

Orsaker till ångestsjukdomar

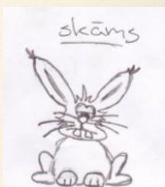
- Genetik (30-40 %), hjärnfysiologi, uppväxtförhållanden och nuvarande miljö samverkar - "stress- och sårbarhetsmodellen".
- Dubbelt så vanligt hos kvinnor.
- Vid tidigt debuterande paniksyndrom mer än tjugo gånger vanligare med tillståndet hos nära släktingar än hos släktingar till icke drabbade.
- Biologiska, biokemiska, hjärnmorfologiska och hjärnfysiologiska avvikelser påvisade vid många ångeststörningar.

Hur vanligt är ångeststörning?

	Punktprevalens	Livstidsprevalens
1. Social fobi	2-19 %	13 %
2. GAD / GÅS	2-4 %	4-8 %
3. Tvångssyndrom	1-2%	2 %
4. Paniksyndrom		3-6 %
5. Agorafobi	3 %	1-8%
6. PTSS		3-6 % (infödda svenskar) 13 % (utlandsfödda i Sv)
7. Specifik fobi	4-7 %	10-13 %
1-5	6,7 % (PART)	20 %
1-7	12-17 % (SBU)	Kvinnor 25-30% (SBU) Män 13-20% (SBU)
Svåra besvär av ångslan, oro eller ångest (Fhi 2004-2006)	4 % (män) 7 % (kvinnor)	
Ångestsyndrom, primärvård	15-30%	

Underdiagnostik och underbehandling

- Endast en minoritet söker professionell hjälp. Dessa söker då vanligen sent i förloppet.
- 75 % av de som har en ångestsjukdom saknar, eller får uppenbart otillräcklig, behandling (enligt PART-studien)



Behandlingsfördröjningen illa ty

- Drabbar unga i känslig ålder.
- Ångesttillstånden är uttalat kroniska.
- Ger försämrad livskvalitet.
- Sociala konsekvenser (ensamhet, förtidspension, ekonomi).
- Hög risk för somatiska och psykiatriska komplikationer samt missbruk.
- Ökad konsumtion av somatisk vård.
- Överdödlighet.
- Ökad självmordsrisk (paniksyndrom: 7-8 ggr ökad risk)
- Stora kostnader för samhället.

Stor samsjuklighet

- Andra ångestsyndrom
- Depression och dystymi
- Missbruk
- Personlighetsstörning
- Somatiska sjukdomar



HAD SJÄLVSKATTNINGSFORMULÄR

Läs igenom varje påstående och sätt ett kryss i den ruta som bäst beskriver hur du har känt dig den senaste veckan. Fundera inte för länge över dina svar: ditt spontana reaktioner för varje påstående är förmodligen mer korrekt än ett svar som du tänkt på länge.

