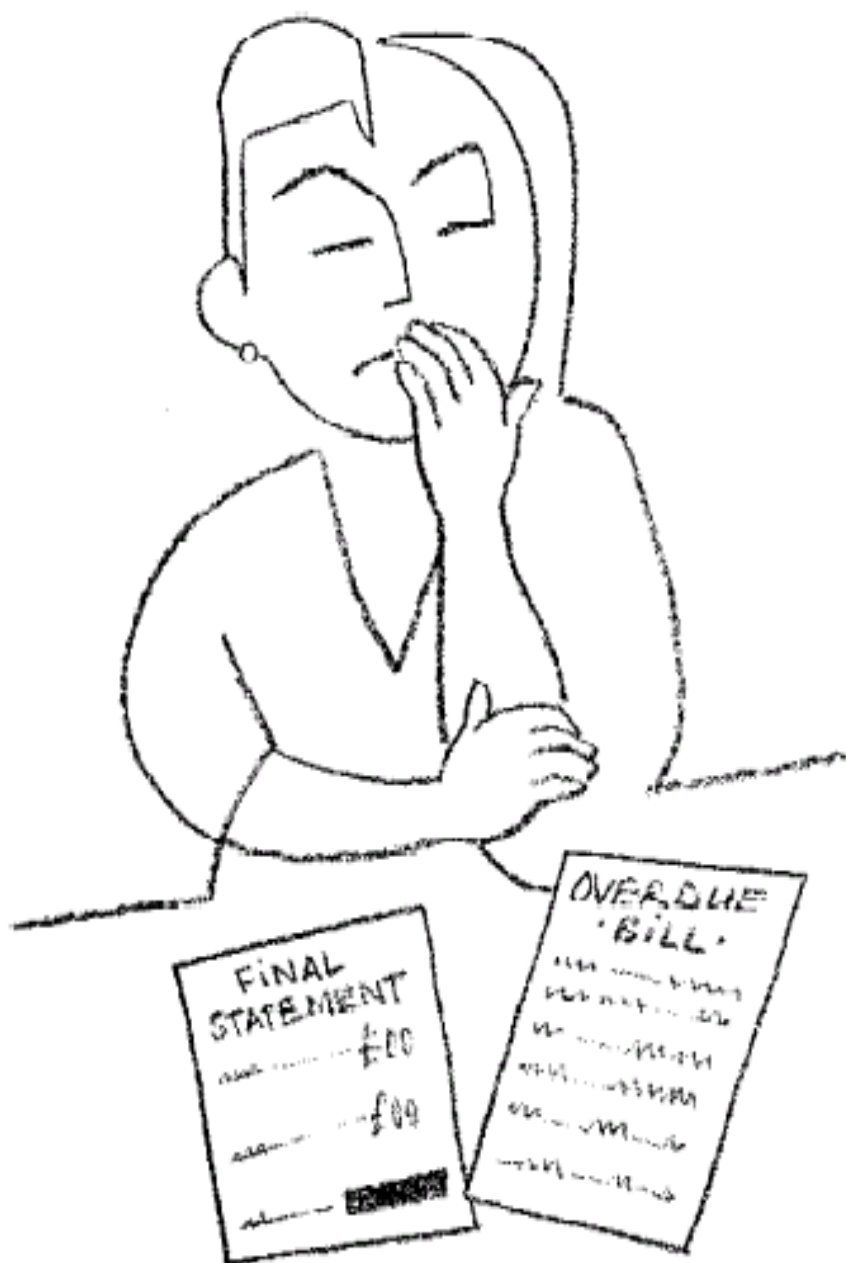


Streita og almennur kvíði



Leiðbeiningabæklingur

**‘slæmur á taugum’
‘stresstýpa’
‘er að deyja úr stressi’
‘nær ekki að slaka á’
‘stressaður’**

....eru allt saman hugtök sem við gætum notað til að lýsa einhverjum sem er kvíðinn. Ef einhver þjáist af of mikilli streitu í of langan tíma, þá er kvíði oftast afleiðingin. Þessi bæklingur fjallar um kvíða og markmiðið er að hjálpa þér að:

1. Átta þig á því hvort þú ert með einkenni kvíða eða ekki.
2. Læra að þekkja hvað kvíði er, hvað geti valdið honum og hvað geti haldið honum við.
3. Taka á kvíðavanda þínum með því að læra gagnlegar leiðir við að takast á við kvíða.

Er ekki eðlilegt að finna fyrir kvíða?

