

Nervøse tilstande

Hovedsymptomet i de *nervøse tilstande* er angst. Det er noget, vi alle har oplevet i større eller mindre omfang. De fleste behøver ikke lede længe, før de kommer i tanke om episoder, hvor de har været angste eller bange. Det kan være, du har hørt lyde uden for teltet en mørk nat, hvor du har været på campingtur, eller du har prøvet at være lukket inde i en elevator uden at kunne komme i kontakt med nogen. Der kan også være tale om en mere uhåndgribelig angst for at blive overfaldet, når man går ude om aftenen, eller en angst for tabe anseelse eller respekt i andres øjne. De fleste kender disse former for angst. De er på mange måder en grundlæggende del af vores medfødte overlevelseshudstyr. Når vi bliver bange, bliver vi advaret om konkrete eller mulige farer, som vi skal være opmærksomme på og i tide forsøge at overvinde eller undslippe.

Som regel skelner vi i dagligdagen mellem frygt og angst. Når vi taler om frygt, er det ofte frygten for en ydre, realistisk trussel, vi taler om. Det kunne f.eks. være truslen fra en bil, der kommer kørende direkte imod os eller truslen fra et voldsomt brag, der pludselig får væggene til at ryste. Når vi taler om angst, er truslen derimod mindre håndgribelig, og angsten har mere karakter af en indre ængstelse eller uro for et eller andet, vi ikke altid helt ved hvad er.

Forskerne Barlow og Craske foreslår i forlængelse af denne skelnen, at forskellen på angst og frygt har med afstanden til faren at gøre. Frygt oplever vi, når der er tale om en aktuel trussel, som vi står ansigt til ansigt med. Frygten aktiverer kroppens *kamp/flugt-reaktion*, så vi kan overvinde eller undslippe faren. Det foregår helt automatisk, og uden at vi når at tænke over det. Angsten er derimod mere knyttet til en fremtidig trussel. Den sørger for at forberede os på en kommende eller mulig fare, man kan forestille sig vil opstå. Angsten er altså i høj grad en *forventningsangst* og tæt forbundet med følelser som anspændthed og ængstelse og med tanker om, hvad der muligvis kan eller vil ske. I mild form gør angsten os opmærksom på mulige farer og gør os parate til at handle. I den forstand er angsten af uvurderlig betydning.

Neuropsykologisk betragtet er frygten forbundet med den hurtige vej til handling, der går fra thalamus til amygdala, mens angsten er den langsomme vej fra thalamus over cortex, der muliggør omtanke og vurdering af situationen, men desværre også kan give sig udslag i bekymringer og nervøsitet. Vores tanker er ikke altid vores forbundsfælle.

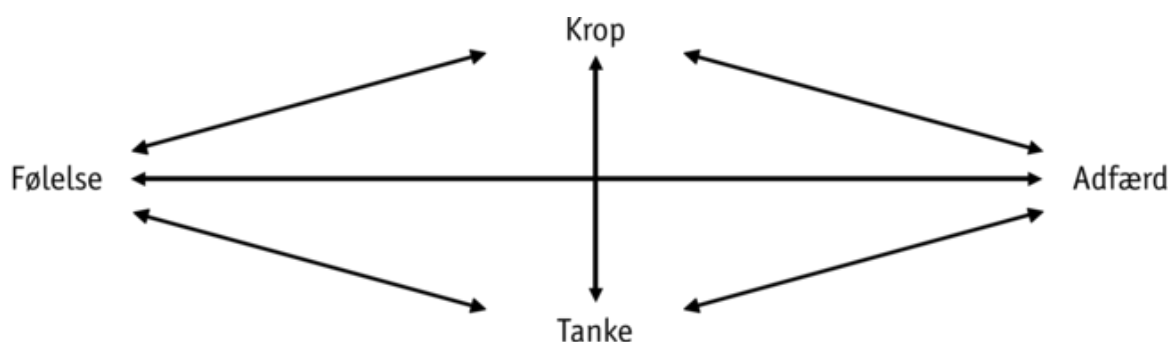
Forventningsangsten og ængsteligheden kan blive så voldsom, at den forhindrer et menneske i at fungere optimalt i dagligdagen. I disse tilfælde bliver der tale om en egentlig angstlidelse. Forventningsangsten kan desuden slå om i en regulær frygt, hvor kroppens kamp/flugt-mekanisme sætter i gang, selv om der ikke er noget reelt at være bange for. Den kan tage form af en *angst for angsten*, hvis man én gang har prøvet at blive meget angst eller er gået i panik i en situation.