Namn: _____ Datum: _____

1. Jag känner mig spänd eller nervös.	5. Jag bekymrar mig över saker.	9. Jag känner mig orolig, som om jag hade "glädder" i magen.	12. Jag ser med glädje fram emot saker och ting.
<input type="checkbox"/> Mestadels	<input type="checkbox"/> Mestadels	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Lite mycket som tidigare
<input type="checkbox"/> Ofta	<input type="checkbox"/> Ganska ofta	<input type="checkbox"/> Ganska ofta	<input type="checkbox"/> Mindre än tidigare
<input type="checkbox"/> Av och till	<input type="checkbox"/> Av och till	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta	<input type="checkbox"/> Mycket mindre än tidigare
<input type="checkbox"/> Inte alls	<input type="checkbox"/> Någon enstaka gång		<input type="checkbox"/> Knappast alla
2. Jag uppkattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat.	6. Jag känner mig på gott humör.	10. Jag har tappat intresset för hur jag ser ut.	13. Jag får plöteliga panikångest.
<input type="checkbox"/> Delvis eller mycket	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Fullständigt	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta
<input type="checkbox"/> Inte lika mycket	<input type="checkbox"/> Sällan	<input type="checkbox"/> Till stor del	<input type="checkbox"/> Ganska ofta
<input type="checkbox"/> Endast delvis	<input type="checkbox"/> Ibland	<input type="checkbox"/> Delvis	<input type="checkbox"/> Sällan
<input type="checkbox"/> Nästan inte alls	<input type="checkbox"/> Mestadels	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta	<input type="checkbox"/> Aldrig
3. Jag har en känsla av att något hemskt kommer att hända.	7. Jag kan sitta stilla och känna mig avslappnad.	11. Jag känner mig rastlös.	14. Jag kan uppsätta en god bok, ett TV eller radioprogram.
<input type="checkbox"/> Mycket ofta och oregelbundet	<input type="checkbox"/> Delvis	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta	<input type="checkbox"/> Ofta
<input type="checkbox"/> Inte så starkt nu	<input type="checkbox"/> Vanligtvis	<input type="checkbox"/> Ganska ofta	<input type="checkbox"/> Ibland
<input type="checkbox"/> Betydligt svagare nu	<input type="checkbox"/> Sällan	<input type="checkbox"/> Sällan	<input type="checkbox"/> Sällan
<input type="checkbox"/> Inte alls	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Inte alls	<input type="checkbox"/> Mycket sällan
4. Jag kan sluta och se det roliga i saker och ting.	8. Allting känns tråkigt.	15. Jag har svårt att koncentrera mig på saker och ting.	16. Jag har svårt att koncentrera mig på saker och ting.
<input type="checkbox"/> Lite ofta som tidigare	<input type="checkbox"/> Nästan alltid	<input type="checkbox"/> Mycket ofta	<input type="checkbox"/> Mycket ofta
<input type="checkbox"/> Inte lika ofta nu	<input type="checkbox"/> Ofta	<input type="checkbox"/> Ganska ofta	<input type="checkbox"/> Ganska ofta
<input type="checkbox"/> Betydligt mer sällan nu	<input type="checkbox"/> Ibland	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta	<input type="checkbox"/> Våldigt ofta
<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig

Depression: _____ Ångest: _____

HAD

Depressionssymtom

- Uppskatta saker man brukar uppskatta
- Glädje och lust
- Gott humör (glädje)
- Allt känns trögt (hämning)
- Tappat intresset för sitt utseende
- Förväntansglädje
- Uppskatta bok/TV/radio

Vilka DSM-IV-symtom finns med?

Ångestsymtom

- Spänd/nervös
- Något hemskt kommer att hända
- Bekymrar sig över saker
- Kan sitta still och slappna av
- Oro, "fjärilar i magen"
- Rastlös
- Plötsliga panikkänslor

HAD: Tolkning av resultatet

Depression och ångest (gäller endera delskalan) 1-7 normalt
8-10 gränsfall
11-21 troligen ångest eller depression

Depression (gäller depressionsskalan) 8-10 mild depression
11-14 måttlig depression
15-21 svår depression

Ångest (gäller ångestskalan) 8-10 mild ångest
11-14 måttlig ångest
15-21 svår ångest

Principer för behandling av ångestsyndrom

- När det nu finns vetenskaplig evidens för val av behandling bör vi i vården naturligtvis utgå från den!
- Ska behandlas.
- Långvarig och energisk behandling.
- Symtomfrihet eftersträvas, men...
- De flesta blir bättre, men få blir helt bra och många återfaller när behandlingen avslutas.
- Kombination av antidepressiva läkemedel och psykoterapi är vanlig, men det är oklart i vilken utsträckning kombinationen ökar behandlingseffekten.
- Få studier som värderar effekten av behandling av patienter med samtidig depression eller flera ångestsjukdomar.

Stödande och jagstärkande förhållningsätt

- Information, gärna patientbrochyr, lästips.
- Ångestsyndromsällskapet (www.angest.se), Ananke (www.ananke.org), Stödsajten för drabbade av panikångest och social fobi (www.sps.nu).
- Avdramatisera och lugna.
- Förmedla empati.
- Stöd, hjälp patienten lösa problem.
- Finns utlösande faktorer eller försämrande omständigheter som kan åtgärdas?

