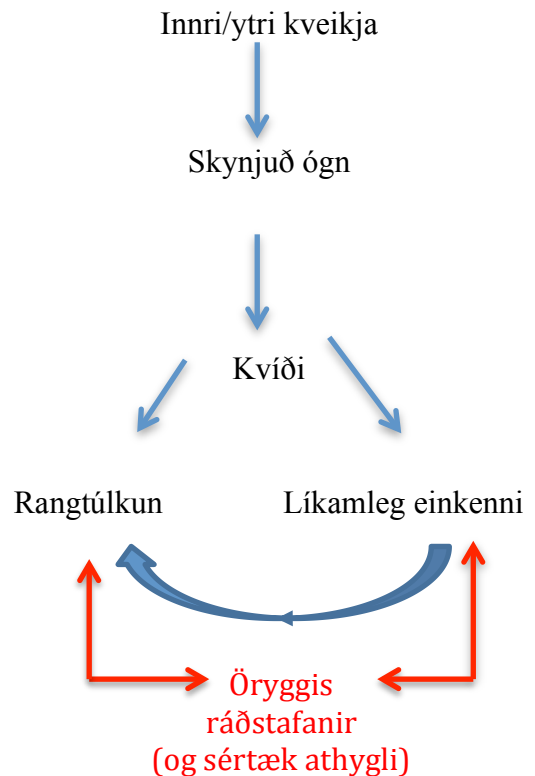
Ef trú þín á að eitthvað slæmt geti gerst í kvíðakasti er enn til staðar að einhverju leyti (ekki komin niður í 0%), skaltu vinna þig í gegnum næsta kafla. Flestir þurfa að fara yfir málin á mismunandi hátt áður en þeir sannfærast endanlega um að engin hætta sé á ferðum. Í næsta kafla munum við skoða með ýmsum tilraunum hvort eitthvað slæmt geti gerst. Slíkar tilraunir eru meira sannfærandi en rökræður og það að reyna að telja sér trú um að allt sé í himnalagi!

Áhrif þess sem við gerum

Manstu eftir skýringarmyndinni í síðasta kafla? Þar ræddum við þessar neikvæðu hugsanir um líkamseinkenni, sem espa upp ofsakvíðann. En það er eitt enn sem viðheldur ofsakvíðanum sem við munum nú fjalla um sérstaklega: Það sem þú gerir til að verjast ógninni, svokallaðar öryggisráðstafanir. Það sem þú gerir til að reyna að koma í veg fyrir að það versta gerist, afstýra að ótti þinn verði að veruleika.

Öryggisráðstafanir

Það er ósköp eðlilegt að grípa til ráðstafana þegar maður óttast að eitthvað slæmt sé að gerast. Oft óttumst við að ofsakvíðinn muni magnast í það óendanlega og enda með ósköpum ef við gerum ekki eitthvað í málunum. Staðreyndin er hins vegar sú að kvíðinn nær hámarki í kvíðakasti og líður svo hjá innan nokkurra mínútna, þótt ekkert sé gert. Þú kemst hins vegar aldrei að þessu ef þú grípur alltaf til ráðstafana! Þú situr þá eftir með tilfinninguna að þú hafir rétt sloppið fyrir horn, af því að þú gerðir svo og svo. Múrarar hafa stundum atast í nemum sínum með því að biðja þá um að styðja við nýhlaðinn vegg meðan þeir fara í kaffi. Þeir segja þeim að veggurinn sé óstöðugur þar til fúgurarnar eru þornaðar og geti hrunið ef sleppt er af veggnum taki. Nemarnir halda samviskusamlega við vegginn sem vissulega hrynur ekki. Enda vilja þeir ekki taka sénsinn á því að rústa veggnum! Líkt og þú, sem vilt síður taka sénsinn á því að eitthvað slæmt gerist, ef þú gerir ekkert til að stoppa kvíðaköstin. Hvað þurfa nemarnir að gera til að komast að því hvort hætta sé á að múrveggurinn hrynji? Nægir að sleppa veggnum í augnablik til að sannfærast? Nemarnir þurfa að ganga svolítið langt, ekki satt, kannski ýta á vegginn eða sparka í hann. Þú þarft einnig að ganga svolítið langt til að sannfærast um að engin hætta sé á ferðum. Það getur tekið á en það er spurning hvers virði það er fyrir þig að losna við ofsakvíðann. Það er heldur ekki nóg að þú losnir við kvíðaköstin sjálf. Mikilvægast af öllu er að þú losnir við *óttann* við kvíðaköstin. Sumir hafa nefnilega ekki fengið kvíðaköst svo árum og áratugum skiptir en *óttinn við það að fá þau einhvern tímann heldur fólki í heljargreipum*. Sumir eru á kafi í alls kyns heilsubætandi hegðun í þeim eina tilgangi að halda ofsakvíðanum frá. Margir þeirra sem glíma við víðáttufælni eru ekki að fá kvíðaköst daginn út og inn. Þeir forðast hins vegar ýmsar aðstæður af ótta við að fá kvíðaköst eða önnur óþægileg eða vandræðaleg einkenni. En hvað ef það er ekkert að óttast? Hvað ef allt það sem fólk forðast eða gerir kemur í veg fyrir að fólk komist að því að ekkert slæmt hefði gerst? Hvað ef múrveggurinn hrynur ekki þótt sleppt sé af honum taki? Líkt og sá sem blakar höndum



