

3. ÅNGEST OCH PANIK



*I've lived through some terrible things in my life,
some of which actually happened.*

MARK TWAIN



DU HAR DEFINITIVT upplevt ångest någon gång. Och hur kan jag vara så säker på det? För att det är en lika naturlig del av vår biologi som hunger och trötthet. Ångest är en intensiv upplevelse av obehag – av att något är fel. För att citera en klok patient känns ångest som att ”man vill krypa ur sitt eget skinn”. När någon säger att han eller hon mår psykiskt dåligt är det oftast ångest de har.

Vi upplever olika mycket ångest och i olika form. Vissa dras med en ständig låggradig oro, som om något hela tiden hindrar dem från att komma till ro. För andra kommer ångesten plötsligt och intensivt. För en del är den kopplad till när de ska göra något särskilt – som att tala inför andra. Somliga ser en rad mer eller mindre sannolika katastrofer framför sig, som att flygplanet de sitter i ska stöta, att barnen ska bli kidnappade eller att de ska få sparken och tvingas sälja familjens hem.

Det bästa sättet att beskriva ångest är som ”stress i förväg”. När du får en utskällning av din chef blir du stressad. När du tänker ”tänk om min chef kommer att ge mig en utskällning” är det ångest. Reaktionen i hjärnan och kroppen är densamma, med den skillnaden att stress utlöses av ett hot och ångest av att vi tänker på något som *skulle* kunna

vara ett hot. I praktiken finns det lika många former av ångest som det finns människor. All ångest är i grund och botten hjärnans sätt att tala om att något är fel – och då slår den på stresssystemet. Detta ”något” kan vara både vagt och realistiskt. Hjärnan älskar nämligen att tala om att något är fel.

”Något måste vara sönder i mig”

En 26-årig man kom till mitt mottagningsrum och berättade följande:

Jag hade sovit dåligt och var stressad inför ett viktigt möte på jobbet. När jag klev på tunnelbanan strax efter åtta behövde jag en sittplats för att kunna kasta ett sista öga på några viktiga papper, men det var smockfullt. Mellan Stadion och Tekniska högskolan stannade plötsligt tåget och ljuset slocknade i vagnen. Jag greps av fullständig panik, en panik som gick utanpå allt jag tidigare hade upplevt. Hjärtat bultade, tankarna rusade och det var som en hinna mellan mig och omgivningen. Det gjorde ont i bröstet och jag fick inte tillräckligt med luft. Jag ville bara ut ur den mörka, stillastående och stängda vagnen. Min tanke när jag satte mig på huk på golvet var att jag hade fått en hjärtinfarkt och skulle dö.

Människor stirrade. Några pekade och viskade. De som stod närmast makade på sig. En vänlig äldre kvinna böjde sig ner och frågade hur det var fatt, men jag förmådde inte svara. Märkligt nog hann jag tänka på tragiken i att mitt liv skulle sluta i en tunnelbanevagn av alla platser.

När tåget äntligen började rulla hade någon ringt 112 och vid nästa station hämtades jag av ambulans. Tre timmar senare satt

jag på akutmottagningen på S:t Görans sjukhus och väntade på provsvaren. Jag hade inte fått en hjärtinfarkt – EKG och blodprover var normala – utan enligt läkaren en panikattack. Hon undrade hur jag egentligen mädde och föreslog att jag skulle träffa en psykiatriker. Jag bad henne att kontrollera EKG igen – något måste vara fel. Men hon sa att det inte alls var fråga om ett misstag och att hon hade mött många i min situation.

När jag träffade honom en vecka senare berättade han att han på senare tid visserligen hade upplevt en del stress i form av deadlines och en knakande relation, men han kunde inte förstå varför det skulle skapa en plötslig och paralyserande ångest. Och varför just i tunnelbanan? För honom var det ett tecken på att något hade gått sönder i honom.

*

Ungefär en fjärdedel av oss får någon gång i livet en panikattack, den mest intensiva formen av ångest. Det är ett oerhört starkt obehag med hjärtklappning, andningssvårigheter och en förlamande upplevelse av att tappa kontrollen. Mellan tre och fem procent drabbas upprepade gånger av panikattacker och begränsar som en följd av dessa sitt liv. De undviker tunnelbanor, bussar och trånga eller öppna utrymmen. Denna så kallade förväntansångest kan skapa lika mycket lidande som själva attackerna.

Vid en första panikångestattack kommer många till akuten och är säkra på att de har fått en hjärtinfarkt. Det första vi läkare ska göra när vi har konstaterat att det är frågan om en panikångestattack och ingen hjärtinfarkt är att berätta att det inte är farligt. Hjärtat kommer inte att stanna och lungorna kommer inte att sluta dra in luft, även om det

känns så. De flesta med svår ångest är nämligen helt säkra på att något hos dem är allvarligt fel. Låt oss därför titta närmare på vad som händer i kroppen och hjärnan under en panikattack.

