

ÅNGEST HOS UNGA

- Klara: Hej och välkommen till Viktiga minuter, podden för dig som lever med tonårsbarn. Det är förebyggarenheten i Kristinehamns kommun som står bakom podden, och jag som pratar heter Klara Tufvesson och arbetar på Förebyggarenheten. Det gör även Johanna Pettersson Östlund som sitter mitt emot mig.
- Johanna: Det stämmer
- Klara: Förra veckan hade vi besök av Petra Eriksson från Första Linjen och hon pratade om oro. När vi lagt på så sa vi att vi också borde prata om ångest. Så nu är du, Petra, tillbaka för att prata om ångest. Hej!
- Petra: Ja precis! Det tänker jag kan vara jätteviktigt, det är ett vanligt bekymmer. Det är den vanligaste kontaktorsaken hos oss.
- Klara: Jaha, det är så vanligt!
- Petra: Ja, precis.
- Klara: och vad är ångest?
- Petra: Man kan lite förenklat säga att det är starka känslor av rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Det är en naturlig del av livet att känna ångest, och det kan låta väldigt provocerande, men det är en instinkt som vi föds med precis som vi föds med andra instinkter som trötthet, törst, hunger. Ångest är till för att vi ska få extra kraft för att klara av farliga situationer.
- Johanna: Hur känns det i kroppen?
- Petra: Man kanske ska börja med att säga att en situation inte måste innebära verklig fara för att den ska ge ångest. Det är mer så att man har lärt sig att associera vissa tankar med rädsla som drar igång ångestsystemet som gör att det känns i kroppen. Ångestsystemet vi har kallas Flight, Fight och Freeze och är ett jättegammalt ångestsystem som är till för att vi ska öka våra överlevnadschanser.
- Klara: Kan du inte säga det där igen men långsamt, jag är rädd att det hörs lite dåligt?
- Petra: Det är bra att ni säger till. Flight, Fight och Freeze. Det handlar egentligen om att man kan fly från situationen, eller slåss, eller spela död. Och det är ju inte så att man medvetet tänker att man ska slåss eller springa därifrån eller lägga sig ner och spela död, för den medvetenheten drar vi inte upp i tankeprocessen om det inte verkligen är en verklig situation med hot. Men när vi fått en tanke som vi associerar med hot så finns det en hjärna som är jättegammal och drar igång ett nervsystem som går på automatik. Då kan vi få symtom som är väldigt fysiska; det kan vara allt ifrån att hjärklappning, pirr i kroppen, snurr i huvudet, man blir varm och svettig, ser suddigt, ont i magen, tryck över bröstet, skakig, huvudvärk, kissnödig. Det finns väldigt många symtom som är väldigt biologiska och som har naturliga förklaringar. Man behöver inte ha alla de där symtomen och man kan också ha lite andra, men det kan vara bra att veta att det är de vanliga symtomen på ångest.

Klara: Och också vanliga symtom på att vara vanligt sjuk? Det kan ju vara svårt att veta om man åkt på någon influensa eller om man har ångest

Petra: Ja precis, det är inte ovanligt att folk söker vård och ringer ambulans. Men det är ju inte det. Det är hjärnans sätt att ta det säkra före det osäkra. Den här delen i hjärnan var ju viktigare förr, när det fanns mer hot. Det är bra om vi kan uppmärksamma hit och faror idag också, men hjärnan vill hellre missta en buske för ett lejon än tvärsom. Det är otäcka reaktioner i kroppen, men att man får dem är egentligen mer en signal på att kroppen fungerar. Det kan ju låta provocerande men det har sin funktion. Det man får hos oss om man har de är symtomen är psykoedukation – det är en utbildning kring vad det är som händer så att det inte behöver skrämja, eftersom dt är obehagliga symtom. Men det vanligaste symtomen är hjärtklappning eller tryck över bröstet. Det som händer är att kroppen omfördelar blodet till större muskler så att man kan springa därifrån eller fajtas. Det finns naturliga förklaringar till alla grejer som man kan bli lugnad av att få information om. Vi har unga som kommer en gång med de här symtomen och sen får information och blir lugnade och inte behöver komma mer. Det är ju fantastiskt när information kan göra det. Och i andra fall får man träna på andra sätt med att hantera symtomen.

Johanna: Vad är det som utlöser rädsla hos unga? Det är förstås olika men..

Petra: Alltså varför man får ångest.. vissa vet ju vad det beror på, att det är jobbigt med något eller stressigt. En del vet inte varför, den bara ploppar upp. Det kan ju vara jobbigt att man inte förstår, varför får jag ångest nu? Ibland kan det vara så att det hör ihop med väldigt höga krav, med skam eller skuld, det blir naturligt att tänka att man är konstig eller att det är nåt fel på mig. Ångest kan också utlösas av att man blir sviken, det finns väldigt många olika orsaker. Det är ju ungefär som att fråga vad man kan bli rädd för, man kan ju blir rädd för vad som helst. Det viktiga egentligen är inte vad man får ångest för utan vilka tankar som är knutna till ångesten. Man måste ha tänkt något för att reagera. Det är skönt att tänka så, för tankar kan man ändra. Tankar kommer och går och vi kan ändra våra tankar. Alla kan göra det men det kräver lite träning. Precis som att ifall jag vill ha schyssta muskler så går jag på gym. Så är det med mod och självkänsla eller ångest också. Vi behöver träna på att tänka annat.

