

# Kvíðaköst og ráð við þeim

Hér er fjallað um hvernig hægt er að ná tökum á kvíðaköstum, sem í daglegu tali er einnig talað um sem paník, ofsakvíða, ofsahræðslu eða hræðsluköst. Til að takast á við kvíðaköst er mikilvægt að öðlast skilning á þeim, viðbrögðum við því að upplifa kvíða og fá kvíðakast og þekkja hvað gerist til dæmis í líkamanum. Þá er hægt að læra æfingar og aðferðir, sem hafa reynst vel, til að ná tökum á kvíðaköstum.

## Hvað er kvíði og kvíðakast?

Allir sem hafa fengið kvíðakast vita að það er mjög óþægileg reynsla. Það gæti hljómað undarlega, en sú reynsla getur falið í sér tækifæri til að læra meira um eigin kvíða og prófa nýjar aðferðir til að takast á við og yfirstíga kvíðaköst. Það snýst um æfingu. Hingað til hefur þú sennilega upplifað að kvíðinn stjórni þér og að geta litið gert við honum. Eftir því sem þú fræðist meira um kvíða og æfir nýjar aðferðir til að bregðast við kvíðaköstum því líklegra er að þú náir tökum á vandanum.

Hér að neðan er dæmigerð lýsing á kvíðakasti.

Ég tek eftir því að hjartslátturinn eykst skyndilega og öndunin verður mjög grunn. Mér líður eins og ég geti ekki andað. Ég verð hræddur og finnst allt óraunverulegt og eins ég sé að kafna. Ég hugsa að það sé að fara að líða yfir mig. Mig svimar, er heitt, svitna og skelf. Hugurinn er á fullu og ég á erfitt með einbeitingu, finnst ég vera að missa vitið og missa stjórn á mér. Við að hugsa þetta verð ég enn hræddari og einkennin aukast enn frekar. Hjartað slær enn hraðar, ég fæ verk fyrir brjóstið og byrja að hugsa um að hjartað þoli ekki mikið meira, að það sé eitthvað alvarlegt að því. Mér finnst eins og að þetta muni ekki líða hjá og að enginn geti hjálpað mér. Ég er hræddur um að deyja. Einkennin eru svo sterk og versna bara og versna. Mig langar til að koma mér burt úr aðstæðunum, en ég veit ekki hvert ég á að fara eða hvað ég á að gera.

Eins og dæmið sýnir geta líkamleg einkenni sem fylgja kvíðaköstum verið mjög kröftug. Þess vegna er skiljanlegt að halda að eitthvað alvarlegt sé að gerast. Til dæmis er algengt að fólk haldi að það sé með alvarlegan líkamlegan vanda eða við það að missa vitið. Það kemur heldur ekki á óvart að margir sem hafa þessa reynslu forðist staði og aðstæður þar sem kvíðaköst hafa átt sér stað, af ötta við að þau endurtaki sig. Samt eru kvíðaköst ekki hættuleg og ekki merki um alvarlegan geðrænan eða líkamlegan sjúkdóm.

## Hverjir fá kvíðaköst?

Kvíðaköst eru mjög algeng og þau geta komið fram hjá öllum við ákveðnar aðstæður. Sumir fá endurtekin köst sem geta þarfnast faglegrar aðstoðar.

Hér eru nokkur dæmi um fólk sem hefur farið í sálfræðimeðferð vegna endurtekinna kvíðakasta.

- Hjúkrunarfræðingur sem vinnur á spítala fékk fyrst kvíðakast heima hjá sér. Premur mánuðum seinna fékk hann allavega eitt kvíðakast á dag og treysti sér ekki lengur til að fara einn síns liðs niður í bæ.
- Lögreglumaður fékk fyrst kvíðakast þegar hann fór í erfitt útkall vegna umferðarslyss. Hann gat stundað vinnu en fékk oft kvíðaköst þegar hann var að keyra.
- 18 ára stúlka sem gekk vel í skóla og var afrekskona í íþróttum byrjaði að fá kvíðaköst í skólanum. Innan sex mánaða átti hún erfitt með að mæta í skólann og stunda íþróttir.

