

Att leva med ångest är en ständig kamp

Vårt fly-eller-fäkta system är livsviktigt för vår överlevnad. Men för den som lever med en ångestsjukdom kan naturliga instinkter istället förvandlas till fienden och göra det mesta i livet svårt. Att leva med en ångestsjukdom kräver stort mod – tvärtom den gängse bilden i samhället.

Ångestkänslor – eller stark oro – är en del av livet och något som drabbar de flesta någon gång. Men för en del människor är ångesten något de måste relatera till varje dag och som påverkar livet på många sätt. Enligt Svenska ångestsyndromsällskapet, ÅSS, drabbas en tredjedel av alla kvinnor och var femte man någon gång under livet av ångestsyndrom. De som drabbas kan ofta vara människor med en högre känslighet eller höga krav på sig själva. Sjukdomen visar sig ofta i sena tonåren eller tidiga tjugoåren.

Försvarssystemet har blivit en fiende

För den som lider av paniksyndrom eller social fobi präglas vardagen ofta av förväntansångest. Ångestsymptom som hjärtklappning, svettningar, andnöd eller yrsel är så skrämmande att kroppens sympatiska nervsystem (vår fly-eller-fäkta-reflex) aktiveras, vilket leder till att hela livet levs *på helspänn*. Anspänningen som bildas i kroppen ökar i sig risken för nya attacker, vilket kan leda till en ond cirkel som är fruktansvärt tung att leva med. Den som lever med en ångestsjukdom undviker ofta situationer som kan trigga en attack. Ofta blir listan på dessa *farliga situationer* längre och längre; Bussar, affärer, motorvägar, biosalonger – till slut blir det svårt att fungera normalt i vardagen. Kroppens bästa vän, försvarssystemet, har blivit ens värsta fiende. Det skickar varningssignaler för nästan vad som helst och plötsligt kan vardagliga sysslor kännas oerhört svåra.

Syns inte alltid utanpå

Ångest tar mycket energi och det är inte ovanligt att den som drabbas får svårt att koncentrera sig för att orka med sociala sammanhang, till exempel på en arbetsplats. Ångesten syns inte alltid utanpå vilket kan vara både en befrielse och en börda. Ibland kan det vara klokt att berätta för omgivningen om sin ångest för att skapa förståelse och att de är medvetna om vad som händer inombords hos dig när du har ångest. Det kan ibland vara så effektivt att berätta om ångesten att det tar bort ångesten helt. Dock, risken att mötas av fördomar finns fortfarande där, vilket får många att tveka. Stigmat kring psykiska sjukdomar är starkt. En person med en ångestsjukdom betraktas ofta som svag eller misslyckad av omgivningen; något som är helt felaktigt. I själva verket krävs enorm styrka att orka leva som vanligt när varje steg är en kamp.

Fördomar stjälper

Fördomarna kring psykiska sjukdomar är ett stort problem för den som drabbas. Människor omkring uppmanar ofta den sjuke att *skärpa sig*, vilket kan få motsatt effekt: Pressen blir för stor och skuld- och skamkänslor, känslor av att vara misslyckad eller *en börda* för sina närstående leder istället till ökad ångest och isolering. Risken finns också att närstående helt friar den

drabbade från ansvar, vilket inte heller hjälper, utan snarare stjälper. Balansgången kring vad som är en *lagom utmaning* mot tillfrisknande är svår, för alla inblandade.

Omgivningens oförstående inkluderar också samhällets instanser. Försäkringskassan har ofta dålig information om hur handikappande en ångestsjukdom kan vara, vilket kan leda till stress och oro över ekonomin och framtiden. Många med ångestsyndrom söker vård för fysiska symptom och inte all vårdpersonal ser bortom dessa faktorer. Människor med till exempel GAD (Generaliserat Ångestsyndrom) söker inte hjälp alls. Symptomen är ofta diffusa: trötthet, magont – och en ständig oro som personen själv vet är överdriven. Istället skyller en ångestdrabbad person på sig själv för något som från början är fullt naturligt.

Under senare år har dock allt fler börjat prata om ångest och psykiska sjukdomar, vilket är hoppfullt. Enligt ÅSS handlar en stor del av tillfrisknandet om att ”accepterar sig själv precis som man är och därigenom sänka sina höga krav på sig själv.”