Behandlingsmetoder vid ångestsyndrom

- Förklaring och information till patient och gärna anhörig
 - broschyrer och lästips
 - patientförening
 - internet
 - målsättning att dämpa symtom och återta förlorade funktioner
- Läkemedel, ffa SSRI, SNRI, bensodiazepiner och vid GAD även pregabalin
- Psykoterapi
 - individuell
 - grupp
 - internetterapi
 - biblioterapi
- Avspänningsträning
- Sjukgymnastik



Exempel på samtalshjälp vid ångestsyndrom

- Stödande/jagstärkande
- Psykopedagogik
- Kognitiv terapi
- Beteendeterapi, bl a exponering och responsprevention
- Kognitiv beteendeterapi
- Traumafokuserad KBT
- EMDR
- Terapi i grupp
- (Psykodynamisk terapi? Mkt begränsat vetenskapligt stöd vid behandling av ångestsyndrom)
- (Psykoanalys?? Obefintligt vetenskapligt stöd)

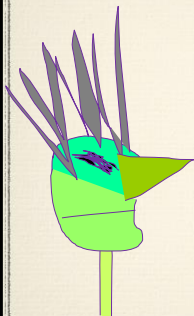
Fokuserade och korta psykoterapier med kognitiva och beteendemodifierande inslag har bäst dokumentation

Social fobi

- Rädsla för **uppmärksamhet/kritisk granskning** i sociala interaktions- och prestationssituationer.
- Grundar sig i rädsla för att **bete sig pinsamt eller visa symtom på ångest**.
- Kan ha stark **förväntansångest** långt i förväg.
- **Vid exponering stark ångest** vilket kan ta sig uttryck i panikattacker, **rodnad**, **stamning**, **svettning** osv.
- Situationerna **undviks alternativt uthärdas** under stark ångest.
- **Funktionsstörningar** avseende arbete, sociala aktiviteter och relationer.

27

Några vanliga "svåra" situationer



- Muntligt framträdande
- Dans
- Grupparbete
- Äta med andra
- Kurs
- Personalfest
- Fotografering
- Kassakö
- Badstrand

28

Liebowitz Social Anxiety Scale

Instruktion: Här nedan beskrivs 23 olika situationer. Var god ange om Du känner Dig ångslig i den nämnda situationen genom att sätta in motsvarande siffra i kolumnen 1. Om så är fallet ange också hur mycket Du tänker undvika denna situation genom att ringa in motsvarande siffra i kolumn 2.

	Kolumn 1 Grad av ångestkänsla i situationen 0 = ingen 1 = måttl 2 = måttlig 3 = svår	Kolumn 2 Jag undviker situationen 0 = aldrig 1 = ibland 2 = ofta 3 = nästan alltid
1. Tala i telefon i närvaro av andra	0 1 2 3	0 1 2 3
2. Deltaga i små grupper	0 1 2 3	0 1 2 3
3. Äta i andras sällskap	0 1 2 3	0 1 2 3
4. Dricka något i andras sällskap	0 1 2 3	0 1 2 3
5. Tala med myndighetspersoner	0 1 2 3	0 1 2 3
6. Tala eller uppträda inför publik	0 1 2 3	0 1 2 3
7. Gå på fest	0 1 2 3	0 1 2 3
8. Utföra ett arbete medan någon ser på	0 1 2 3	0 1 2 3
9. Skrivs medan någon ser på	0 1 2 3	0 1 2 3
10. Ringa upp någon som Du inte känner särskilt väl	0 1 2 3	0 1 2 3
11. Prata med personer som Du inte känner väl	0 1 2 3	0 1 2 3
12. Träffa främmande människor	0 1 2 3	0 1 2 3
13. Använda en pissoar	0 1 2 3	0 1 2 3
14. Gå in i ett rum där andra redan har samlats	0 1 2 3	0 1 2 3
15. Vara i centrum för andras uppmärksamhet	0 1 2 3	0 1 2 3
16. Yttra sig på ett möte	0 1 2 3	0 1 2 3
17. Genomgå ett prov	0 1 2 3	0 1 2 3
18. Uttrycka oemlighet eller ogillande med personer som Du inte känner särskilt väl	0 1 2 3	0 1 2 3
19. Se personer i ögonen som Du inte känner särskilt väl	0 1 2 3	0 1 2 3
20. Redogöra för någonting i en grupp	0 1 2 3	0 1 2 3
21. Hämta/öta någon	0 1 2 3	0 1 2 3
22. Låna tillbaka (öfaga på) köpta varor i en affär	0 1 2 3	0 1 2 3
23. Ordna en bjudning hemma	0 1 2 3	0 1 2 3
24. Stå emot en påträngande försäljare	0 1 2 3	0 1 2 3