Kvíði er eitthvað sem við upplifum öll öðru hvoru. Það eru eðlileg viðbrögð við aðstæðum sem við upplifum sem ógnvekjandi. Til dæmis ef við þyrftum að fara í uppskurð á sjúkrahúsi, fara í próf eða taka bílpróf, þá væri eðlilegt að við fyndum fyrir kvíða. Kvíði á einhverju stigi getur jafnvel verið gagnlegur í sumum aðstæðum, eins og þegar við þurfum að standa okkur vel eða þurfum að bregðast við neyðartilfellum.

Ekki er allur kvíði gagnlegur sökum þess að:

- Kvíðaeinkenni eru ekki hættuleg, en geta verið óþægileg.
- Einkennin geta verið ógnvekjandi, sérstaklega þegar einstaklingurinn¹ gerir sér ekki grein fyrir að þessi einkenni eru eingöngu merki um kvíða.
- Stundum eru einstaklingar með kvíðavanda áhyggjufullir yfir því að eitthvað alvarlegt sé að þeim. Slíkar áhyggjur geta leitt af sér aukin kvíðaeinkenni sem svo eðlilega auka áhyggjurnar!
- Þegar kvíði er alvarlegur og stendur yfir í langan tíma getur hann haft hamlandi áhrif á einstaklinginn, þ.e. haldið einstaklingnum frá því að gera það sem hann vill gera.

Þjáist ég af kvíða?

- “Ég hef áhyggjur af öllu, ég er stressuð og uppspennt og enda á því að skamma börnin”.
- “Jafnvel áður en ég kem á staðinn fer ég á að hafa áhyggjur af öllu sem gæti farið úrskeiðis. Þegar ég svo kem á staðinn þá byrjar hjartað að hamast, ég verð óstöðugur á fótum og ég bara veit að ég á eftir að gera mig að fífli. Ég verð þá að fara burt úr aðstæðunum”.
- “Finn fyrir herping í hálsi. Er þurr í munnum og ég get ekki almennilegt kyngt og þá byrja ég að fyllast skelfingu. Mér finnst ég vera að kafna”.

¹ Í þessum bækling er skrifað út frá einstaklingi í karlkyni, en í öllum tilfellum er átt við bæði kynin.

- “Hugurinn fer á fulla ferð, mér líður eins og ég sé að missa stjórnina og missa vitið eða eitthvað”.

Þetta eru nokkrar dæmigerðar upplifanir þeirra sem eiga við kvíða að stríða. Ef þú ert með kvíða þá gætirðu hugsað svipaðar hugsanir. Stundum er mögulegt að þjást af kvíða og vita ekki af því, sérstaklega ef þú lítur ekki á þig sem kvíðinn einstakling. Sumir mistúlka kvíðaeinkenni sem vísbendingu um líkamleg veikindi. Þess vegna er fyrsta skrefið í að læra að takast á við kvíða, þ.e. **að átta sig á hvort kvíði sé vandi hjá þér.**

Kvíði getur haft áhrif á okkur á að minnsta kosti fjóra vegu. Hann hefur áhrif á:

- Líðan.
- Líkamsstarfssemi.
- Hugsun.
- Hegðun.

Til þess að athuga hvort þú þjáist af kvíða, hakaðu hér við þau einkenni sem þú upplifir reglulega:

Líðan

- kvíðinn, taugaveiklaður, áhyggjufullur, óttasleginn
- hef á tilfinningunni að eitthvað slæmt eigi eftir að gerast
- uppspenntur, stressaður, tættur
- finn fyrir óraunveruleikatilfinningu, svimar, líður undarlega
- ofsakvíðinn

Hugsun

- stöðugar áhyggjur
- get ekki einbeitt mér
- hugsanaflokt
- næ ekki að festa hugann við eitthvað eitt
- ímynda mér það versta og festist í þeirri hugsun

Algengar kvíðatengdar hugsanir

- “ég er að missa stjórn”
- “ég er að missa vitið”
- “það er að líða yfir mig”

- “fæturnir eru að gefa sig”
- “ég er fá hjartaáfall”
- “ég mun gera mig að algjöru fífli”
- “ég ræð ekki við þetta”
- “ég þarf að komast út úr aðstæðum”

Líkamseinkenni

- hjartað hamast, slær hratt, missir úr slag
- verkir eða þyngsli fyrir brjósti
- doði eða seiðingur í tám og fingrum
- ólga eða hnútur í maga
- tilfinning eins og að manni sé mál
- ert hvumpinn eða eirðarlaus
- vöðvaspenna
- verkir í líkama
- svitaköst
- breytingar í öndun
- svimi, yfirliðstilfinning

