



HVORDAN HÅNTERE ANGST?

Av psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi, Bergen ©

Håndtering av angst betyr ofte å konfrontere det en er redd for. Dette skjer på ulike måter, men i behandling betyr det ofte at en eksponerer seg for det en frykter. En må lære at det en har frykt for vil skje, ikke skjer, selv om en gjør det en har unngått å gjøre.

For eksempel er det slik at voldtektsofre som ikke lenger tør å gå ut om kvelden fordi de er redde for på ny å bli voldtekt, trenger å trosse sin frykt og trene på å gå ut. Dette betyr ikke at de skal oppsøke mørke, gater med lite folk, men at de ikke skal la frykten gjøre at de ikke kan delta i vanlig sosialt liv. Angsten betyr ofte at de frykter at ting skal skje selv i trygge situasjoner, og at de begynner å snevre inn sine liv for å unngå å bli redde. Ved å unngå å gjøre ting så kjenner de trygghet. Dette kalles også for sikkerhetsritualer. Slike ritualer kan bidra til at en ikke lærer at noe en frykter ikke lenger er farlig.

Noen ganger reguleres slik angst gjennom tvangshandlinger. En gutt som mistet sin bror i en ulykke måtte sjekke at døren var løst utallige ganger før han gikk på skolen. Hans tanke var at om han ikke gjorde dette så ville noe skje med hans mor eller søster. Selve tvangshandlingen ble et sikkerhetsrituale og han var til og begynne med ikke villig til å sjekke hva som skjedde om han ikke utførte ritualer med å kjenne på døren.

Ofte betyr nedkjemping av angst at en er villig til å eksponere seg for frykt, slik at en kan lære at noe ikke er farlig lenger. Dette er ubehagelig og noen ganger må en derfor dele det en gjør opp i mange små steg, slik at en gradvis lærer at det en frykter ikke skjer. Om en greier å konfrontere seg med angsten i en lang engang kan en oppleve at den fortar seg fort, men dette skjer ofte etter at den først blir verre. Dersom en trekker seg midtveis, mens angsten er sterk, kan en da merke at angsten går ned når en går bort fra den, uten at en har lært at det ikke skjer noe farlig. Da blir en dessverre enda mer sikker på at det er bra at en gjør det en har gjort til nå, nemlig å unngå det som øker angsten.

Helt ny forskning har vist at inntak av en liten dose med en spesiell antibiotika (D-cycloserine) en time før en skal trene på å eksponere seg for det en frykter kan gjøre at angsten reduseres hurtigere enn uten slik medisin. Dette åpner opp for en kombinasjon av psykoterapi med et ufarlig medikament, som gjør at eksponeringslæring kan gå fortere og mindre smertefullt.

I et hefte som jeg har utarbeidet for voldtektsofre har jeg beskrevet hvordan angst og frykt kan konfronteres. Hele heftet kan finnes ved å klikke her, men jeg gjengir noe av dette her fordi prinsippene vil være mye de samme ved andre former for angst.

Konfrontere angst og frykt

Identifisering (og håndtering) av traumatiske påminnere

Dersom en merker at det er mange ting som en før kunne gjøre, som nå ikke er mulig på grunn av frykt og redsel, kan det være nødvendig å få råd og assistanse til å mestre frykten av en terapeut. Likevel skal noen prinsipper for hva du kan gjøre tas med her. For å slippe å få livet begrenset er det svært viktig å våge å utfordre den frykt eller det ubehag som snevrer inn ens liv.

Første del av en slik utfordring består i å kartlegge hva som utløser frykten hos deg nå. Hvilke stimuli er påminnere om det som hendte? For noen vil identifiseringen av hva det er som trigger reaksjonene i seg selv gi bedre kontroll med påminnere. Ved å direkte eksponere deg selv for det du frykter så får du kontroll over frykten, og du trenger ikke lengre bruke energi på å unngå det som igangsetter minner eller frykt.