Mycket tyder på att attacken tar sin början i amygdala, som jag beskrev i förra kapitlet, och som bland annat har till uppgift att söka efter faror i omgivningen. Amygdala flaggar för en möjlig fara, kroppen reagerar med att sättas i *fight or flight*-beredskap (kamp eller flykt) och stresssystemet växlar upp så att pulsen och andhämtningen ökar. Hjärnan feltolkar signalerna från kroppen som ett bevis på att det verkligen händer något farligt och lägger i en ännu högre växel i stresssystemet. Den högre växeln driver upp puls och andhämtning ännu mer, vilket hjärnan feltolkar som ett ännu starkare bevis på att det är något farligt som händer. Och så är vi inne i en ond spiral mot fullständig panik.

Brandvarnarprincipen

Man kan tycka att en sådan rundgång av feltolkningar i hjärnan borde betyda att något är fel, men låt oss då se på min patients reaktion i ett evolutionsbiologiskt ljus. Motorn i en panikattack, amygdala, är snabb och slarvig. Amygdala arbetar enligt vad man kallar för "brandvarnarprincipen". Om brandvarnaren i köket någon gång varnar i onödan, till exempel av bränt rostbröd, kan vi acceptera det så länge vi är säkra på att den larmar om det faktiskt brinner. Precis så fungerar amygdala, som hellre varnar en gång för mycket för att vara säker på att inte missa något farligt. Men vad betyder "en gång för mycket" rent konkret? Den amerikanske psykiatrikern Randolph Nesse förklarar det så här: Låt

säga att du befinner dig på savannen och att det prasslar i buskarna. Förmodligen är det bara vinden, men det finns en liten risk att prasslet kommer från ett lejon. Om du rusar i väg i panik kostar det dig ungefär 100 kalorier. Det är nämligen vad din kropp gör av med när du springer därifrån, och det är vad du i energi räknat förlorar om prasslet bara var vinden. Om din hjärna *inte* slår på stresssystemet när det faktiskt är ett lejon kostar det dig 100 000 kalorier. Det är nämligen vad lejonet får i sig när han äter upp dig.

Enligt den här krassa kalorilogiken bör hjärnan slå på stresssystemet tusen gånger oftare än vad som är motiverat. Man kan dra på munnen åt ett så konstlat exempel, men det ger faktiskt en uppfattning om följderna av att våra inre varningssystem anpassades efter en livsfarlig värld. Den som såg faror överallt och ständigt planerade för katastrofer hade större chans att klara sig än den som tog det lugnt och låg kvar vid lägerelden. Att se faror på alla håll och kanter och ständigt planera för katastrofer kallar vi i dag för ångest. Att slå på stresssystemet så kraftigt att man känner ett överväldigande behov av att springa i väg kallar vi i dag för en panikattack.

Varje enskilt ångestanfall behöver alltså inte fylla en funktion. Det räckte med att en bråkdel av alla panik-attacker räddade livet på oss en gång i tiden för att hjärnan skulle kalibreras att vid minsta tveksamhet flagga för en hotande fara. Från hjärnans perspektiv kan man alltså se en panikattack som ett falsklarm och ett tecken på att den fungerar som den ska, på samma sätt som brandvarnaren som larmar av bränt rostbröd visar att den fungerar som den ska. Att stresssystemet hellre drar i gång en gång för mycket än en gång för lite fyller alltså en funktion och är inte en bugg.

Om ett hyperkänsligt stressystem hjälpte oss överleva kan man undra varför vi inte får panik över minsta lilla mest hela tiden. Hur kan någon överhuvudtaget stiga in i en tunnelbanevagn utan att få panikångest? Borde inte de av våra förfäder som var extremt försiktiga ha haft störst chans att slippa hamna i magen på ett lejon, bli bitna av en orm eller trilla ner från en klippavsats. Förklaringen är att allt i naturen är kompromisser och kommer med en kostnad. En giraffs långa hals och ben bidrar till att den kan nå löv som andra djur inte kommer åt. Men om benen blir *för* långa riskerar de att brytas av. En slimmad antilop kan springa snabbt, men utan fettdepåer har den inga reserver att ta av när det är ont om mat. Om våra förfäder hade sett faror överallt hade risken att dö av olyckor och rovdjursattacker minskat. Men om de hade upplevt allt som livsfarligt och duckat för sin egen skugga skulle det ha varit omöjligt att uppbåda det mod som krävdes för att skaffa mat och någon att para sig med.

Med andra ord kommer gynnsamma egenskaper nästan alltid med en kostnad. Du kanske invänder att *alla* panikattacker i tunnelbanan är dysfunktionella, inte en enda fyller någon funktion, men i stället för att fundera över funktionen i dag bör vi fråga oss i vilka historiska situationer det var viktigt att reagera med en panikattack. Var sådana situationer vanliga? Kan det ur en överlevnadssynpunkt ha varit gynnsamt att till vilket pris som helst kunna lämna en plats? Det är troligt att svaret på allt detta är ja. Därför ska vi varken vara förvånade över att våra försvarsmekanismer kan få allvarliga konsekvenser – som panik i tunnelbanan – eller att de är lättväckta – ”hellre varna en gång för mycket än en för lite”.