Hegðun

- geng um gólf
- byrja á verkum án þess að klára þau
- á erfitt með að sitja og slaka á
- er eirðarlaus

- tala hraðar og meira en vanalega
- þirraður, með stuttan þráð
- aukin drykkja
- auknar reykingar
- borða meira (eða minna)
- forðast ógnvekjandi aðstæður

Ef þú upplifir reglulega sum eða öll þessi einkenni, þá er líklegt að þú eigir við kvíðavanda að stríða.

Hvað er kvíði?

Kvíði er tilfinningin sem við finnum fyrir þegar líkami okkar bregst við hættulegum eða ógnvekjandi aðstæðum. Þetta hefur verið nefnt flótt- og árásarviðbragð. Þetta er bara líkaminn okkar að undirbúa viðbrögð sín til að annað hvort verjast hættum eða taka á flóttu eins hratt og hægt er. Tilgangur þessara líkamlegu einkenna við kvíða er að undirbúa líkamann fyrir að takast á við yfirvofandi ógn eða hættu. Til að skilja hvað er að gerast í líkama þínum, ímyndaðu þér þá að það sé verið að ráðast á þig. Um leið og þú verður var við ógn eða hættu spennast vöðvarnir og búa sig undir það að bregðast við. Hjartað slær hraðar til að blóðið berist til vöðva og heila, þar sem þörfin er mest. Þú andar hraðar til að sjá líkamanum fyrir súrefni sem eykur svo orku. Þú svitnar til að koma í veg fyrir ofhitnun. Þú þornar í munni og þú gætir fengið hnút í magann. Þegar þú áttar þig á að “árásarmaðurinn” er í raun vinur, þá fer þessi tilfinning en þú gætir verið óstöðugur á fótum og veikburða eftir þessa upplifun.

Flótt- og árásarviðbragð er eðlislægt viðbragð við skynjaðri ógn sem hefur líklegast fylgt okkur frá fyrstu tíð, frá hellisbúum og er í dag til staðar hjá dýrum sem hluti af þeirra eðlisávisun til að lifa af. Sem betur fer er það þannig í dag að við mannfólkið erum ekki oft í slíkum aðstæðum upp á líf og dauða, en því miður er mörg streitan í okkar daglega lífi þess eðlis að við getum ekki annað hvort varist eða flúið frá, þannig að líkamseinkennin eru ekki að hjálpa í þess háttar aðstæðum. Í raun og veru geta þessi líkamseinkenni valdið okkur aukinni vanlíðan, sérstaklega ef við skiljum ekki tilganginn með þeim.

Hvað veldur kvíða?

Það geta verið margar ástæður fyrir því að sumir verða kvíðnir:

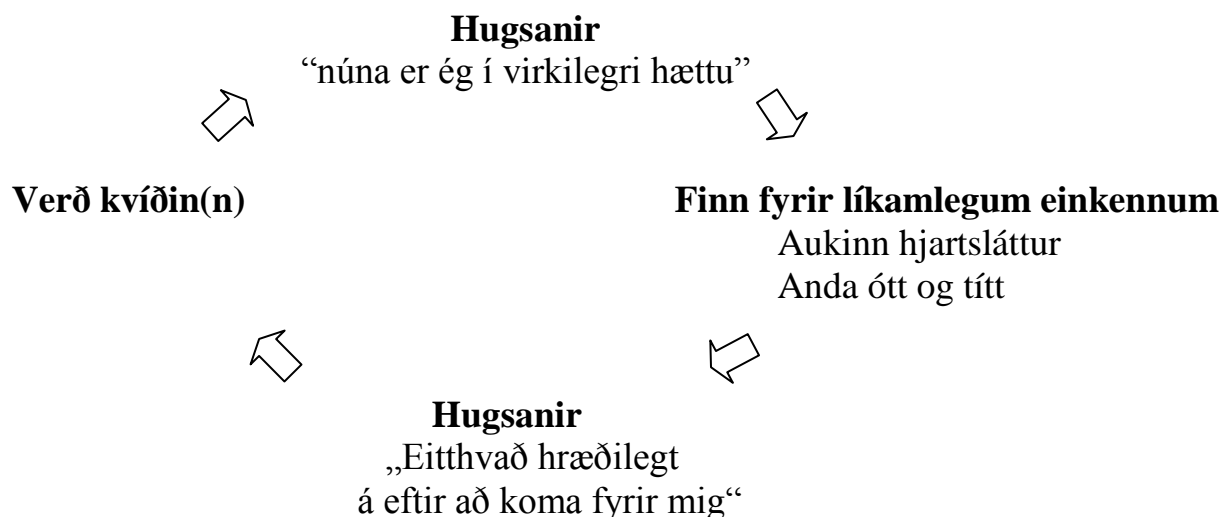
- Sumir geta verið kvíðnir að eðlisfari og hafa lært að hafa áhyggjur.
- Aðrir geta hafa lent í og þurft að takast á við erfiða atburði eins og t.d. dauðsfall, atvinnumissi eða skilnað.