Om det er mange forskjellige påminnere kan du begynne med det som er enklest å konfrontere, for så å øke vanskelighetsgraden senere. Om du for eksempel har problemer med å gå nær det stedet der voldtekten skjedde og dette er et område du trenger å ferdes i, så kan du lage en liste over hvor langt borte fra området det går noenlunde bra å oppholde seg, deretter den avstand der du blir litt mer urolig, enda mer urolig og til slutt der du blir mest urolig. Det er de påminnere som

sterkest griper inn i din hverdag som det er viktigst å få gjort noe med.

Det er viktig å vektlegge at frykt og uro vanligvis bekjempes litt etter litt, steg for steg, og at du bekjemper frykten eller ubehaget gradvis gjennom mer eksponering for de traumatiske påminnerne. Det er lett å glemme de fremskritt en gjør når en stadig må flytte grensene og du fortsetter å kjenne ubehag fordi terskelen for hva du skal klare heves. Derfor må du hele tiden minne deg selv om det du har greidd å konfrontere.

Når noen skal øve på håndtering av påminner eller på å redusere unngåelsesatferd, er det nyttig om andre familiemedlemmer eller venner forklares hvorfor dette gjøres, hva det går ut på og hvordan de kan assistere og oppmuntre deg. Om du opplever at det ikke er mulig for deg på egenhånd å få kontroll med din frykt, vil du ha god nytte av kontakt med psykolog som kan hjelpe deg til å få dempet frykten.

Skrive om voldtekten

For at skriving skal ha en positiv virkning for vår helse må den skje på en systematisk måte, og den må bestå av annet enn bare en fortelling om hva som skjedde. Det er spesielt den amerikanske psykologen James Pennebaker som har forsket på slik skriving og dokumentert at den har god innvirkning på helsen til mennesker som har opplevd traumatiske situasjoner. Instruksjonen er følgende:

Skriv daglig i fem dager etter hverandre, eller med avstand mellom dagene

Skriv 15-30 minutter hver dag. Når du begynner å skrive, så fortsetter du til tiden er ute

Skriv om dine innerste tanker og dypeste følelser omkring det som hendte og det du opplevde. Skriv også om de sanseintrykkene du opplevde, inntrykk som kan være vanskelig å fortelle til andre

Du kan skrive om de samme tema hver dag eller om andre tema

Det du skriver skal ikke skrives for at andre skal lese det

Ikke bry deg om stavemåte, setningsstruktur eller grammatikk

Det eneste du skal tenke på er at når du begynner å skrive så fortsetter du til tiden er ute

Etter at du har skrevet de første dagene kan du gjerne skifte perspektiv. Se det som skjedde utenfra og forsøk å beskrive det som hendte som om du står og ser på det utenfra.

Etter at du har skrevet noen dager kan du se på det du skrev første dagen og se om fortellingen din har blitt mer sammenhengende etter hvert. Kanskje var den det allerede første dagen? Om den ikke er sammenhengende, så kan du kanskje forsøke å få det til de siste dagene du skriver. Den siste dagen du skriver skal du forsøke å ta et steg tilbake og analysere og prøve å forstå hva som skjedde. Da får du mer perspektiv. Det kan du oppnå om du tenker på at du skal skrive til en annen kvinne som har opplevd det samme som deg, hvilke råd ville du gitt henne? En annen måte du kan skrive på som gir distanse eller perspektiv er å tenke deg 10 år frem og så se tilbake. Hva har du lært? Hvordan kunne det du ha lært bli verdifullt for deg senere?

Dersom du vil kan du fortsette å skrive ut over de fem dagene. Det kan godt hende at du kjenner at det kommer følelser frem, både når du skriver og etterpå, men det er ufarlig og forbigående. Over tid vil skrivingen hjelpe deg.

For å få effekt av skrivingen må en i tillegg til å skrive om hva en har opplevd, også sette på papiret sine innerste tanker og følelser. Slike skrivemetoder hjelper deg til å bearbeide det som har skjedd, og skaper mer orden, struktur og sammenheng i det som har skjedd.