29

Symtom vid social fobi

- Rädd för att **stamma**, tappa tråden, sätta i halsen, **säga något olämpligt**, spilla ut kaffet...
- Blotta tanken på bjudning, måltid på restaurang, grupparbete -> **panikkänsla**, **hjärtklappning**, **svettning**, svaghetskänsla, orolig mage.
- Svårt ringa okänd person/myndighet, gå på posten, äta inför andra osv.
- Uppfattas som **blyg**, **osäker**, **inåtvänd**, blir ev mobbad i skolan.

30

Svårighetsgrad av social fobi

- **Specifik social fobi** (en tredjedel)
 - Rädsla för enstaka sociala situationer
- **Generaliserad social fobi** (två tredjedelar)
 - Rädsla i många situationer
 - Större påverkan på social funktion
 - Oftare arbetslösa eller ensamstående
 - Vanligare med andra psykiatriska problem

31

Förlopp vid social fobi

- **Debut vanligen under skolåren**, när man ska börja vara social utanför den egna familjen.
- **Resignerar**, avböjer befordran, undviker jobbiga situationer och intima relationer -> **mindervärdes känslor**, **förtvivlan**, **apati**, **depression**, sömnproblem, **isolering**, **missbruk**, **agorafobi**.

32

Psykiatrisk screening - social fobi

- Att göra bort sig eller verka dum, hör det till dina värsta rädslor?
- Undviker du aktiviteter eller andra sammanhang om du riskerar att hamna i centrum för uppmärksamheten?
- Är din rädsla att göra bort dig så stor att du undviker att prata med andra eller delta i sociala aktiviteter?

35

Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och **irrationell rädsla för särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, mörker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) som man därför försöker undvika.
- Individerna är medvetna om att rädslan är överdriven.
- **Exponering** leder till ångest.
- **Undvikande** beteende vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande**.
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde**.
- Vanligen finns dock samband med påvisbar händelse, **betingning**.
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering**.

37

Psykiatrisk screening - specifik fobi

Finns det någon speciell plats, sak eller situation som ger dig ångest, och som du därför helst undviker?

39

Tvångssyndrom

- **Tvångstankar och tvångshandlingar**
 - Upplevs jagfrämmande, orimliga och meningslösa.
 - Väcker ofta oro och äckel hos den drabbade.
 - Väcker skamkänslor och rapporteras sällan spontant.
- **Tre typiska områden**
 - Symmetri, pedanteri, ritualer, kontroll.
 - Nedsmutsning, tvättande, städande.
 - Religion, aggressivitet, sexualitet.

41

Tvångssyndrom

- **Tvångstankar - återkommande påträngande tankar, fantasier och impulser.**
 - Handlar ofta om oro för att själv göra fel, skada andra, vara en dålig människa. Det kan gälla att skada andra, smutsa ned sig, sprida smitta, tvivel om att ha utfört rutinhandlingar korrekt eller oro för att man överträtt sociala normer.
- **För att hantera den ångest som dessa tankar väcker uppstår tvångshandlingar, "neutralisering":**
 - rituella handlingar såsom handtvätt och kontroll av lås och elapparater.
 - mentala ritualer såsom återkommande ramsor eller räkning.
 - om man hindras från dessa ökar oron.
- Alltid tvångstankar, vanligen tvångshandlingar.