- Enn aðrir geta verið undir álagi í vinnu, eða heima fyrir, t.d. vegna erfiðleika í fjölskyldunni eða fjárhagsörðugleika.

Hvað viðheldur kvíða?

Stundum getur kvíði viðhaldist og orðið að lífstíðarvanda. Það geta verið nokkrar ástæður fyrir því:

1. Ef einhver er **kvíðinn í grunninn** og alltaf með áhyggjur, þá hefur sá væntanlega tilhneigingu til að vera kvíðinn.
2. Stundum er fólk í stöðugri **streitu** í langan tíma, jafnvel í nokkur ár sem getur orðið til þess að þeir þrói með sér þann eiginleika að vera kvíðnir.
3. **Vítahringur kvíðans** – þar sem líkamseinkenni kvíða geta verið ógnvekjandi, óvenjuleg og óþægileg, þá bregðast einstaklingar oft við á þann hátt að halda að eitthvað sé að þeim líkamlega, eða að eitthvað raunverulega hræðilegt sé að fara að gerast. Þetta leiðir svo til aukinna kvíðaeinkenna og þar með myndast vítahringur.



4. „Óttinn við óttann“ – sá sem hefur upplifað kvíða í ákveðnum aðstæðum

gæti farið að búast við því að verða kvíðinn og orðið hræddur við líkamseinkenni kvíða sem svo aftur verður þess valdandi að kvíðaeinkennin, sem óttinn snerist um, myndast.

Ótti við kvíðaeinkenni ⇨ líkamleg kvíðaeinkenni myndast

5. Forðun – þegar vítahringur hefur myndast ásamt töluvert af kvíðahugsunum sem svo auka kvíðaeinkennin, þá er forðun oft sá kostur sem verður fyrir valinu til að takast á við kvíðann. Það er eðlilegt að forðast það sem er hættulegt, en það sem kvíðnir einstaklingar forðast í kvíða sínum eru yfirleitt ekki raunverulega hættulegir hlutir heldur aðstæður eins og mannmergð í búðum, Kringluna, fjölfarin torg, veitingastaði, að tala við aðra o.s.frv. Þessar aðstæður eru ekki bara hættulausar heldur einnig frekar mikilvægar. Það að forðast þessar aðstæður getur verið mjög óhentugt og gert manni lífið erfitt. Þess háttar forðun getur einnig verið afleiðing þess að hafa misst sjálfstraustið sem getur haft áhrif á hversu vel þér líður með þig sjálfan og getur þannig aukið kvíðann – annar vítahringur!

Samantekt:

- * Kvíði er oft viðbragð líkamans við streitu, jafnvel þótt mörg okkar geta verið viðkvæmari fyrir kvíða og verið áhyggjufyllri en aðrir.
- * Þegar við þjáumst af kvíða, sem getur verið mjög óþægilegt, þá eru um að ræða eðlileg viðbrögð líkamans við hættu eða ógn og þannig ekki hættulegt í sjálfu sér.
- * Kvíðaeinkenni eru hluti af flótta- og árásarviðbragði og er ætlað sem hjálp til hvatningar við að bregðast við.
- * Kvíði verður að vanda þegar einkennin eru:
 - alvarleg og óþægileg;
 - viðvarandi;
 - of oft til staðar;
 - þess valdandi að við óttumst að eitthvað alvarlegt sé að;
 - þess valdandi að við hætum að gera það sem okkur langar til að gera.
- * Kvíði verður oft að vítahring þar sem einkennin, hugsanir og hegðun viðheldur kvíðanum.

Prófaðu nú í smástund að skrifa niður eitthvað sem mögulega viðheldur kvíðanum hjá þér.