Eins og sjá má getur hver sem er fengið kvíðaköst. Þau eru ekki merki um veikleika eða alvarlegan geðrænan eða líkamlegan vanda.

## Af hverju fæ ég kvíðaköst og hvernig hafa hugsanir áhrif á kvíða?

Skoðum dæmið hér að ofan aðeins nánar. Þar tók maðurinn eftir breytingum á hjartslætti og andardrætti og mistúlkaði það sem vísbendingu um að það væri að fara að líða yfir hann, hann væri að fara að missa stjórn á sér eða þá að það væri eitthvað alvarlegt að hjartanu.

Svona hugsanir eða túlkanir eru dæmigerðar hjá þeim sem fá kvíðaköst. Það er að segja, fólk fær hugsanir um að eitthvað hræðilegt sé að fara að gerast.

Hér er listi yfir nokkur líkamleg einkenni og hvernig fólk getur mistúlkað þau.

Líkamleg einkenni	Hugsun/túlkun
Hraður eða þungur hjartsláttur →	Ég er að fá hjartaáfall. Hjartað mun hætta að slá.
Óreglulegur hjartsláttur →	Ég er að deyja. Það er eitthvað verulega alvarlegt að hjartanu.
Andþyngsli →	Ég get ekki andað. Ég er að kafna.
Óraunveruleikatilfinning →	Ég er að missa stjórn á mér. Ég er að missa vitið.
Yfirlíðstilfinning, svimi →	Það er að líða yfir mig. Ég mun detta og missa meðvitund.
Á nálum, svitna, að finnast maður fjarlægur sjálfum sér →	Ég er að missa stjórn á mér. Ég mun öskra eða gera eitthvað sem ég vil ekki gera.
Doðatilfinning í líkamanum →	Ég er að fá heilablóðfall.
Yfirlíðstilfinning, ör hjartsláttur, verkur fyrir brjósti, óreglulegur hjartsláttur, doði og hitatilfinning til dæmis í andliti →	Ég er að deyja.

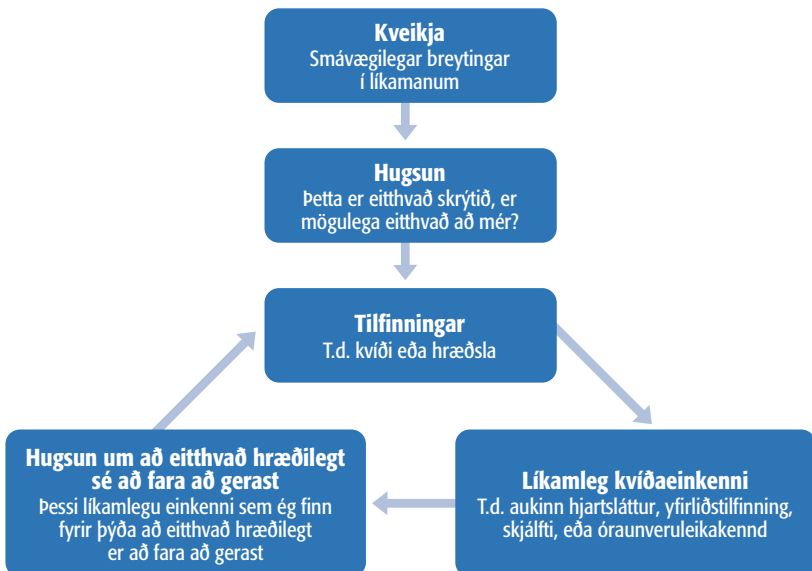
Rannsóknir sýna að hugsanir sem þessar skipta höfuðmáli. Fólk fær kvíðaköst vegna þess að það túlkar meinlaus og eðlileg líkamleg einkenni kvíða á óhjálplegan eða rangan hátt.