utandyra til að halda illvígum drekum frá? Hvað þarf viðkomandi að gera til að komast að því hvort honum stafi hættu af drekum? Vissulega er þetta ýkt dæmi og það getur verið erfitt það að bjóða hættunni heim. Stundum getur þurft að gera það í smáum skrefum.

Við skulum skoða öryggisráðstafanir svolítið betur. Öryggisráðstafanir eru allt það sem þú gerir til að minnka líkur á að það sem þú óttast gerist. Það getur verið eitthvað sem þú *forðast alfarið* eins og leikhúsferðir og neðanjarðargöng eða eitthvað sem þú gerir *til að geta farið* í aðstæðurnar, eins og að taka inn kvíðastillandi töflu. Það getur verið eitthvað sem þú gerir *í aðstæðunum* eins og að sitja nærri útgangi, draga andann djúpt eða opna glugga eða flýja úr aðstæðum þegar kvíðinn verður mikill. Það getur einnig verið eitthvað sem þú gerir til að stjórna einkennunum þegar þau koma. Það er misjafnt hverjar öryggisráðstafanir fólks eru. Það ræðst að töluverðu leyti af því hvað það er sem fólk óttast. Það er röklegt samband milli þess sem fólk óttast og þeirra ráða sem það grípur til. Ef þú myndir til dæmis óttast að lamast af kvíða myndirðu líklegast reyna að halda þér á hreyfingu en ef þú óttast að missa stjórn á þér gætirðu reynt að hafa ofurstjórn á öllum hreyfingum og jafnvel hugsunum.

Öryggisráðstafanir kortlagðar

Eftirfarandi spurningar geta hjálpað þér að átta þig á öryggisráðstöfunum þínum.

Eru einhverjar aðstæður sem þú forðast af ótta við kvíðakast? Forðast þú að gera eitthvað vegna hættu á ofsakvíða?

Fylgistu með einhverjum einkennum hjá þér? Ef svo er, hverjum?

Gerirðu eitthvað til að koma í veg fyrir að það versta gerist?

Gerirðu eitthvað til að stjórna einkennunum? Hvað finnst þér að geti gerst, ef þú gerir það ekki?

Merktu við þær öryggisráðstafanir sem eiga við um þig og bættu inn á listann því sem ekki er tekið fram eða þú fannst við það að svara ofangreindum spurningum.

Algengar öryggisráðstafanir

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Reyna að slaka á | <input type="checkbox"/> Setjast niður |
| <input type="checkbox"/> Taka það rólega | <input type="checkbox"/> Hafa einhvern með þér |
| <input type="checkbox"/> Draga andann djúpt | <input type="checkbox"/> Biðja aðra um hjálp |
| <input type="checkbox"/> Anda í poka | <input type="checkbox"/> Hreyfa þig mjög hægt |
| <input type="checkbox"/> Dreifa athyglinni | <input type="checkbox"/> Halda þér á hreyfingu |
| <input type="checkbox"/> Beina athyglinni að líkamsástandi | <input type="checkbox"/> Styðja þig við eitthvað |
| <input type="checkbox"/> Leita að útgönguleið | <input type="checkbox"/> Reyna að stjórna huganum eða hegðun þinni |
| <input type="checkbox"/> Segja eitthvað uppbyggilegt við þig | <input type="checkbox"/> Tala meira |
| <input type="checkbox"/> Leggjast út af | <input type="checkbox"/> Kyngja ítrekað |
| <input type="checkbox"/> Taka inn kvíðastillandi lyf | <input type="checkbox"/> Drekka vatn |
| <input type="checkbox"/> Drekka áfengi eða neyta annarra vímugjafa | <input type="checkbox"/> Opna glugga eða fá þér ferskt loft |
| <input type="checkbox"/> Hafa farsíma með þér | <input type="checkbox"/> Spenna handleggi eða fótleggi til að halda jafnvægi eða draga úr skjálfta |
| <input type="checkbox"/> Hringja á sjúkrabíl | <input type="checkbox"/> Forðast koffín eða áfengi |
| <input type="checkbox"/> Koma þér burt úr aðstæðum | <input type="checkbox"/> Forðast kynlíf |
| <input type="checkbox"/> Forðast ákveðnar aðstæður, t.d. lokuð eða opin rými, fjölmenni, vera fjarri heimili | <input type="checkbox"/> Halda kyrru fyrir |
| <input type="checkbox"/> Halda þig innandyra | <input type="checkbox"/> Hreyfa þig mjög hægt |
| <input type="checkbox"/> Halda þig nálægt útgangi | <input type="checkbox"/> Forðast hryllingsmyndir |
| <input type="checkbox"/> Forðast áreynslu | <input type="checkbox"/> Iðka slökun, hugleiðslu eða aðra heilsueflandi hegðun |
| <input type="checkbox"/> Forðast að fara í uppnám | |