Den viktigaste orsaken till att vi trots vårt trygga liv ändå har ångest är alltså att hjärnans larmberedskap anpassades

till en värld där hälften dog innan de blev tonåringar. Att se faror på alla tänkbara och otänkbara ställen förbättrade chansen att överleva. Du och jag är ättlingar till överlevarna och eftersom vår benägenhet att drabbas av ångest bestäms till ungefär 50 procent av våra gener, så är det nämligen, upplever de allra flesta att världen är farligare än den är.

Det är alltså inte konstigt att det finns människor med ångest. Det konstiga är att det finns de som *inte* har det! Starka armar kan lyfta tungt och starka ben kan springa fort, men en stark hjärna är inte opåverkad av stress, svårigheter och ensamhet utan gör allt den kan för att hjälpa oss att klara livhanken. Ibland gör den det genom att skapa känslor av oro, få oss att vilja dra oss undan eller se världen som farlig. Om vi tror att dessa symptom betyder att hjärnan inte fungerar – eller är sjuk – har vi glömt att hjärnans viktigaste funktion är överlevnad. Om våra förfäder inte hade haft sin lättväckta ångest skulle du och jag inte ha funnits. Tänk om alla kände till det. För i likhet med min patient i tunnelbanan är många med ångest övertygade om att det är något fel på dem. När de inser att ångest snarare kan vara ett tecken på att hjärnan fungerar som den ska kan det vara lugnande.

Mannen som fick en panikattack i tunnelbanan berättade långt senare för mig att attackerna kom mer sällan när han till slut insåg att ”det är okej att få en panikattack”. En annan patient beskrev att hon blev lugnad av att tänka ”det är bara min amygdala som vill att jag ska vara rädd”. Och det är inte bara panikattacker som blir mer begripliga i det här perspektivet, det blir även posttraumatisk stress (PTSD).

HISTORISKA HOT

Kanske är du ändå skeptisk till att din ångest skulle ha med ditt evolutionära arv att göra. I så fall kan vi rikta blicken mot vad som skapar fobier hos oss, det vill säga omotiverat starka rädslor. De vanligaste fobierna är att tala inför andra, höga höjder, trånga utrymmen, öppna platser, ormar och spindlar. Den gemensamma nämnaren? Nästan ingen dör längre av något av detta, men allt har hotat oss historiskt.

Ta ormbett, som varje år dödar i genomsnitt fyra personer i Europa. Det kan jämföras med bilolyckor som orsakar ungefär 80 000 människors död i Europa och över 1,3 miljoner globalt. Ingen borde alltså vara rädd för ormar – däremot borde vi känna så stark oro inför blotta åsynen av en bil att vi omedelbart rusar iväg i panik. Eller ta att tala inför andra. Det är högst osannolikt att det skulle kosta dig livet att hålla ett rörigt tal på en 50-årsfest, eller att staka dig igenom en presentation inför klassen eller på jobbet.

Rökning tar sju miljoner liv varje år och fysisk inaktivitet bidrar till att fem miljoner människor dör i förtid. Så, varför får många av oss ett mindre sammanbrott av att tala inför andra, men rycker på axlarna åt cigaretter och bekväma soffor? Svaret är att stillasittande och rökning inte har utgjort något hot historiskt och därför har vi inte utvecklat någon rädsla för dem. Att tala inför andra innebar att man riskerade att uteslutas ur gruppen – vilket var förenat med livsfara. När ormar, höga höjder och att tala inför andra fortfarande skapar starka rädslor hos många av oss är det ett av de tydligaste tecknen på att vår benägenhet att få ångest formades i en annan värld.

Fruktansvärda minnen

Sommaren 2005 arbetade jag som underläkare på en psykiatrisk akutmottagning. En av mina patienter var en drygt 50-årig kvinna som sju månader tidigare hade befunnit sig i Thailand på semester med familjen när flodvågskatastrofen inträffade. De bodde på ett högt beläget hotell och var utom fara, men som sjuksköterska uppsökte hon ett lokalt sjukhus för att hjälpa till. Där fick hon bevittna flera oerhört starka scener med svårt skadade och avlidna, många av dem barn.

Väl hemkommen till Sverige hade hon till en början känt sig orolig, men ganska snabbt återgick livet till det normala. Efter ett par månader började hon emellertid få mardrömmar om att hon och hennes barn drunknade, och de var så otäcka att hon drog sig för att gå och lägga sig. På dagarna översköldes hon av fruktansvärda minnesbilder från det thailändska sjukhuset och därför började hon göra allt hon kunde för att slippa bli påmind om resan. Hon sa upp prenumerationen på dagstidningen och tittade inte längre på några nyhetssändningar. Men det räckte inte. Bara av att gå på samma gata där polisstationen låg och där hon förnyat sitt pass gav stark ångest. Successivt hade hon börjat undvika allt fler platser och upplevde att hennes liv blivit mer och mer kringskuret. "Det är som om jag har förlorat kontrollen över mitt liv, som om det inte längre är jag som styr över det."

