

Hvordan takle angst

Hva er angst?

Folk kan bli engstelige av en rekke forskjellige ting: første skoledag, et jobbintervju eller et første stevnemøte. Angst er en plutselig følelse som får en til å tenke "hva om" og som får hjertet til å banke raskere og håndflatene til å føles klamme. Men sunn angst er ikke det samme som en lammende frykt for fremtiden.

Hvis du opplever angst, kan du være sikker på at du ikke er alene.

Symptomer:

Angst kan påvirke mennesker på forskjellige måter. Amerikanske National Institute of Mental Health nevner blant annet symptomer som:

- En følelse av å være rastløs, oppskaket eller anspent
- Hyperaktivitet
- Søvnproblemer
- Utmattelse
- Konsentrasjonsproblemer
- Irritasjon
- Anspente muskler
- Problemer med å kontrollere bekymringer

Sunne mestringsmekanismer:

Hvis du føler deg engstelig, kan det føles overveldende å bare tenke gjennom tiltakene du kan treffe for å takle denne følelsen. Og det er en kamp du ikke må ta alene. Kom i gang med disse trinnene:

- Be om hjelp.

- Prøv å avreagere. Trening er viktig for den fysiske og mentale helsen din. Hvis hodet fylles av overveldende tanker, kan det være en god idé å ta på seg skoene og gå en tur, bli med på en spinningøkt eller sette av tid til en yogatime.
- Husk å få nok søvn. Forsikre deg om at du får 6 til 8 timers god søvn hver natt ved å finne en rutine som fungerer for deg.
- Snakk med en spesialist. Når du gjør noe for den mentale helsen din, gjør du også noe godt for den generelle helsetilstanden din. Du kan bedre håndtere følelsene og situasjonene som får deg til å engste deg ved å finne den rette legen.

Typer:

Folk er forskjellige – og det samme gjelder angst. De vanligste angstlidelsene er ifølge American Psychiatric Association:

- Generalisert angstlidelse: Overdreven bekymring som er uforholdsmessig stor i forhold til normale bekymringer knyttet til kommende hendelser (som arbeid eller skole)
- Sosial angstlidelse: Intens angst for sosialt samvær som kan gjøre det vanskelig å forlate hjemmet, få venner eller samhandle med andre
- Panikklidelse: Regelmessige panikkanfall som kan få vedkommende til å endre atferd for å unngå disse anfallene. Panikkanfall er ikke en vanlig overveldende følelse. De kjennetegnes av en intens, fysisk reaksjon på angst som ofte medfører pulsøkning, svetting og pustevansker.
- Separasjonsangstlidelse: Angsten for å skilles fra noen, vanligvis som følge av å bekymre seg for at noe skal skje med vedkommende mens de er borte
- Spesifikke fobier: Intens angst for en bestemt ting eller situasjon (deriblant edderkopper, høyder, flyskrekk)

Angst og depresjon:

Noen mennesker opplever angst i kombinasjon med andre psykiske lidelser. Mange mennesker rammes også av depresjon. Selv om mennesker kan oppleve å få flere lidelser, er det viktig å huske at disse har forskjellige symptomer og årsaker.

Angst og panikk:

Angst og panikk er nært beslektet med hverandre: De henger sammen, men er ikke alltid like. Det er vanlig å oppleve panikkanfall som følge av frykt når man har angstlidelser. Det er også mulig å oppleve panikkanfall uten å ha en lidelse. Panikkanfall kan være skremmende, og føles ofte som et hjerteinfarkt. Men de gode nyhetene? De påfører ikke kroppen langvarig skade. Men det betyr ikke at du bare kan avfeie dem. (For de føles jo faktisk som å få et hjerteinfarkt!)

Angst og stress:

Stress er en vanlig og forventet respons på situasjoner og endringer i livene våre. Mange kan også reagere med angst når de utsettes for stress. Her er det viktig å identifisere når sunne stressnivåer utvikler seg til uforholdsmessige angstnivåer i tilknytning til spesielle situasjoner eller hendelser.

Årsaker:

Det er rett og slett ikke mulig å finne én årsak til angst. Men et par ting kan øke risikoen din:

- Gener. Forskere har funnet ut at mennesker som utvikler angstlidelser før de fyller 20 år, ofte har en slektning som har en angstlidelse.
- Hjernens kjemiske balanse. Forskere har bevist at stress kan endre den kjemiske balansen i hjernen. Derfor er det heller ikke overraskende at kjemiske endringer kan påvirke humøret ditt.
- Personlighet. Noen menneskers personlighet kan gjøre dem mer utsatt for visse angstlidelser.
- Livshendelser. Traumatiske hendelser kan endre livene – og hjernene – våre. Noen ganger kan angst komme til uttrykk gjennom store eller utfordrende livsendringer.

Behandling og forebygging:

Angst kan være en overveldende følelse. Men den lar seg også godt behandle. Noen vanlige behandlingsformer omfatter:

- Å trekke pusten dypt. Fokuser på pusten din for å roe deg ned og samle tankene dine.
- Senk stressnivået. Stress kan håndteres med teknikker som trening, meditasjon og oppmerksomt nærvær.
- Få nok søvn. En regelmessig søvnrutine kan bidra til å regulere humøret og stressnivået ditt.

- Snakk med en spesialist. En terapeut kan hjelpe deg med å håndtere både utløsere og symptomer. Terapeuter og leger kan også skrive ut medisiner som hjelper den mentale helsen din.
- Det er alltid greit å be om hjelp. Og det er modig å be om hjelp. Vil du komme i gang? Snakk med legen din for å finne ut mer om følelsene dine og hvordan du kan ta vare på den mentale helsen din.