Annað sem þú gerir: _____

Ef þú óttast yfirlit sestu kannski alltaf niður þegar þú finnur fyrir svima eða leggst út af. Þér líður þá líklega aðeins betur en kemst aldrei að því að það hefði aldrei liðið yfir þig. Ef þú óttast hjartaáfall forðastu kannski að reyna á þig, sem gerir það að verkum að þú verður í verra formi og finnur meira fyrir líkamlegum óþægindum. Þú áttar þig seint á að þú þolir eðlilegt álag þar sem ekkert er að hjartanu. Þessar öryggisráðstafanir eru allar skiljanlegar miðað við þær hugmyndir sem fólk hefur. Þær gefast oft vel *til skamms tíma*, sem gerir það freistandi að beita þeim aftur. Fólk venur sig þannig á ýmis viðbrögð sem eru óþörf og viðhalda hugmyndum um að hætta sé á ferðum. Sumar öryggisráðstafanir geta jafnvel aukið á þau óþægindi sem fyrir eru. Það að draga andann djúpt getur aukið á svima og köfnunartilfinningu, spennir vöðvar geta aukið á skjálfta og óstöðugleika og ítrekaðar kyngingar geta aukið á kyngingarerfiðleika, svo dæmi séu nefnd.

Ekki forðast neitt af ótta við kvíðaköst. Sæktu heldur í það sem vekur kvíða!

Tilraunamenska

Nú er komið að svölítið skemmtilegum og eilítið kvíðvænlegum hluta þessarar handbókar sem gengur út á að gera nokkrar tilraunir til að komast að því endanlega hvort hætta sé á ferðum. Það nægir sjaldnast að rökræða við sig og líklega segir skynsemin þér nú þegar að ekkert slæmt muni gerast. Samt er kvíðinn enn til staðar og einhverjar áhyggjur enn af kvíðaköstum. Hér leggjum við til tvenns konar tilraunir. Það skiptir máli að gera þessar æfingar þó svo að þú teljir þig vita hver niðurstaðan verður.

- A. Annars vegar tilraunir þar sem þú athugar hvort hægt sé að framkalla þau einkenni sem þú óttast. Ef hægt er að framkalla þau með auðveldum hætti eru þau líklega ekki af alvarlegum toga, er það?
- B. Tilraunir þar sem þú skoðar hvað gerist ef þú sleppir öryggisráðstöfunum þegar þú finnur fyrir einkennum, og ýtir frekar undir einkennin heldur hitt. Gerist eitthvað slæmt eða lognast einkennin bara út af eftir smá stund? Markmiðið með þessum flokki tilrauna er að komast að því hvort einkenni kvíðakastsins séu hættuleg eða meinlaus hluti kvíðaviðbragðsins.

Tilraunir í flokki A: Einkenni framkölluð. Ef tilhugsunin um að framkalla einkennin sem þú óttast vekur mikinn kvíða hjá þér getur þú kannski haft einhvern með þér þegar þú gerir æfingarnar í fyrstu. Á endanum er samt mikilvægt að þú gerir þær einn. Eins og fram kom í upphafi handbókar mælum við með að þú hafir farið í læknisskoðun áður en þú framkvæmir þessar æfingar. Minnt er þó á að æfingarnar reyna ekki meira á hjartað en það að taka svölítið á í rættinni eða hlaupa upp stiga, svo dæmi sé nefnt. Þessar æfingar eru hins vegar ekki heppilegar fyrir hjartveika,

flogaveika, astmaveika og óléttar konur. Þegar svo er þarf að aðlaga aðferðirnar að ástandi hvers og eins.

Verkefni 1. Orðalisti lesinn yfir.

Fyrsta verkefnið er að lesa listann af orðapörum í viðauka C vandlega yfir og staldra við merkingu hvers orðapars áður en þú lest næsta orðapar. Hefur það einhver áhrif á þig að lesa þennan lista yfir? Hvað segir það þér ef lesturinn vekur óþægindi? Bendir það til að einkennin séu af alvarlegum toga eða virðast þetta vera meinlaus einkenni sem hugsanir framkalla? Væntanlega framkallar lestur ekki alvarleg veikindi?

Verkefni 2. Oföndun.

Stattu uppréttur. Dragðu djúpt andann og haltu honum niðri meðan þú tekur stutt andartök í 1-2 mínútur. Hvaða einkennum finnur þú fyrir? Ef þú finnur fyrir kunnuglegum einkennum, af hvaða toga virðast einkennin vera? Hversu alvarleg ætli einkenni séu ef má framkalla þau með örlítilli oföndun?