Det var uppenbart att hon hade drabbats av posttraumatisk stress (PTSD), en särskilt svår form av ångest som innebär att man får plågsamma minnesbilder av något hemskt man har varit med om eller bevittnat. När man är vaken visar sig minnena som så kallade flashbacks och när man sover visar de sig som mardrömmar. Den som är drabbad är ständigt på helspänn och undviker allt som på minsta sätt påminner om händelsen. PTSD uppmärksammades först hos hemvändande

amerikanska soldater efter Vietnamkriget, där upp mot en tredjedel av soldaterna var drabbade. Men man behöver inte ha varit utsatt för krig eller naturkatastrofer för att få PTSD, även starka kränkningar i form av övergrepp, mobbning eller sexuella trakasserier kan ha liknande effekt. Likaså att utsättas för eller bevittna våld i hemmet.

Att vara traumatiserad betyder att hjärnan tror att traumat fortfarande pågår, och så var det uppenbarligen för min patient. Det kan framstå som en grym nyck från naturens sida att hjärnan höll henne på helspänn genom att gång på gång, både dag och natt, återuppleva de plågsamma händelserna i Thailand. Vad är poängen med att påminnas om det som hände ett halvår tidigare i en helt annan världsdel? För att förstå varför ska vi titta närmare på vad minnen egentligen är.

Minnen – en guide till framtiden

I förra kapitlet konstaterade vi att våra känslor utvecklades för att hjälpa oss att överleva, och samma sak gäller vår förmåga att minnas. Vi minns för att överleva, inte för att komma ihåg vad som hände. Minnen har ingenting med det förflutna att göra, de är hjärnans hjälpmedel för att hjälpa oss här och nu. I varje ögonblick av ditt liv plockar din hjärna fram minnen för att guida dig. Det gör den genom att välja det minne som den tror är mest relevant och som påminner mest om det du är med om just nu. Därför kan förra årets jul kännas nära när du tänker tillbaka på den under årets jul, men avlägsen om du tänker på den under sommaren.

Hjärnan har visserligen en ofattbar minnesförmåga, men den kan inte minnas allt vi är med om. Det skulle nämligen

göra oss alltför trögtänkta om den ständigt tröskade sig igenom varje ögonblick av våra liv. Hjärnan väljer därför vad den ska minnas och gör i hög utsträckning sitt val medan vi sover. Under sömnen, särskilt under djupsömnen, sorterar den bland dagens händelser och väljer vad som ska sparas – bli minnen – eller slängas och glömmas bort. Valet görs långt ifrån slumpmässigt. Hjärnan prioriterar att lagra in minnen som den tror är viktiga för vår överlevnad. Och särskilt minnen som är kopplade till hot och fara.

Amygdala, den där lilla "mandeln" som bland annat har till uppgift att varna för faror, sitter precis framför hjärnans minnescentrum hippocampus. Den anatomiska närheten speglar hur nära sammankopplade starka känslomässiga upplevelser är med vår minnesförmåga. Att vi upplever en händelse som känslomässigt stark är nämligen en signal om att händelsen är viktig för vår överlevnad, och den måste hjärnan prioritera att komma ihåg. Om amygdala aktiveras, till exempel vid ett hot, får hippocampus därför en signal om att det vi just nu upplever måste komma ihåg. Därför skapar hippocampus ett minne som är tydligt och högupplöst. Sju månader efter tsunamin mindes kvinnan händelserna så detaljerat att det kändes som om de utspelade sig i går. Det gör också att minnet blir lättväckt – även av intryck som på de mest långsökta sätt blir en påminnelse om det som har hänt, som att gå på den gata där man hämtat ut passet inför Thailandresan.

Det är alltså inget fel på hjärnan när den skapar tydliga och lättväckta minnen av traumatiska händelser. Hjärnans viktigaste uppgift är att se till att vi överlever, även under de sämsta av förutsättningar. Den gör därför allt för att se till att vi ska undvika att hamna i samma situation igen. Och om vi faktiskt skulle råka ut för samma sak ännu en

*Starka armar kan
lyfta tungt, men
en stark hjärna är
inte opåverkad av
svårigheter utan gör
allt den kan för att
hjälpa oss att
klara livhanken.*

gång ser den till att ha en knivskarp bild av hur vi hanterade situationen förra gången. Det kan verka märkligt att plågsamma minnesbilder från Thailand väcks till liv på en gata på Kungsholmen i Stockholm, där ingen riskerar att dränkas av en flodvåg. När hjärnan ändå varnar för flodvågen beror det på att den inte har utvecklats för att vi ska förflytta oss 800 mil med flygplan till en plats långt bort.

Allt som på minsta sätt påminner oss om en tidigare traumatisk händelse gör att hjärnan plockar fram minnet för att skydda oss, vilket får till följd att de minnen vi helst vill glömma oftast är de viktigaste för hjärnan att komma ihåg, och det gäller oss alla, inte bara dem som lider av PTSD. Kanske har du något plågsamt minne som då och då dyker upp. Det är din hjärnas sätt att försöka skydda dig från att samma sak ska hända igen. Genom att återuppleva minnet gång på gång påminner den dig om hur du hanterade det förra gången. Att du mår dåligt av att bli påmind är av underordnad betydelse för hjärnan som ju är utvecklad för överlevnad snarare än välbefinnande.