## Vítahringur kvíðakasta

Ýmislegt getur komið kvíðaköstum af stað og oft þarf lítið til að kveikja á þeim. Þetta geta til dæmis verið smávægilegar breytingar á líkamsstarfsemi, óþægileg hugsun eða aðstæður þar sem kvíðakast hefur áður komið fram. Algengast er að fólk taki eftir smávægilegum breytingum í líkamanum og haldi að það sé vísbending um að eitthvað alvarlegt sé að fara að gerast. Til dæmis er hægt að telja að hraður hjartsláttur eftir kaffidrykkju þýði að eitthvað sé að hjartanu. Skiljanlega veldur þessi hugsun kvíða sem veldur því að hjartað fer að slá enn hraðar, eins og eðlilegt er þegar fólk heldur að eitthvað alvarlegt sé að fara að gerast.

Kvíðinn getur einnig leitt til annarra líkamlegra einkenna sem tengjast auknu adrenalíni í blóði, eins og svima, doða og verkja fyrir brjósti. Þrátt fyrir að þessi einkenni séu eðlilegur hluti af varnarkerfi líkamans og hættulaus, er skiljanlegt að fólk sem hefur þegar áhyggjur af hjartanu finnist þessi einkenni styðja þær. Hugsanir um að eitthvað hræðilegt sé að fara að gerast skipta höfuðmáli þegar fólk fær endurtekin kvíðaköst.

**Þessu má lýsa svona:** Hugsanirnar leiða til þess að kvíðinn og líkamlegu einkennin margfaldast vegna aukinnar framleiðslu adrenalíns sem eru eðlileg viðbrögð við ógn. Nú er manneskjan orðin gríðarlega hrædd sem eykur á líkamlegu einkennin og það virðist staðfesta að hætta sé til staðar og vítahringur ofsakvíða verður til. Sjá skýringarmynd sem lýsir vítahringi ofsakvíða.



Skoðum annað dæmi: Förum í gegnum það eins og við séum að horfa á hæga endursýningu í sjónvarpi.

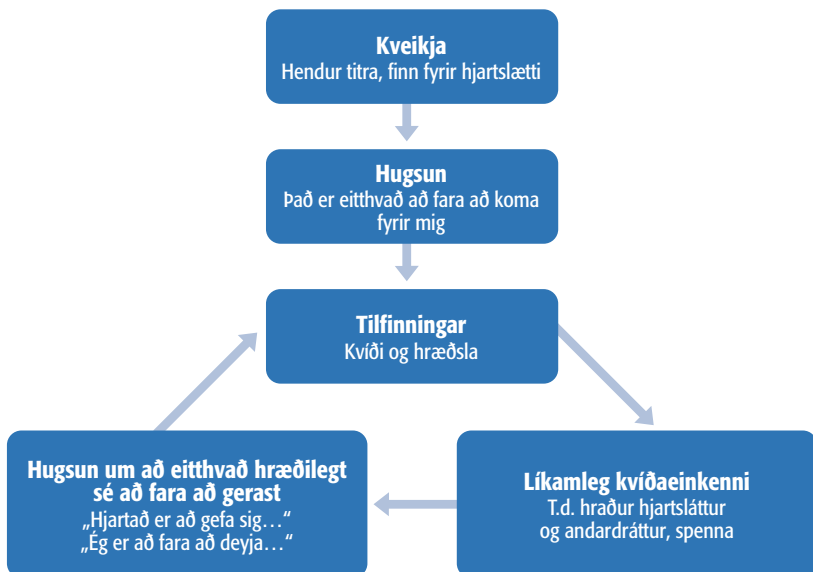
**Kveikja:** Kvíðakastið byrjar með einhverri kveikju sem nær athygli okkar. Segjum að ég sé að keyra bíl og stöðvi á rauðu ljósi. Ég tek eftir því að hendurnar titra pinullítið og ég finn fyrir hjartslættinum.