Verkefni 3. Brjóstverkur framkallaður.

Ef þú hefur fengið brjóstverk sem þú hefur haft áhyggjur af skaltu prófa að taka grunna andardrætti með efri hluta brjóstsins meðan þú hefur brjóstvöðva spennta. Ferðu að finna fyrir einhverjum óþægindum? Prófaðu svo einnig að sitja hokinn og taka þannig grunna andardrætti. Getur verið að líkamsstilling og öndunarmynstur framkalli verkina sem þú hefur áhyggjur af? Sumir hafa sérstakar áhyggjur af verkjum yfir vinstri hlið brjóst og tengja það við hjartverk. Slíkur verkur er þó meira einkennandi fyrir kvíðaköst en hjartverk.

Verkefni 4. Einkenni framkölluð með athygli.

Margir finna meira fyrir ofsakvíða þegar þeir eru lagstir út af á kvöldin. Það stafar af því að færra er í umhverfinu til að dreifa athyglinni og því leitar athygli að líkamsástandi. Eins finnur fólk oft minna fyrir kvíðanum þegar það er upptekið af öðru, til dæmis þegar síminn hringir og fólk gleymir sér. Nú skulum við sjá hvaða áhrif athygli hefur á einkennin. Lokaðu augunum og reyndu að finna eins mörg einkenni og þú getur í líkamanum. Opnaðu augun eftir 1-2 mínútur og lýstu þá upphátt því sem þú sérð í kringum þig, til dæmis myndum sem þú sérð á veggjum. Hvaða áhrif hefur það á einkennin að beina athyglinni að þeim? Fannstu fyrir einhverjum einkennum sem þú hafðir ekki tekið eftir áður? Hvaða áhrif hafði það á einkennin að beina athyglinni að því sem þú sást í kringum þig? Hvað segir það þér um alvarleika einkennanna ef það má magna þau upp með einfaldri athygliafingu?

Ef það eru einhver einkenni sem þú óttast sem ekki hefur tekist að framkalla með þessum æfingum skaltu athuga hvort það er einhver leið til að framkalla þau. Til dæmis má framkalla svima með því að snúa sér í hringi í stól, köfnunartilfinningu með því að anda í gegnum rör, óraunveruleikatilfinningu með því að stara lengi á sama punktinn og hjartslátt með því að hlaupa upp og niður stiga. Hér að neðan má

sjá dæmi af nokkrum tilraunum þar sem óþægindi eru mögnuð upp, allt eftir því hvaða óþægindi fólk óttast.

Einkenni sem óttast er	Forspá	Tilraun þar sem einkenni er magnað upp	Hvað gerðist og hvað má læra af því
Vera heitt	Það líður yfir mig	Dvelja mjög mikið klæddur í heitu herbergi	Leið ekki yfir mig, líklega eiga yfirlið sér aðrar orsakir
Andnauð í kvíða	Ég mun kafna ef ég dreg ekki andann djúpt	Halda niðri í sér andanum eins lengi og hægt er	Fór á endanum að anda. Ég þarf ekkert að eiga við öndun, líkaminn sér um það
Svimi í litlum rýmum	Súrefnið mun klárast	Dvelja í kompu með lokaðri hurð og gluggum, láta einhvern úða ilmvatni fyrir utan dyrnar	Ekkert slæmt gerðist, fann lyktina af ilmvatninu, lítil herbergi eru ekki loftþétt
Óstöðugleiki á fótum	Ef ég geng ekki hægt dett ég	Ganga hratt og hugsunarlaust, sveifla fótum til og hoppa á öðrum fæti	Datt ekki. Óstöðugleika-tilfinningin er bara tilfinning, maður dettur ekki

Tilraunir í flokki B: Ýtt undir einkennin án öryggisráðstafana. Nú er komið að tilraunum þar sem við ætlum að sjá hvort það gerist nokkuð slæmt þótt þú gerir ekkert í málunum þegar einkennin koma. Þú ætlar hvorki að reyna að afstýra kvíðakastinu né halda því í skefjum þegar það kemur. Þú ætlar frekar að ýta undir einkennin, heldur en hitt. Sem sé sækja heldur í það að fá kvíðaköst og gera ekkert í málunum þegar þau koma. Treystirðu þér til þess? Og veistu *hvernig* þú getur gert það? Það getur verið gott fyrir þig að hafa einhvern með þér í þessu til að byrja með. *Á endanum er samt mikilvægt að þú prófir þessa hluti einn*, svo þú sitjir ekki eftir með tilfinninguna að eitthvað slæmt hefði gerst ef þú hefðir ekki haft einhvern með þér. Best er að fylla alltaf út sérstakt eyðublað (viðauki D) í tengslum við þessar tilraunir líkt og Ísak gerði hér að neðan. Þar neglirðu niður hvaða hugmynd þú vilt prófa, hvernig þú ætlir að gera það, hvað þú eigir von á að gerist og hve sterkt þú trúir því frá 0-100%. Ísak hafði áður farið í læknisrannsókn sem benti til að hann væri líkamlega hraustur, eins og mælt er með.