Biologin bakom "prata om det"

Det är naturligtvis en klen tröst för den som lider av post-traumatisk stress att plågsamma minnesbilder är missriktad välvilja från en överbeskyddande hjärna. Men att ta hjärnans perspektiv ger inte bara en förståelse för vad post-traumatisk stress egentligen är, det ger oss också en viktig nyckel till hur tillståndet kan lindras och botas. Det har nämligen visat sig att varje gång vi plockar fram ett minne blir det instabilt och formbart. Minnen förändras i själva verket när vi tänker på dem.

Det låter kanske snurrigt att minnen kan förändras. Vi upplever att de är som Youtube-klipp, som vi kan plocka fram, titta på, stoppa tillbaka och sedan ta fram för att se exakt samma klipp igen. Men psykologisk forskning har avslöjat att minnen snarare är som Wikipedia-sidor som ständigt uppdateras och förändras, vilket framför allt sker när vi plockar fram dem – alltså tänker på dem.

Låt oss ta ett exempel. Tänk på din första skoldag. Kanske ser du inre bilder av din lärare framför griffeltavlan i ett sensommarsmyckat klassrum. Kanske minns du klasskompisarna i finklänning och skjorta. Kanske kan du till och med känna doften av björkris och pirret i magen av alla förväntningar och intryck. I detta nu när du tänker tillbaka förändras faktiskt minnet av din första skoldag lite grann. Hur det förändras beror på vad du upplever och känner just nu, minnet kommer alltså att färgas av ditt mående. Mår du bra blir det lite mer positivt, mår du dåligt blir det lite mer negativt.

Varför våra minnen fungerar på det här sättet förstår vi om vi utgår från att deras viktigast uppgift är att hjälpa oss att överleva – inte att ge en korrekt återgivning av vad vi har varit med om. Låt säga att du går i en skog och blir attackerad av en varg som du så när lyckas undkomma. Din hjärna skapar ett starkt och lättväckt minne av attacken för att du ska undvika att gå till samma plats igen, och om du väl befinner dig där ska du vara extremt vaksam och beredd att reagera blixtnabbt. Vi tänker oss nu att du återvänder till samma plats vid ett senare tillfälle utan att det kommer en varg. Det gör det inte heller nästa gång. Och inte nästa heller. Nu börjar det ursprungliga minnet förändras – från att ha varit extremt hotfullt blir det lite mindre hotfullt. Hjärnan uppdaterar minnet så att det stämmer bättre över-

ens med hur rädd du bör vara. Har du kommit till samma plats i skogen hundra gånger och bara mött en varg en av dessa gånger är ju oddsen rätt hyfsade för att inte råka ut för en varg den hundraförsta gången heller.

Det betyder att det vi normalt uppfattar som ett bra minne – en exakt återgivning av vad som hände – inte nödvändigtvis är ett bra minne ur hjärnans perspektiv. Minnen är och ska vara föränderliga och för att ge oss så god vägledning som möjligt ska de uppdateras beroende på i vilket sammanhang vi plockar fram dem.

Just detta kan vi använda oss av vid posttraumatisk stress. Genom att lyfta fram hemska minnen i ett sammanhang där vi känner oss trygga kommer de sakta att förändras och bli mindre hotfulla. Så prata om dem. Men gör det i ett sammanhang där du känner dig lugn och trygg – med nära vänner eller med en terapeut. Och närma dig minnena försiktigt. Om de är särskilt plågsamma kan ett bra första steg vara att skriva ner dem.

Att i ett tryggt sammanhang prata om hemska händelser, från olyckor och mobbning till trakasserier och övergrepp, fyller samma funktion som att återvända till platsen i skogen utan att träffa på en varg. Sakta men säkert kommer minnet att bli mindre hotfullt. Den neurobiologiska orsaken till att det oftast är en dålig strategi att försöka förtränga traumatiska minnen är att de då aldrig kommer att förändras. De blir som huggna i sten.

Panikattacker och posttraumatisk stress, de kanske allra mest plågsamma formerna av ångest, är alltså hjärnans sätt att försöka skydda dig. Och samma sak gäller all form av ångest, hjärnan vill att du ska vara försiktig och sätta säkerheten i främsta rummet. Det leder oss till det viktigaste man behöver veta om ångest – att den inte är farlig. Men det

betyder inte att den ska bagatelliseras. Tvärtom. Ångest är ett veritabelt helvete för den som är drabbad. Alla som har upplevt kraftig ångest – vilken form den än har – vet att den dominerar och förpestar hela ens liv. Att försöka tänka bort svår ångest är som att försöka vända höststormens vindriktning genom att blåsa i motsatt riktning. Det är lönlöst.

Vi vet att det är extremt osannolikt att flygplanet ska störta och vi vet att vi inte kommer att kvävas i en stängd tunnelbanevagn, men det spelar ingen roll. Ångesten smular sönder alla logiska motargument och gör det omöjligt att tänka på något annat. Och det är hela poängen med ångest! Om vi hade kunnat få ångesten att försvinna genom att tänka "välj glädje, inte oro" eller "tänk positivt" hade den inte funnits från början. Om den hade gått att finta bort med sådana floskler hade den ju inte varit ett tillräckligt starkt påtryckningsmedel för att påverka våra beteenden.