**Hugsun/túlkun:** Nú finnst mér einhver hætta vera til staðar og verð hræddur og hugsa ósjálfrátt eitthvað á þessa leið: „Það er örugglega eitthvað að koma fyrir mig þar sem ég titra og hjartað fer af stað upp úr þurru!“

**Líðan:** Kvíði og hræðsla.

**Líkamleg kvíðaeinkenni:** Nú tekur líkaminn (taugakerfið) við sér og heldur að eitthvað hættulegt sé að gerast og undirbýr sig fyrir átök eða flóttu (e. fight or flight). Ég finn fyrir vaxandi líkamlegum kvíðaeinkennum. Hjartað slær enn hraðar, andardrátturinn verður líka hraðari og ég spennist upp.

**Mistúlkun kvíðaeinkenna / Hugsun um að eitthvað hræðilegt sé að fara að gerast:** Hvað gerist þegar ég finn fyrir sterkari líkamlegum einkennum? Ég trúi því að þau séu staðfesting þess sem ég óttaðist, til dæmis að ég sé að fá hjartaáfall. Ég átta mig ekki á að þetta eru meinlaus kvíðaeinkenni sem ég fæ vegna þess að ég er hræddur við að fá hjartaáfall. Ég gæti hugsað eitthvað á þessa leið: „Nú, er það farið af stað! Hjartað er að gefa sig! Ég vissi að það væri eitthvað að! Nú er komið að því!“ Sjá skýringarmynd sem lýsir mistúlkun kvíðaeinkenna.



**Af hverju upplifi ég svona sterk líkamleg einkenni? Þau hljóta að þýða eitthvað**








Þeir sem fá kvíðaköst finnst oft að líkamlegu einkennin séu svo sterk að það hljóti eitthvað alvarlegt að vera að. Í raun er mjög eðlilegt að upplifa kröftug líkamleg kvíðaeinkenni þegar við teljum okkur vera í hættu því þau undirbúa okkur undir átök eða flotta (e. fight or flight). **Þessi líkamlegu einkenni eru ekki hættuleg.** Þvert á móti eru þau hjálpleg í ýmsum aðstæðum.

Það gæti líka komið á óvart að sömu líkamlegu einkenni kvikna í aðstæðum þar sem við teljum okkur ekki í hættu, til dæmis þegar við horfum á spennandi íþróttaleik. Á slíkum stundum eykst til dæmis hjartslátturinn og öndunin getur breyst. Munurinn er sá að í þeim aðstæðum erum við ekkert sérstaklega upptekin af því að fylgjast með því sem er að gerast í líkamanum og erum því ekki að mistúlka þessi líkamlegu einkenni.

Þeir sem upplifa regluleg kvíðaköst eiga það til að mistúlka eðlileg líkamleg einkenni kvíða og eru stöðugt að fylgjast með því sem er að gerast í líkamanum. Til dæmis er algengt að fólk sem fær kvíðaköst og hefur áhyggjur af hjartanu séu stöðugt að fylgjast með hjartslættinum og er því líklegri en aðrir til að taka eftir eðlilegum breytingum í hjartslætti til dæmis við áreynslu eða álag í vinnu.

**Hvernig hefur hegðun okkar áhrif á kvíða?**

Þegar við erum hrædd reynum við að gera eitthvað til að bjarga okkur. Við reynum til dæmis að stjórna önduninni, hægja á hjartslættinum, setjast niður eða halda í eitthvað til að reyna að koma í veg fyrir að það sem við óttumst gerist. Í töflunni hér að neðan má sjá dæmi um hegðun eða leiðir sem algengt er að fólk noti til að ná tökum á kvíða en gera í raun ekki gagn.