<p>1. Hugsun/hugmynd til að prófa og hve sterkt ég trúi henni (frá 0-100%) <i>Það er eitthvað að hjartanu mínu (90%)</i></p>
<p>2. Hvernig má prófa hugmyndina án öryggisráðstafana <i>Fara í verslunarmiðstöð og leyfa kvíðakastinu að koma án þess að reyna að stöðva það (ekki setjast niður, ekki anda rólega). Prófa svo að hlaupa upp og niður stigana hjá lyftunni.</i></p>

<p>3. Hvað á ég nákvæmlega von á að gerist og hve sterkt trúi ég því? <i>Hjartað gæti gefið sig við áreynsluna (85%)</i></p>
<p>4. Gerðist það sem ég óttaðist? <i>Ég fékk vægt kvíðakast og dálítinn hjartslátt. Ég fékk ekki hjartaáfall og hjartslátturinn leið hjá.</i></p>
<p>5. Hvað má læra af þessu? Hve sterkt trúir þú upprunalegu hugmyndinni nú (frá 0-100%). <i>Það kom ekkert fyrir hjartað. Ef það hefði verið mikið að hjartanu hefði það ekki þolað hlaupin. Ég trúir upprunalegu hugmyndinni nú 5%.</i></p>

Guðrún óttaðist að fá kvíðaköst í stórum matvöruverslunum. Óþægilegust þótti henni svimatilfinningin og til að afstýra svima hélt hún sér fast í innkaupakerruna, en þegar illa lá á henni sleppti hún því alveg að fara að versla. Hún gerði eftirfarandi tilraun.

<p>1. Hugsun/hugmynd til að prófa og hve sterkt ég trúi henni (frá 0-100%) <i>Það mun líða yfir mig í kvíðakasti í búðinni (90%)</i></p>
<p>2. Hvernig má prófa hugmyndina án öryggisráðstafana <i>Fara í matvöruverslun og leyfa kvíðakastinu að koma, ofanda aðeins til að auka einkennin. Ekki halda mér í kerruna þegar ég finn til svima og jafnvel standa á öðrum fæti.</i></p>
<p>3. Hvað á ég nákvæmlega von á að gerist og hve sterkt trúi ég því? <i>Það mun líða yfir mig og ég rek höfuðið í gólfíð (85%)</i></p>
<p>4. Gerðist það sem ég óttaðist? <i>Ég fékk vægt kvíðakast og fann fyrir töluverðum svima. Það leið ekki yfir mig þrátt fyrir það.</i></p>
<p>5. Hvað má læra á þessu? Hve sterkt trúir þú upprunalegu hugmyndinni nú (frá 0-100%). <i>Það líður ekki yfir mig þótt ég finni fyrir svima. Ég trúir upprunalegu hugmyndinni nú 10%.</i></p>

Anna glímdi við nokkur einkenni víðáttufælni sem þróast hafði eftir að hún fór að fá kvíðaköst um tvítugt. Hún gerði meðal annars eftirfarandi atferlistilraun.

<p>1. Hugsun/hugmynd til að prófa og hve sterkt ég trúi</p>
--

<p>henni (frá 0-100%) <i>Ég gæti fengið kvíðakast ef ég fer í bíó og misst stjórn á mér af hræðslu, þá grátið, öskrað eða hlaupið út (95%)</i></p>
<p>2. Hvernig má prófa hugmyndina án öryggisráðstafana <i>Fara í bíó án þess að beita öryggisráðstöfunum sem merkir að ég sitji í miðjum bíósal og leyfi kvíðanum að koma (ofanda jafnvel þínulítið)</i></p>
<p>3. Hvað á ég nákvæmlega von á að gerist og hve sterkt trúi ég því? <i>Ég á eftir að fá sterkt kvíðakast, mun vekja athygli á mér með því að öskra, gráta eða hlaupa út.</i></p>
<p>4. Gerðist það sem ég óttaðist? <i>Ég fékk miðlungsmikið kvíðakast en það leið hjá á nokkrum mínútum. Þegar myndin var hálfnuð var kvíðinn að mestu farinn. Ég hvorki grét né öskraði eða hljóp út.</i></p>
<p>5. Hvað má læra af þessu? Hve sterkt trúir þú upprunalegu hugmyndinni nú (frá 0-100%). <i>Það gerist ekkert verra en það að ég fæ nokkurn hjartslátt og skelf svolítið inni í mér. Það sést ekki á mér. Ég trúir upprunalegu hugmyndinni nú 1%.</i></p>