När ska du söka hjälp?

Nästan alla drabbas någon gång av ångest, men var går gränsen mellan "normal" ångest och ångest som du ska söka hjälp för? En bra grundregel är att söka hjälp om ångesten begränsar ditt liv. Om det är något du skulle vilja göra (alltså inte förväntas att göra) men som du avstår på grund av starka obehagskänslor – alltifrån att gå på fest, mingel, bio, teater eller att göra en resa – tycker jag att du ska söka hjälp.

När vi känner obehag inför något vill vi gärna hoppa över att göra just det, och det är precis det mönstret man försöker bryta i terapi mot ångest. Genom att du sakta och kontrollerat utsätter dig för det som framkallar ångesten lär sig din hjärna att den har en överaktiv brandvarnare, och sakta kan

känsligheten i denna minska. Genom att prata om hemska minnen omformas de – men det tar tid. Vi är ju anpassade till att springa ifrån tusen prassel i buskarna för att undvika en lejonattack. För att bli av med rädslan för att tala inför andra räcker det inte med att göra det två eller tre gånger. Det behövs betydligt mer än så, men övning brukar ge bra effekt på sikt.

Grunden i nästan all ångestterapi är insikten om att man uppfattar världen som mer farlig och hotfull än den egentligen är, och att man därför inte ska lyssna på sina tankar. Men det är en sak att läsa om det och en helt annan att verkligen sluta att lyssna. Ett sätt som faktiskt har hjälpt en del av mina patienter att lyssna lite mindre på sina tankar är att se ångesten ur hjärnans perspektiv. Hjärnan ska inte visa verkligheten som den är utan som vi behöver se den för att överleva. När vår hjärna ser på världen som mörk och hotfull betyder det inte att vi har "svaga nerver", utan att vi har en kraftfull hjärna som gör precis det den ska.

De flesta som går i terapi blir bättre. Som evolutionsbiologiskt intresserad psykiatriker har jag stor respekt för hur kraftfull ångest kan och *ska* vara för att fylla sin funktion. Ändå upphör jag aldrig att fascineras av hjärnans fantastiska förmåga till förändring när jag ser hur terapi, särskilt kognitiv beteendeterapi, ger effekt hos mina patienter. Men terapi är inte det enda som fungerar. En ofta förbisedd och förvånansvärt effektiv behandling vid nästan all form av ångest är motion – som dessutom ger en lång rad positiva sidoeffekter. Men börja alltid försiktigt eftersom en förhöjd puls kan feltolkas av hjärnan som en hotande fara och i stället utlösa ångest. Hur du kan få bukt med din ångest med hjälp av fysisk aktivitet ska vi titta närmare på längre fram. Många med svår ångest blir hjälpta av antidepressiv medi-

cin, så överväg att tala med din läkare om eventuell medicinering om du lider av svår ångest.

Olika behandlingsmetoder utesluter inte varandra och intressant nog verkar de påverka olika delar av hjärnan. Det förefaller som om motion och medicin sänker larmberedskapen i djupt liggande delar av hjärnan – som amygdala. Terapi gör däremot att vi använder våra mest avancerade delar av hjärnan, som pannloberna, och lär oss att hantera oron tankemässigt när den väl dyker upp. För de flesta är en kombination av flera metoder bäst. Ett plus ett kan bli fyra eller fem vid ångestbehandling, så ju fler fronter man angriper ångesten ifrån, desto bättre.

Från barndomstrauma till försvarsmekanism

När jag växte upp pratades det sällan om psykisk ohälsa. För mig gav ordet "psykiatri" associationer till tvångströjor och vadderade rum, medan "ångest" var ett luddigt begrepp som jag helt saknade kunskap om och som mest förde tankarna till Ingmar Bergman. I dag finns det 60 000 böcker om ångest på Amazon och en Google-sökning på "anxiety" ger 446 miljoner träffar – av vilka 20 miljoner tillkom när jag skrev det här kapitlet. Det kan lura oss att tro att ångest är något nytt, men så är det naturligtvis inte. Redan filosoferna Epikuros (300-talet f.Kr.), Cicero (ca 50 f.Kr.) och Seneca (ca 50 e.Kr.) beskrev upplevelsen av ångest. De två senare har också tips på behandlingar i vad som förmodligen är historiens första KBT-manualer! Ångest har vi alltså haft så länge vi har existerat. Det som har förändrats är hur vi ser på den.

Ångest betraktades länge som baksidan av att kunna förutse framtiden. Ju fler framtidsscenarier man kan tänka sig,

TVÅ HJÄRNTRICK MOT ÅNGEST

1. **ANDNINGEN.** Ett handfast tips om du känner stark ångest är att tänka på din andning. Genom att andas lugnt och med en lång utandning efter varje andetag sänder kroppen signaler till hjärnan om att det inte finns några faror. Den del av nervsystemet som styr hur våra organ arbetar kan vi inte kontrollera med viljan. Det kallas det autonoma nervsystemet och består i sin tur av två olika delar: det sympatiska nervsystemet som är kopplat till kamp eller flykt och det parasympatiska nervsystemet som är kopplat till matsmältning och lugn.