Johanna: Det kan man också få hjälp med hos er på första linjen?

Petra: Precis, det kan man. Sen finns det jättemycket bra sätt som jag tänker att föräldrar kan hjälpa sina barn med. Alltså rädsloträna. Det är ju väldigt ofta det man behöver gör. Ibland som förälder sp vet man ju inte alltid hur man kan rädsloerna, det kanske inte är något man pratar om vardagligt. Men dt finns mycket information att söka på och man kan bolla med oss också, vi brukar ge två stödsamtal till föräldrar kring det här med hur man kan stötta. Eller om man kommer tillsammans med barnet så gör man upp en plan kring sin rädsloträning.

Då tycker jag att det viktigt att säga att alla känslor är viktiga. Även rädsla. Vi är ju flera grundkänslor, men när vi växer upp idag i det här samhället så blir vi ibland känslfobiker, vissa känslor är inte ok, de premieras inte. Men känslorna finns ju i kroppen av en anledning, de ska ju vara litegrann en kompass. Är jag glad så spritter det i kroppen, är jag ledsen så kommer det tårar, det ska vägleda oss lite. Och rädsla är ju en signal för "oj, en instinkt, nu ska jag ta mig härifrån". Men kruxet är när det inte

är ett verklig hot utan kroppen drar igång det fysiologiska systemet när vi egentligen inte behöver det.

Klara: Kan man säga att man får vara rädd för att redovisa, men att det inte är rimligt att man blir illamående, och svettig och får hjärklappning när man ska redovisa?

Petra: mh.... Och sen tänker jag att man kan få hjärklappning och må illa men stå ut med det. Ibland behöver vi stå ut med våra känslor. Det är det jag menar med att vi blivit lite fobiker, att vi behöver bli mer toleranta och stå ut med våra känslor. Det tror jag är för att vi inte pratar om våra känslor och inte lär oss nyansera våra känslor på ett sätt som kan var bra att lära sig och göra.

Johanna: Så en del i känsloträningen är att stå ut med att hjärtat rusar och att man är rädd?

Petra: Mh, man kan dela in det i tre delar. Det första är att känna igen situationen där rädslan uppstår, det andra är att känna igen tankarna, alltså hur tänker jag när det här kommer och vad kan jag tänka annorlunda? Och där finns det jättebra, om man vill söka vidare, kan man söka på "sokratiska frågeställningar". Man kan skriva ner olika sokratiska frågeställningar i sin telefon. Där är ju tanken att man börjar träna på att tänka annorlunda. Det kan vara ganska enkla frågeställningar; Hur skulle min bästa kompis ha gjort, vad skulle jag gett för råd till min kompis, vilken tanke kan jag fokusera på som är hjälpsam för mig just nu? Eller flytta fram tanken – kommer det här vara viktig om ett halvår eller om en vecka? Så att man har något att sätta fokus på och koppla samman känsla och logik och då minskar känslan. Det kan låta svårt men det är inte så avancerat som det låter, men vi pratar inte om det. Vi skulle behöva göra det oftare, det är bra på att träna på att identifiera sina känslor.

Klara: Och precis som du säger, att hitta hjälpsamma tankar. Jag fick ett tips en gång av en psykolog som sa att man kan tänka såhär: Tankar kan inte skada dig. Det vet vi ju men bara en sån enkel grej.. "äh nu har jag en jätteobehaglig tanke, men den kan inte skada mig"

Petra: Precis, känslor är som en våg, de kommer och går. Att kunna plocka ut känslan och se på den – det är viktigt att lära sig det. Det kan låta förminskande när man pratar om det, för en del är det inte bara rädsla som blir ett problem, alla är rädda ibland, men det är när det blir ett bekymmer som man behöver hjälp. För en del blir det ett problem så man behöver tänka "ok, det här är ett tvångssyndrom". Tvångssyndrom är ett samlingsnamn för flera olika diagnoser, dit räknas fobier, paniksyndrom, agorafobi, stressyndrom, generaliserad ångest, social ångest, selektiv mutism. När vi pratar om de här syndromen är det ju problem som pågått en längre tid, det finns flera diagnoskriterier. På Första linjen ställer vi ju inte diagnoser men vi kan titta på om det är det om det kan handla om när våra basinsatser inte hjälper. Då hjälper vi naturligtvis till med enklare behandling om det är lättare besvär alternativt hjälper till att komma till rätt ställe, till exempel BUP.

Vi ska inte trassla in oss i ångestsyndromen men jag tror att alla nån gång känner ångest, mer än vad vi pratar om.