Það má velta fyrir sér hvað Anna hefði gert, hefði henni þótt of kvíðvænlegt að prófa þessa hugmynd með ofangreindum hætti. Fólk getur orðið mjög slæmt af víðáttufælni og það vakið gríðarlegan kvíða að ganga svona langt. Við mælum samt alltaf með að fólk gangi eins langt og það mögulega þorir, og helst lengra. Vindi sér í aðstæður án hiks og öryggisráðstafana þannig að ekki séu send skilaboð til heilans um að aðstæður séu varasamar. Veltu því fyrir þér hvað þú viljir geta gert og láttu vaða, gerðu þveröfugt við það sem kvíðinn kallar á. Nú ætlar þú að vera við stjórnvölinn og ekki kvíðinn! Hafist það ekki hvetjum við þig til að fá sálfræðing með þér í lið sem sérhæfir sig í þessum aðferðum.

Það þarf að endurtaka atferlistilraunir í ýmsum aðstæðum til að ná fullnægjandi árangri. Í raun þarf að halda atferlistilraunum áfram þar til trúin á að það versta gerist er nær engin. Þú getur gengið úr skugga um þetta með því að spyrja þig reglulega hve sterkt þú trúir hinni og þessari hugmyndinni, eins og að það geti liðið yfir þig í kvíðakasti, á skalanum 0-100. Það er sérlega mikilvægt að þú beitir ekki öryggisráðstöfunum eins og að taka inn róandi lyf áður en þú grípur til aðgerða. Eins hvet ég þig til að dvelja ávallt í aðstæðunum þar til trú þín á það sem þú óttast að geti gerst er orðin nánast engin. Það er auðveldara að koma aftur í aðstæður ef þú manst að þú sigraðist á kvíðanum, en raukst ekki út í ofboði.

Mikilvægt er að dvelja eða fara endurtekið í kvíðvænlegar aðstæður þar til óttinn við það versta er að engu orðinn

Eftirfarandi spurningar geta hjálpað þér að átta þig á hvernig þú prófar hugmyndir þínar:

- Hvað er það sem ég óttast að geti gerst? Hvað væri það versta?

Kvíðameðferðarstöðin

- Hvað hef ég gert fram að þessu til að reyna að afstýra því sem ég óttast?
- Hvað get ég gert til að sjá hvort það versta gerist?
- Hvað þarf ég að gera til að tilraunin verði að sem mestri áskorun?
- Hvaða öryggisráðstöfunum þarf ég að sleppa?

Reyndu að láta það versta gerast!

Hér má finna nokkrar fleiri leiðir til að kanna hvað gerist ef maður sleppir öryggisráðstöfunum. Mundu að reyna jafnframt alltaf að auka frekar á einkennin heldur en hitt, í raun ætlarðu að reyna að hrinda því af stað sem þú óttast. Óttastu til dæmi að sturlast? Spyrðu þig þá hvað þú þurfir að gera til að koma því í kring og reyndu svo eins og þú getur að sturlast! Óttastu að fá hjartaáfall? Hvað finnst þér að þú þyrftir að gera til að láta það gerast? Láttu á það reyna!

Forspá	Öryggisráðstafanir	Tilraun/Forspá prófuð	Hvað gerðist og hvað má læra af því
Ég mun brjálást ef ég stjórna ekki hugsunum sem æða um	Dreifa huganum og stjórna hugsun minni	Leyfa hugsunum að grassera	Brjálaðist ekki og hugsunin virtist minna stjórnlaus
Ef ég verð í hálsinum get ég kafnað	Sjúga brjóstsykur eða drekka vatn	Sleppa vatni og brjóstsykri	Óþægindi í hálsi en kafnaði ekki. Kvíði veldur þurrki í munni og hálsi en ekki köfnun
Ef ég geng ekki með sólgleraugu í mikilli birtu verð ég veik	Ganga með sólgleraugu	Sleppa sólgleraugum og sækja í birtu	Leið skringilega en varð ekki veik
Ef ég dreg ekki andann djúpt þegar ég verð kvíðinn mun ég hætta að anda eða líða út af	Draga andann djúpt aftur og aftur þegar ég finn fyrir kvíða	Sleppa því að eiga við öndunina þegar ég finn til kvíða	Ekkert slæmt gerðist, leið jafnvel betur en venjulega

Nokkur orð um víðáttufælni

Þegar fólk hefur þróað með sér víðáttufælni vegna ofsakvíða óttast fólk ekki aðeins kvíðaköst, heldur einnig að það muni ekki ráða við aðstæður, til dæmis ekki geta bjargað sér eitt heima, ratað ef það villist o.s.frv. Það óttast einnig að aðrir muni bregðast illa við skyldi það veikjast eða gera eitthvað vandræðalegt, til dæmis pissa á sig. Þú gætir óttast að fólk myndi þyrpast í kringum þig hlējandi ef það liði yfir þig

eða að fólk myndi láta þig liggja og jafnvel klofa yfir þig þar sem þú lægir. Algengar öryggisráðstafanir þegar fólk er haldið víðáttufælni eru að hafa alltaf einhvern nákominn með sér, hafa símann ávallt við höndina, fara aðeins á ákveðna staði, ganga með miða með nafni og heimilisfangi eða hafa landakort meðferðis. Menn hafa oft litla reynslu af því að biða ókunnuga um aðstoð, og þar af leiðandi litla trú á getu sinni til að gera það ef þörf krefði.