Angstens bestanddele

Man taler om, at angsten både har en kropslig, en følelsesmæssig, en kognitiv og en adfærdsmæssig side. De fire dele er indbyrdes forbundne og påvirker hele tiden hinanden i forbindelse med en angstoplevelse.

1. *Den kropslige side* er de fysiske symptomer, man oplever i forbindelse med angsten. Det er de samme, som man oplever i forbindelse med frygt. Det er den såkaldte kamp/flugt-mekanisme, der aktiverer forskellige fysiologiske processer. Hjertet slår hurtigere for at forøge iltransporten i blodet, man får åndenød, fordi vejrtrækningen bliver hurtigere, igen for at øge ilttilførslen, man kan opleve tørhed i munden og vekslende fryse- og svedeture, fordi blodet omdirigeres fra de indre organer og huden til hjernen og musklerne.
2. *Den følelsesmæssige side* er den særlige måde, man oplever sin angst på. Angsten kan variere fra ængstelse, anspændthed og uro til panik, magtesløshed og ligefrem dødsangst. Man kan have følelsen af at være lukket inde i en boble, at situationen forekommer uvirkelig, og at man er ved at miste kontrollen over sig selv. Følelsen opstår, fordi man er fuldstændig fokuseret på sig selv og sine egne tanker og kropslige reaktioner.
3. *Den tankemæssige eller kognitive side* er de tanker, man kan have om truende begivenheder. Man tænker på, at man måske vil blive bange, at der kan ske noget frygteligt, at man ikke kan klare situationen, at man vil blive sindssyg, eller at man måske fejler et eller andet meget alvorligt. Tankerne er ikke logiske, men kaotiske og kan være ved at tage magten fra én.
4. *Den adfærdsmæssige side* er de synlige reaktioner, der følger af angsten. Man forsøger f.eks. at undvige eller flygte fra situationen, og bagefter forsøger man måske at undgå igen at komme i lignende situationer. Men derved risikerer man blot, at angsten for disse situationer vokser endnu mere, fordi man ikke får realitetstestet, hvor farlige de egentlig er.

De forskellige bestanddele i angsten spiller til stadighed sammen, og de optræder med varierende blandingsforhold i de forskellige angstilstande, som vi nu skal se nærmere på. Vi starter med fobierne.



III. 30.3 De fire komponenter i angsten er forbundne og påvirker indbyrdes hinanden.

Fobiske angsttilstande

Fobi er en samlebetegnelse for en række tilstande, hvor et menneske har en urealistisk og tilsyneladende uforklarlig angst for bestemte situationer eller genstande. Ordet kommer af det græske ord Phobos, der betyder flugt, og karakteristisk er netop, at den der har en fobi, forsøger at undgå eller flygte fra de situationer, hvor angsten optræder. Man skelner mellem enkeltfobier, agorafobi og socialfobi.

Enkeltfobierne er som navnet siger knyttet til specifikke genstande eller situationer, f.eks. højder, dybt vand, små rum, tandlægebehandling, uvej, blod, og det er også typisk at have fobier for forskellige dyr. For det meste er den, der lider af en fobi, ganske klar over, at der er tale om en overdrevet eller urealistisk form for angst for den pågældende ting, men det ændrer ikke på hans følelsesmæssige oplevelse og på den angst, der optræder, når han er så uheldig at komme i kontakt med det, han er bange for. Angsten knytter sig til, hvad der kan ske af frygtelige ting i situationen. Man kan falde ned med flyveren, man kan opleve stor smerte i tandlægestolen, men ofte vil der også være tale om en angst for angsten, hvor fobikeren frygter den panik eller angst, han vil opleve. Fobien behøver dog ikke være en meget invaliderende angstlidelse, hvis fobien gælder genstande eller situationer, som er lette at undgå i dagligdagen.