Hugsun - það sem ég óttast að gerist	Hegðun sem hjálpar ekki
Það er að fara að líða yfir mig 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Styðja mig við eitthvað</li> <li>• Halda í höndina á einhverjum</li> <li>• Setjast niður</li> <li>• Fara úr aðstæðunum</li> <li>• Draga djúpt andann</li> <li>• Kæla mig</li> </ul>
Ég er að fá hjartaáfall eða heilablóðfall 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara úr aðstæðunum</li> <li>• Beina athyglinni að líkamanum</li> <li>• Leggjast niður</li> <li>• Biðja einhvern um hughreystingu</li> </ul>
Ég er að fara að detta 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halda í eitthvað eða einhvern</li> <li>• Setjast niður</li> </ul>
Ég skelf 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreista hendur og fætur til að reyna að koma í veg fyrir skjálfta</li> </ul>
Ég er að missa vitið, missa stjórn á mér 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reyna að stjórna hugsunum, tali og hegðun</li> <li>• Fara úr aðstæðunum</li> </ul>
Ég er að kafna 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Draga djúpt andann</li> <li>• Fá mér ferskt loft</li> <li>• Reyna að stjórna öndun</li> </ul>
Hálsinn er að lokast 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kyngja endurtekið til að sjá hvort hálsinn sé í lagi</li> <li>• Taka endurtekið sopa af vatni</li> <li>• Borða brjóstsykur, tyggja tyggjó</li> </ul>

### Vandamálið er að hegðun sem þessi viðheldur kvíðaköstum á ýmsa vegu:

- Í fyrsta lagi dregur það athyglina að líkamlegum einkennum og gerir það að verkum að þú tekur **enn meira** eftir þeim.
- Í öðru lagi getur slík hegðun kallað fram og/eða aukið þau líkamlegu einkenni sem þér finnst óþægileg og óttast.

Nokkur dæmi um hvernig ákveðin hegðun getur kallað fram eða aukið einkenni:

- Að draga endurtekið djúpt andann getur valdið tilfinningu um svima og um að ná ekki andanum.
- Að kreista vöðvana til að stöðva skjálfta hefur öfug áhrif, það er kallar fram meiri skjálfta.
- Að kyngja endurtekið gerir það að verkum að hálsinn þornar og óþægilegt verður að kyngja.

Einnig er **mikilvægt** að taka eftir hvort þú forðast tiltekna aðstæður eða kemur þér úr þeim vegna kvíða. Þó að það sé mjög skiljanlegt að vilja fara úr eða forðast slíkar aðstæður, þá hindrar það á sama tíma að þú lærir að óttinn er ástæðulaus.

#### Tökum dæmi:

Halla hefur vanið sig á að fara alltaf úr verslunum þegar hún finnur fyrir kvíða af ótta við að það líði yfir hana og hún missi þvag. Hún hefur gert þetta í mörg ár, eða allt frá því hún upplifði sitt fyrsta kvíðakast í matvöruverslun. Henni líður alltaf betur þegar hún er komin út úr versluninni og er sannfærð um að ef hún forði sér ekki út til að fá ferskt loft, þá muni líða yfir hana. Þrátt fyrir að þessi viðbrögð séu skiljanleg, hafa þau komið í veg fyrir það að hún læri að tilfinning hennar leiði ekki til þess að það versta gerist.

## Hvað get ég gert?

Sjálfs hjálparefni eins og þetta fræðsluefni sem byggir á hugrænni atferlismeðferð er oft viðeigandi fyrsta skref til að takast á við kvíðaköst. Við vægum til miðlungs vanda getur eftirfarandi gagnast:

- Ekki fara úr aðstæðum til að reyna að draga úr kvíða.
- Haltu áfram að gera það sem þú varst að gera frekar en að grípa til hegðunar sem ekki hjálpar.
- Beindu athyglinni að því sem þú ert að gera frekar en að beina athyglinni að líkamlegum einkennum.
- Dragðu úr notkun á koffíni, áfengi, nikótíni og sykurrikri fæðu.
- Regluleg hreyfing dregur úr streitu almennt.