Andningen påverkar balansen mellan det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet. När du andas in ökar det sympatiska systemets aktivitet något och du får en liten putt mot kamp eller flykt. Hjärtat slår faktiskt lite snabbare när du andas in och därför är det ingen slump att atleter tar ett par snabba andetag för att peppa sig själva inför ett lopp, de drar i gång kamp eller flykt. Men när vi andas ut ökar i stället aktiviteten i det parasympatiska systemet, för att hjärtat slår något långsammare vid utandning. Fight or flight dämpas.

Om du känner att ångesten är på gång kan du gå undan ett par minuter och ta några lugna, djupa andetag. Var särskilt noga med att utandningen är längre än inandningen. Som tumregel kan du sikta på att andas in under fyra sekunder och ut under sex sekunder. Det är längre än vad som känns naturligt, så prova några gånger först och få en känsla för tiden. Djupandning med långsam utandning är ett förvånansvärt effektivt sätt att "hacka" hjärnan och reglera ner *fight or flight*. För många är det påtagligt hur ångesten rinner bort i takt med att lungorna långsamt släpper ut luft.

2. **SÄTT ORD PÅ DET SVÅRA.** Om det inte hjälper att andas långsamt finns det ytterligare ett trick – att sätta ord på och beskriva vad du känner. Pannloben (vi har egentligen två, en i varje hjärnhalva, men jag använder ordet i singular) sitter rakt bakom pannan och är den mest avancerade delen av hjärnan. Förenklat kan pannloben delas upp i två delar – den *mediala* som sitter mellan ögonen och den *lateral* som går ut mot tinningarna. Den mediala är självfokuserad, registrerar vad som händer i kroppen och är viktig för känslor och motivation. Den laterala är den del av hjärnan som mognar allra sist i livet, den fokuserar på vad som händer runtomkring oss och är viktig för planering och problemlösning. Håll fingret mellan ögonbrynen och du pekar på den del av din hjärna som riktar blicken mot dig själv. Flytta fingret till ögonbrynens utsida och du rör dig mot den del som tänker på vad som händer i din omgivning,

Intressant nog har aktiveringen av pannloben en kraftigt dämpande effekt på amygdala. När försökspersoner fick se bilder av arga och rädda ansikten aktiverades amygdala och det är inte förvånande. En arg person är ett hot och en rädd person kan betyda att det finns något som man själv borde vara rädd för. Men när deltagarna fick beskriva vad de såg – ”hon ser arg ut”, ”han ser rädd ut” – ökade aktiviteten i pannloben och särskilt den laterala delen.

Undersökningar har visat att pannlobens laterala del – som alltså fokuserar på omvärlden – aktiveras om vi beskriver vad vi känner. Och eftersom det lugnar ner amygdala kan du utnyttja det för att reglera dina känslor.

Så öva dig på att sätta ord på vad du känner och försök att göra det så nyanserat som möjligt. Ju bättre du blir på att beskriva dina känslor, desto bättre blir du på att observera dem ”från utsidan” snarare än att dras med av dem.

desto mer kan man oroa sig för scenarier som man vill undvika. Med vår avancerade hjärna kan vi tänka oss mängder av olika framtidsscenarier och inse att våra handlingar leder fram till olika sådana. Det hjälper oss att planera, men är också en källa till oro eftersom vi kan tänka även på sådant som vi vill undvika. Ångest är alltså priset vi människor betalar för vår intelligens.

I början av 1900-talet kom den österrikiske psykiatern Sigmund Freud med en annan teori. Han menade att ångest ofta beror på obehagliga barndomsminnen som vi har förträngt. Freud såg människans psyke som ett slagfält där vissa delar av vårt undermedvetna kämpade med att gömma undan plågsamma minnen, medan andra i stället ville lyfta fram dessa minnen. Ångest, menade Freud, var resultatet av dessa inre stridigheter. Om vi bara kunde identifiera och bearbeta de undanträngda och plågsamma minnena skulle de inre stridigheterna upphöra och ångesten försvinna.

Låt oss göra ett tankeexperiment för att undersöka Freuds idé. Vi tänker oss att jag, som alltid har varit en orolig själ, sökte hjälp vid hans klinik i 1920-talets Wien. Freud skulle ha placerat mig i terapisoffan, strukit sig över sitt vita skägg och bett mig att berätta om mina mest traumatiska barndomsminnen. Jag skulle ha svarat att jag inte hade några särskilt traumatiska minnen från min uppväxt, som på det stora hela var harmonisk.

"Där misstar du dig!" skulle Freud ha sagt. "Din neurotiska läggning beror på att du har varit med om hemskheter som du har förträngt. Om du bara tillbringar tillräckligt många timmar på min terapisoffa kommer vi att rota fram något oförlöst trauma som du sopat under mattan och som vi tillsammans kan bearbeta. Kanske kommer vi att upptäcka att dina föräldrar tappade bort dig på en badstrand, kanske

att de gav dig ett rejält kok stryk när ditt rum var ostädad. Någonting kommer att flyta upp, var så säker!”