Þess skal getið að víðáttufælnir óttast ekki allir að fá kvíðaköst. Sumir óttast að fá önnur vandræðaleg einkenni, til dæmis pissa á sig á almannafæri eða gera í buxurnar. Oft hefur fólk neikvæðar hugmyndir um þær afleiðingar sem það hefði í för með sér, til dæmis að allir myndu taka eftir því og það verða að athlægi. Algengar öryggisráðstafanir eru þá jafnvel að forðast að drekka eða borða áður en farið er út, taka inn hægðastoppandi lyf, ganga með bindi eða í dökkum fötum, fara reglulega á klósettið í öllum ferðum, vera alltaf með það á hreinu hvar næsta klósett er, forðast almenningsgöngur o.fl. Hér að neðan má sjá nokkrar tilraunir sem fólk hefur gert til að prófa þessar hugmyndir.

Forspá	Tilraun/Forspá prófuð	Hvað gerðist og hvað má læra af því?
Ef það líður yfir mig mun enginn koma mér til aðstoðar	Láta sem það líði yfir mig (eða biðja annan um það)	Nokkrir stumruðu yfir mér og eldri kona var mjög umhyggjusöm og bauðst til að fylgja mér heim. Kannski er fólk hjálpsamara en ég hélt.
Ef ég villist mun ég fríka út og ekki geta spurt neinn til vegar	Villast viljandi og sjá hvort ég get spurt einhvern til vegar	Ég varð stressuð en gat samt spurt og fékk mjög góðar leiðbeiningar þannig að ég rataði fljótt og vel til baka. Ég get greinilega beðið um aðstoð ef ég þarf.
Ef ég pissa á mig munu allir taka eftir því	Bleyta buxurnar svo-lítið í klofinu og ganga um meðal ókunnugra, fylgjast með viðbrögðum annarra	Enginn virtist taka eftir neinu, fólk var upptekið af sínu. Kannski vekur svona minni athygli en ég hélt?
Ég á eftir að gera í buxurnar á almannafæri, allir munu sjá það, hneykslast á mér og hlæja.	Gera könnun á survey-monkey.com og spyrja hve margir hafi gert í buxurnar meðal fólks og hvaða afleiðingar það hafi haft	70% svarenda sögðust hafa lent í því og að það hafi ekki vakið athygli. Kannski sést það minna en ég hélt, jafnvel þó það versta gerist

Vonandi hefurðu nú gert ýmsar tilraunir þar sem þú annars vegar magnar upp einkennin sem þú hrædist og hins vegar sleppir öryggisráðstöfunum og magnar heldur upp einkennin. Veltu því fyrir þér nú hvað megi læra af tilraunum þínum. Af hvaða

Kvíðameðferðarstöðin

toga virðast einkennin sem hafa verið að trufla þig? Hefur eitthvað af því sem þú óttast gerst? Hvernig hefur þér gengið að láta það versta gerast? Líklega hefur það ekki gerst og hvers vegna skyldi það vera? Hvort virðast einkennin meinlaus eða alvarleg?

Að lokum skaltu aftur meta trú þína á það sem þú óttast mest að gerist í kvíðakasti.

Það sem ég óttast að komi fyrir mig í kvíðakasti	Hve sterkt ég trúi því nú (frá 0-100%)	Hve sterkt ég trúi því í miðju kvíðakasti (0-100%)

Ef trú þín er enn nokkur á að það versta geti gerst skaltu halda tilraunum áfram og skoða hvernig þú getir gert æfingarnar að enn meiri áskorun.

Árangri viðhaldið

Í þessari handbók hefur verið farið yfir kvíðaviðbragðið, vítahringur ofsakvíðans útskýrður og leiðir kenndar til að uppræta viðbrögð sem viðhalda vandanum. Vonandi hefurðu gert tilraunirnar í þessari bók og náð árangri. Eftirfarandi spurningar geta hjálpað þér að átta þig á hvort þú hafir tileinkað þér efni bókarinnar. Þær eru einnig gagnlegar til upprifjunar, skyldir þú einhvern tímann fá bakslag og fara aftur að hræðast kvíðaköst. Bakslög eru algeng en einnig gagnleg því þá gefst þér færi á að festa í sessi þær aðferðir sem þú hefur lært. Líttu á hvert bakslag sem tækifæri til að æfa þig að bregðast rétt við ofsakvíðanum þannig að hvert bakslag vari skemur og valdi þér minni hugarangri.