43

Mer om tvångssyndrom

- Varierande förmåga att inse det orimliga i tvånget.
- **Närbesläktade tvångstillstånd / impulskontrollstörningar, OCD:**
 - tvångsmässig shopping
 - samlande, "hoarding"
 - kleptomani,
 - spelberoende,
 - tricotillomani
 - nagelbitning
 - Tics
- 10 år debut -> söker hjälp!

44

Psykiatrisk screening - tvångssyndrom

- Tvättar du dig mycket fastän du egentligen är ren, eller har det varit så tidigare?
- Kontrollerar du upprepat spisen eller att du har låst dörren, eller har det varit så tidigare?
- Måste du göra saker om och om igen för att uppnå känslan av att det är "precis rätt"?

45

Generaliserat ångestsyndrom

- Orealistisk och överdriven ångest och oro kring många teman, samt svårigheter att kontrollera oron.
- Spänd vaksamhet i form av sömnstörning, svårigheter att slappna av och irritabilitet är vanligt.
- Ofta kombinerat med kroppsliga symptom. T ex muskelsmärk, orolig mage, skakighet, trötthet, lufthunger, hjärtklappning, svettningar, munorrhet, yrsel, urinträning, sväljningssvårigheter.

46

Följder av GAD

- Stresskänslighet.
- Uppgivenhet och resignation.
- Depression.
- Alkoholmissbruk.
- Ökad kardiovaskulär sjuklighet och dödlighet.

49

Psykiatrisk screening - GAD

- Oroar du dig onödigt mycket för bagateller?
- Är du ständigt orolig?
- Är du kroppsligt spänd nästan varje dag?

50

Panikattacker - en fruktansvärd upplevelse

- Intensiv ångest som snabbt stegras till en kulmen och så småningom ebbar ut
 - Helt överväldigande
 - Kraftiga sympaticussymtom
 - "Jag håller på att dö"
 - "Jag håller på att förlora förståndet"
- Delfenomen i många psykiatriska syndrom
- Minst fyra av följande:
 - andningspåverkan, kvävningsskänslor
 - bröstsmärtor
 - hjärtklappning eller bultande hjärta
 - svindel, ostadighetskänsla
 - illamående
 - skakningar, frossa
 - svettning
 - domningar eller stickningar
 - överklighetskänslor
 - rädsla för att dö, bli tokig eller tappa kontrollen

53

Från panikattacker till agorafobi



54

I vilken situation utlöses attackerna?

- Paniksyndrom - **neutrala** situationer.
- Social fobi - fruktade **sociala** situationer.
- Specifik fobi - **specifik** fruktad situation.
- Tvångssyndrom - vid exposition för **situation som tvångssyndromet gäller**. T ex smuts vid renlighetstvång.
- PTSD - stimuli som påminner om **stressorn/traumat**.
- Missbruk - ffa abstinens, ev rus.
- Depression - när den allmänna ångesten är som värst, ofta på **morgonen**.
- (GAD - fluktuerande ångest. Ej attackvis)

56

Psykiatrisk screening - paniksyndrom

Har du upplevt avgränsade perioder, från sekunder till minuter, av överväldigande panik eller rädsla och som åtföljdes av hjärtklappning, andnöd eller yrsel?



58

Psykiatrisk screening - agorafobi

Finns det någon speciell plats, sak eller situation som ger dig ångest, och som du därför helst undviker?



60

Testfråga:
Vad är "flygrädsla"?

62

"Flygrädsla" kan vara uttryck för:

- Specifik fobi (vanligast)
- Social ångest
- Panikångestsyndrom med agorafobi
- GAD
- Tvångssyndrom
- PTSS
- Existentiellt; adekvat och rationell rädsla?

63

Tack för intresset!



Michael Rangne (skrev)
Veronica Rangne (ritade)

Mars 2015

64