Klara: Men man behöver inte tänka, eller man behöver inte vara rädd för ångestordet, för det finns ett spann från att känna ångest till att ha ett ångestsyndrom som man behöver mer kvalificerad hjälp för.

- Johanna: Och man kan bli frisk.
- Petra: Ja, det där är intressant för den mesta ångesten är ju inte något man är sjuk av så det blir lite konstigt att prata om det i termer av sjuk och frisk. Det är få som blir sjuka av sin ångest. Men även de som blir sjuka kan såklart bli friska från det som besvärar dem. Men vi vill inte bli fria från ångest eftersom vi behöver det här systemet. Tänk som en ICA Maxi-scanner, vi behöver kunna scanna av för att kunna agera. Vi vill inte träna bort det. Vi vill bara lära oss att hantera det.
- Klara: Finns det något annat vuxna kan göra än rädsloträna för att hjälpa unga i sin närhet med ångest?
- Petra: Det finns ganska mycket. Det viktigaste är att det är lätt att känna sig maktlös som vuxen, men ångest beror väldigt sällan på dåligt föräldraskap. Det man kan göra är att skaffa kunskap och hjälpa barnet att vara modig. Öppna upp och våga prata om känslor. Min erfarenhet är att många föräldrar glömmet att visa nyfikenhet och att man vill lyssna. Man ställer massa frågor och den unga känner sig nästan ifrågasatt, men det är ute det som är meningen. Och sen att det blir såhär "ryck upp dig" och försöker släta över för att man inte vet vad man ska säga. Det kan bli en dialogstängare, ett förminskande av den unga. Det blir tokigt. Så jag tänker våga lyssna mer, våga stanna kvar i det den unga säger, då visar man också att man orkar hantera det och att barnet säkert också kan orka hantera det.
- Klara: Så peppa med försiktighet, och lyssna mer än peppa.
- Petra: Och hjälpa till att fundera över stress, kan det vara orsaken till ångest? För i så fall finns det ju väldigt mycket man kan göra för att hjälpas åt att fundera på hur man kan minska stressen. Och sen tänker jag på det här som alltid gäller psykisk ohälsa och särskilt ångest, att hitta avslappning och återhämtning. Det är ju lite A och O i det här samhället vi lever i. Det finns många olika sätt, ibland förväxlar vi att vila hjärnan med att vila kroppen, som när man sätter sig framför teven, då vilar man ju inte hjärnan utan man vilar kroppen. Man behöver hitta avslappningsätt, det kan vara en andningsövning eller mindfulness eller ladda ner appar och titta på övningar eller bara gå ut i naturen och bara vara. Då ger man sig återhämtning och ökar motståndskraft och blir mindre stressad. Ibland kan det vara att man kommer till ett låst läge. En del unga som kommer till oss vill inte blanda in sina föräldrar. En vanlig orsak är att såhär "de har så mycket med sitt", "mamma skulle bli så ledsen" eller "pappa skulle inte förstå" och vi försöker såklart säga att det är bra att få med närstående. Men om det inte går finns så många tips unga kan få hos oss på hur man kan hantera det och göra för att öka sin motståndskraft. Det finns mycket man kan göra för att minska sin ångest.
- Johanna: Det är hoppfullt.
- Petra: Ja, jag tycker faktiskt det.
- Klara: Jag tänkte bara sammanfatta det vi pratat om gällande rädsla och ångest. Och då sa du Petra att ångest är starka känslor av rädsla som sitter i kroppen, och å finns också ångestsyndrom med diagnoskriterier, men vi pratar här om lättare ångest. Och då pratar du om att kroppen har de här försvarssystemen mot situationer som uppfattas hotfulla, både sånt man känner till själv eller sånt man inte förstår. Det kan vara

praktiska sker eller känslan av skam eller sviken eller annat. Men det vi tryckt på idag är att det viktigt att veta vad som händer i kroppen och att det i sig kan lugna. Symtomen på ångest kan vara alla möjliga kroppsliga symtom, hjärtklappning, illamående tryck över bröstet, ja alla möjliga. Vi har pratat om att rädsloträna, att vuxna kan hjälpa till med det. Om att man måste kunna stå ut med obehagliga känslor och det gör man genom att känna igen när de dyker upp och känna igen tankarna som kommer och försöka hitta tankar som hjälper. Vi har pratat om att ångest hos unga inte beror på dåligt föräldraskap och föräldrar kan hjälp till på massor av olika sätt. Man kan skaffa kunskap, prata om känslor, lyssna mer än fråga och peppa, hjälpas åt att fundera på orsaker, hjälpas åt med avslappning och återhämtning. Man kan också alltid ta hjälp av första linjen. Det känns ändå hoppfullt som du sa Johanna, att det finns mycket man göra.

Petra: Precis

Klara: Tack så mycket Petra för att du var med och funderade kring ångest. Mycket bra tips och jag hoppas att ni som lyssnat fått med er bra tips att använda. Tack så mycket för det Petra

Petra: Tack själva

Klara: Tack också ni som lyssnat, jag hoppas att vi hörs igen i ett annat avsnitt!

Alla: Ha det bra, Hej då