Agorafobien udmønter sig i en angst for at forlade hjemmet og færdes på offentlige steder (agora: markedsplads). Hjemmet opfattes som en slags sikker zone. Angsten kommer især til udtryk, hvis personen er bange for at komme i en situation, der er vanskelig at komme bort fra igen, eller hvor man ikke kan få hjælp i tilfælde af et angstanfald. Der er ofte tale om, at personen har katastrofetanker og f.eks. er bange for kunne "falde om" og ligge hjælpeløs på gaden. De fleste agorafobikere har tidligere haft anfald af panikangst og frygter nu at gå i panik igen.

Socialfobien kommer til udtryk som en angst for samvær med andre. Især kommer angsten til udtryk i sammenhænge, hvor man kan blive genstand for de andres kritiske opmærksomhed. Personen kan være bange for at sige noget i større forsamlinger, for at gå til eksamen, for at spise sammen med andre eller for at møde det andet køn. Der er en glidende overgang mellem socialfobi og den almindelige generthed og usikkerhed, mange mennesker kender til. Det viser, hvor relative de psykiske lidelser i virkeligheden er. Der er først tale om en psykisk lidelse, når angsten bliver så stor, at den invaliderer eller voldsomt hæmmer en persons livsudfoldelse. I en undersøgelse fandt man således, at 20 pct. fortalte om overdreven angst i forbindelse med at tale i større forsamlinger, mens kun 2 pct. kunne betegnes som egentlige psykiske lidelser. Nogle socialfobikere kan berette om, at de har følt sig usikre og hæmmede fra de var helt små. Andre mener, at oprindelsen til deres angst snarere skal findes i mobning og drilleri i skolealderen.

Ifølge den behavioristiske tradition er forklaringen på de forskellige fobier, at der forud for fobien, ofte i barndommen, er gået en ubehagelig oplevelse. Manden, der har flyskræk, kan

have oplevet en dramatisk flyvetur. Kvinden, der har en fobi for hunde, er måske tidligere blevet bidt af en hund. Og hende, der er angst for at tale i større forsamlinger, har måske netop tidligere oplevet angst i en sådan situation. Der er med andre ord sket en klassisk betingning, hvor en bestemt genstand eller situation er blevet forbundet med noget ubehageligt. Det er ikke altid, man husker situationen, men kroppen har ikke glemt den. Oplevelsen er gemt som en del af vores ikke-bevidste hukommelse. Derefter kan fobien så yderligere forstærkes, ved at man undgår de situationer, man er bange for, og derved ikke får realitetstestet, hvor farlige de egentlig er, men i stedet lader faren vokse urealistisk i tanken.

Forskeren David Barlow peger imidlertid også på, at den fobiske angst kan være begyndt med det, han kalder en *falsk alarm*, hvor et menneske i en situation pludselig oplever en stærk angst, der måske kan være forårsaget af en generel stress, men egentlig ikke har noget med situationen at gøre. Her kan der imidlertid ske det, at angsten eller den falske alarm forbindes med situationen, således at der udvikles en fobi for disse situationer.

Fobierne kan imidlertid også læres på mere *indirekte måder*, hvor vi ser, at andre bliver bange for en bestemt situation, eller hvor vi gang på gang får fortalt, f.eks. af forældre eller søskende, hvor farlig en situation kan være. Den direkte betingning må man dog formode er den mest almindelige.

Endelig taler evolutionspsykologer om, at det rent evolutionært kan have været hensigtsmæssigt for mennesket, at det havde særlig let ved at frygte visse ting, som var forbundet med en reel fare. Det gælder f.eks. slanger, insekter, mørke, højder og vand. Nogle af vores fobier kan med andre ord skyldes, at vi genetisk er programmeret til særlig let at komme til at frygte disse ting. Slangere udgør ikke i dag en væsentlig fare for os, men vi kan altså være genetisk udstyret med en særlig frygtsomhed over for dem.