Freud bidrog visserligen förtjänstfullt till att vi började prata om våra innersta känslor, men i ljuset av dagens forskning framstår hans idéer om ångest som absurda. Allt färre tar dem på allvar och det är bra, eftersom föräldrarna till dem som hade ångest fick skulden för den. Det råder naturligtvis ingen tvekan om att en svår barndom ökar risken för att drabbas av ångest. Svår stress under våra första år i livet signalerar till hjärnan att den värld vi kommer att leva i är livsfarlig, vilket får till följd att hjärnan skruvar upp larmberedskapen och gör brandvarnaren hyperkänslig. Neurovetenskaplig och psykologisk forskning har emellertid inte hittat något stöd för att ångest beror på förträngda barndomsminnen. Däremot har man avslöjat att vår benägenhet att drabbas av ångest till närmare hälften beror på våra gener. Nästan hälften av vår benägenhet att utveckla ångest är alltså redan bestämd när vi föds.

Anledningen till den här avstickaren för att ifrågasätta Freud är att han fick ett enormt genomslag, inte bara bland psykologer och psykiatriker. Freud påverkade författare, konstnärer och regissörer – konstnären Salvador Dalí och regissörerna Stanley Kubrick och Alfred Hitchcock hör till dem som inspirerades – och genom dessa tongivande individer fick Freuds idéer så stor spridning bland allmänheten att hans inflytande på människors syn på det egna psyket nästan inte går att överskatta. Freuds teorier är viktiga att känna till eftersom de kom att förändra synen på ångest, från att vara en normal del av livet till att bli något sjukligt som måste botas.

Ett synsätt som ligger mer i linje med dagens kunskap är att ångest är en naturlig försvarsmekanism som har skyddat

oss mot faror och att ångest ofta är ett tecken på att vi fungerar helt normalt. Vissa har en särskilt stark försvarsmekanism och upplever mer ångest och till den gruppen hör jag. Andra har en mindre stark försvarsmekanism och upplever mindre ångest. Men nästan alla upplever mer ångest än vad de borde göra.

Freuds teorier om ångest lät måhända djupsinniga, men var alltså inget annat än gissningar. Varför drogs så många till dem? Kanske för att Freud ingav hopp om att vi kunde bli helt kvitt ångesten. Den tanken är naturligtvis fin, men som du nog har insett vid det är laget är det inte särskilt realistiskt mot bakgrund av hur vi är utvecklade.

*

Jag hoppas att du som har problem med ångest inte upplever att det här kapitlet har bagatelliserat eller förringat din ångest, men jag har märkt att en biologisk syn på ångesten kan hjälpa många att se den ur ett helikopterperspektiv. Jag har haft patienter som beskrivit att "det bara är min amygdala som spökar" eller att "en panikattack är ett falsklarm som är ett tecken på att jag fungerar normalt" och upplevt dessa insikter som lugnande. Ångesten blir mindre kaotisk och oförutsägbar och vissa upplever till och med att det finns en logik i den, att den går att förstå och är något normalt. Att inse att det inre kaoset både har ett syfte och en struktur är inte bara lugnande, det kan göra att man sätter sig på "läktarplats" till sitt eget känsloliv. Eftersom nästan all terapi, oavsett om det rör sig om kognitiv beteendeterapi eller psykodynamisk terapi, innebär att man tränar sig på att se sitt känsloliv utifrån har jag insett att det kan fylla samma funktion att se på sin ångest ur hjärnans perspektiv.

Det fungerar som ett slags terapi och gör att vi kan ta ett från sidan-perspektiv på våra känslor.

När patienter beskriver hur de blir lugnade av att se sin ångest ur hjärnans perspektiv tänker jag ibland på slutscenen i filmen *Trollkarlen från Oz*, där huvudpersonen Dorothy ställs inför en skräckinjagande trollkarl. Draperiet kring denne dras undan av Dorothys hund och hon ser då att den hon har varit rädd för inte är en verklig trollkarl utan en ofarlig bluffmakare som drar i spakar och trycker på knappar. Bluffmakaren har dessutom arrangerat spektaklet för att hjälpa Dorothy. Samma sak gäller ångest. När vi förstår att den inte är farlig utan finns där för att hjälpa oss, och när vi lär oss mer om vilka neurobiologiska knappar hjärnan trycker på, kan ångesten bli lite mindre hotande. Ju mer man lär sig om ångest, desto mer förminskas den ofta. Och ju mer man lär sig, desto snällare blir man mot sig själv. Jag har upplevt att det skapar ett slags medkänsla med sig själv för många.

Med det sagt, om du lider av din ångest ska du söka hjälp. Det finns absolut inget egenvärde i att ha ångest och må psykiskt dåligt. Men kom ihåg att ångest är en naturlig del av livet och har varit en förutsättning för vår överlevnad. Den som förväntar sig att leva ett liv helt utan ångest kommer att bli besviken, för de allra flesta av oss är inte byggda så. Men det betyder inte att vi är trasiga.