Hefur þú öðlast skilning á ofsakvíða? Skilur þú tilgang, einkenni og hliðarverkanir kvíðaviðbragðsins?

Þjóstu til skýringarmynd af ofsakvíðanum þínum? Áttar þú þig á þeim viðbrögðum sem voru að viðhalda hjá þér vandanum?

Hverjar voru þær neikvæðu hugsanir sem viðhéldu vandanum hjá þér? Hvernig hefurðu lært að svara þeim? Hverjar eru meinlausar skýringar á einkennunum?

Kvíðameðferðarstöðin

Hefur þú prófað að framkalla einkennin sem þú óttast? Hvað má læra af því? Af hvaða toga virðast einkennin vera?

Hefur þú prófað að espa kvíðann aðeins upp án öryggisráðstafana? Hvað gerðist og hvað má læra af því?

Hefurðu tekist á við það sem þú hefur forðast sökum ofsakvíðans? Hvað hefur gerst þá og hvað má læra af því?

Hvað hefur gagnast þér mest í þessari vinnu? Voru einhverjar tilraunir gagnlegri en aðrar?

Hefur trú þín á það sem þú óttaðist minnkað verulega? Er hún komin nær 0%? Ef ekki, hvað þarft þú að gera til að minnka trúna enn frekar? Hvaða markmið viltu setja þér?

Kvíðameðferðarstöðin

Hvers konar aðstæður gætu stuðlað að bakslagi hjá þér? Hvað hefur áður aukið kvíðann hjá þér? Eru einhverjir streituvaldar sem gætu haft þessi áhrif?

Hvernig ætlarðu að bregðast við ef þú finnur fyrir bakslagi? Taktu mið af því sem áður hefur gagnast þér að ná þér á strik.

Hvað geturðu gert ef það sem þú kannt dugir ekki til? Hvert geturðu leitað?

Viðauki A. Skýringarmynd af ofsakvíða

Innri/ytri kveikja



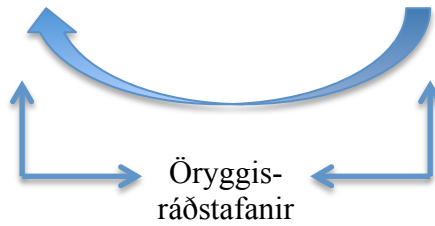
Skynjuð ógn



Kvíði

Neikvæð hugsun

Líkamlegt einkenni



Viðauki B. Skýringar á líkamlegum einkennum

LÍKAMLEGT EINKENNI	HRAKSPÁ	ÖNNUR SKÝRING

Viðauki C. Orðalisti

Ná ekki andanum – kafna

Þyngsli fyrir brjósti – hjartaáfall

Doði - heilablóðfall

Svimi – yfirlið

Ör hjartsláttur – deyja

Ná ekki andanum – kafna

Doði - heilablóðfall

Ör hjartsláttur – deyja

Þyngsli fyrir brjósti – hjartaáfall

Ör hjartsláttur – deyja

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Svimi – yfirlið

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Svimi – yfirlið

Ná ekki andanum – kafna

Þyngsli fyrir brjósti – hjartaáfall

Ná ekki andanum – kafna

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Ör hjartsláttur – deyja

Svimi – yfirlið

Þyngsli fyrir brjósti – hjartaáfall

Svimi - yfirlið

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Ör hjartsláttur - deyja

Doði - heilablóðfall

Þyngsli fyrir brjósti - hjartaáfall

Svimi - yfirlið

Ör hjartsláttur - deyja

Ná ekki andanum - kafna

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Doði - heilablóðfall

Þyngsli fyrir brjósti - hjartaáfall

Ná ekki andanum - kafna

Doði - heilablóðfall

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Ör hjartsláttur - deyja

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Doði - heilablóðfall

Þyngsli fyrir brjósti - hjartaáfall

Ör hjartsláttur - deyja

Ná ekki andanum - kafna

Óraunveruleikatilfinning - brjálást

Viðauki D. Atferlistilraunablað

1. Hugsun/hugmynd til að prófa og hve sterkt ég trúi henni (frá 0-100%)
2. Hvernig má prófa hugmyndina án öryggisráðstafana
3. Hvað á ég nákvæmlega von á að gerist og hve sterkt trúi ég því?
4. Gerðist það sem ég óttaðist?
5. Hvað má læra af þessu? Hve sterkt trúir þú upprunalegu hugmyndinni nú (0-100%)?

Heimildaskrá

¹Gibson, M. (1979). *Goð, menn og meinvættir: Úr grískum sögnum* (Sigurður A. Magnússon þýddi) Reykjavík: Saga. (Upprunalega gefið út 1977).

²American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. útgáfa). Washington, DC.

³Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. og Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.

⁴Grey, N. og Clark, D. M. (2013). Panic Disorder. Í R. Shafran, L. Brosnan og P. Cooper (Ritstj.), *The Complete CBT Guide for Anxiety*. London: Robinson.