## Hvað ef ég þarf á faglegri aðstoð að halda?

Ef kvíðinn er farinn að hafa mikil áhrif á lífsgæði eða daglegt líf og þú telur þig þurfa faglega aðstoð við kvíðaköstum þá er mælt með hugrænni atferlismeðferð (HAM) við ofsakvíða sem fyrsta skref. HAM er sérhæfð sálfræðileg samtalsmeðferð sem er aðgengileg víða. Hægt er að leita til heilsugæslunnar, heilbrigðisstarfsfólks á stofu og stundum fer þessi meðferð fram í geðheilsuteymi eða í sérhæfðri þjónustu á spítala.

Ef að vandinn hefur verið langvarandi og þú hefur ekki getað notað þér sálfræðimeðferð er mælt með að reyna kvíðastillandi lyf sem einnig eru nefnd, SSRI, SNRI eða TCA lyf. Ekki er mælt með róandi lyfjum (e. *benzodiazepines*), geðrofslyfjum eða ofnæmislyfjum við kvíðaköstum.

## Lykilatriði

- Allir geta upplifað ofsakvíða eða ofsakvíðaköst. Kvíði fer ekki í manngreinarálit.
- Í ofsakvíðaköstum hefur fólk tilhneigingu til að fá ógnvekjandi hugsanir um það sem er að gerast, sem eru nátengdar líkamlegum einkennum sem koma fram hjá fólki þegar það er kvíðið. Til dæmis það að finna fyrir svima gæti leitt til áhyggna af því að það sé að fara að líða yfir þig.
- Fólk fær kvíðaköst vegna þess að það mistúlkar eðlileg líkamleg einkenni. Líkamlegu einkennin sem eru mistúlkuð tengjast yfirleitt eðlilegum líkamlegum viðbrögðum við kvíða (til dæmis auknum hjartslætti, andþyngslum, svima) en fela einnig í sér önnur einkenni. Mistúlkunin felst í að telja þessi einkenni mun hættulegri en þau eru í raun og veru og þá sérstaklega að telja þau vísbendingu um yfirvofandi hættu. Til dæmis að telja verk fyrir brjósti og aukinn hjartslátt vísbendingu um hjartaáfall og þar af leiðandi dauða, eða höfuðverk og þrýsting fyrir höfði sem vísbendingu um heilablóðfall.
- Þeirri trú að líkamlegu einkennin séu hættuleg er viðhaldið svona:
  - Að taka sérstaklega eftir líkamlegum einkennum og breytingum og trúna að þau séu til marks um að eitthvað hættulegt sé að fara að gerast.
  - Að hafa ímyndir af hræðilegum hlutum sem gætu gerst.
  - Að gera varúðarráðstafanir og forðast forðast aðstæður þar sem þú óttast sem þú óttast að hið versta gæti gerst hindra þig í að komast að því að það gerist ekki í raun.

Líklegra er að líkamlegu einkennin séu ekki skaðleg heldur bara eðlileg áhrif af því að adrenalín er hækkað í líkamanum tímabundið.

- Til að draga úr og losna við ofsakvíðaköst er mikilvægt að átta sig á því að þó að kvíði leiði til ymissa líkamlegra einkenna þá eru þau ekki hættuleg og ekkert hræðilegt er að fara að gerast.
- Í sálfræðimeðferð er hægt að læra tækni til að hjálpa þér að bera kennsl á hugsanir þínar, finna út hversu raunhæfar þær eru og hvernig á að takast á við ofsakvíðaköst.

## Til minnis

Vinsamlegast notaðu þessa síðu til að skrá niður allt sem þú vilt muna, hugmyndir eða atriði sem þú myndir vilja ræða við meðferðaraðilann þinn.

Þetta fræðsluefni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðsluefnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.