1) óþægileg/ógnvekjandi einkenni sem þú upplifir;

2) þau viðhorf og hugsanir sem þú tengir við þessi einkenni;

3) aðstæður í daglegu lífi sem þú forðast;

4) núverandi streituþætti í lífi þínu.

Hvernig get ég ráðið betur við kvíðann?

Eins og við höfum nú lært, þá er kvíði enginn sjúkdómur og því ekki læknanlegur á þann hátt. Ef við rjúfum vítahringinn þá getum við lært aðferðir til að draga úr kvíðanum og þannig ráðið betur við hann. Við getum unnið með a.m.k. fjóra mismunandi þætti:

- 1. Aukið skilning okkar á kvíða.**
- 2. Dregið úr líkamseinkennum.**
- 3. Breytt hugsunum okkar sem tengjast kvíða.**
- 4. Breytt hegðun okkar í tengslum við kvíða.**

1. Að skilja kvíðann – það getur verið að þú vitir núna svona nokkurn veginn hvað er að valda þér kvíða. Í eftirfarandi köflum verður þér ráðlagt hvernig hægt sé að rjúfa vítahringinn sem viðheldur kvíða. Áður en komið er að því, þá er afar gagnlegt fyrir þig að skilja þinn kvíða betur. Er kvíðinn tengdur einhverjum ákveðnum aðstæðum, stöðum eða fólki? Er hann verri á einhverjum tíma dags? Eru þetta raunverulegar áhyggjur sem myndu valda öðrum kvíða? Eftirfarandi tvær æfingar ættu að hjálpa þér að skilja þinn eigin kvíða betur.

i) **Kvíðadagbók** – í 2 vikur (eða lengur ef þú vilt) skaltu skrifa í dagbók, haltu yfirlit yfir hvern klukkutíma hversu kvíðinn þú ert og hvaða daglegu athafnir eiga sér stað. Mældu kvíðann í tölunum 0 – 10. Skráðu niður allt það sem skiptir máli. Varstu í vinnunni eða heima, hverjum varstu með, hvað varstu að gera, hvað varstu að hugsa um? Þú gætir til að byrja með orðið meðvitaðri um aðstæður sem valda þér kvíða eða hvað þú forðast. Hversu stressaður ertu að eðlisfari? Þessar upplýsingar munu hjálpa þér að byrja að takast á við kvíðann.

ii) Ef þú kemst að þeirri niðurstöðu að þú ert með raunhæfar áhyggjur eða vanda sem er að valda þér kvíða, þá gæti verið gagnlegt að **leita lausnar við þeim vanda**.

Gott er að byrja á því að skrifa niður vandann. Skilgreindu hann eins nákvæmlega og þú getur, t.d. er 'ég á aldrei pening' of ónákvæmt. Nákvæmar og gagnlegra væri 'ég skulda nokkrum aðilum háar upphæðir'. Næst skaltu skrifa niður eins margar lausnir á þessum vanda og þú getur fundið. Það skiptir engu máli hvort þér finnst þessar hugmyndir að lausnum vera fíranlegar eða ekki, mestu máli skiptir að finna eins margar lausnir og þú getur. Reyndu að skoða hvernig þú hefur leyst álíkan vanda í gegnum tíðina. Spurðu vin hvað hann eða hún myndi gera. Farðu í gegnum hvaða ráð þú myndir veita vini þínum ef sá eða sú væri með sama vanda, t.d.

mögulegar lausnir:

- setja allar skuldir saman í eitt lán með minni vöxtum
- semja um viðráðanlegar afborganir
- hitta skuldaráðgjafa
- fá mér aukavinnu
- selja bílinn

Ef þú ert með vanda sem er mögulega að valda þér kvíða, prófaðu að skrifa hann niður hér fyrir neðan:

Skráðu núna eins margar lausnir á vandanum og þú getur:

Veldu þá lausn sem virðist vera besti kosturinn og skrifaðu niður hvaða skref þyrfti að taka til að öðlast þá lausn á vandanum. Hver gæti hjálpað þér? Hvað gæti farið úrskeiðis? Oft er gagnlegt að hugsa „hvað er það versta sem gæti gerst?“

Ef þú getur komið með plan til að takast á við það versta, gæti kvíðinn minnkað.

Ef þú ert að vinna í því að setja upp plan til að takast á við vandamál sem hefur valdið þér áhyggjum í einhvern tíma, þá er oft gagnlegt að ræða það við vin eða jafnvel við heimilislækninn.

Streita og lífsstíll – góð ráð

Nú á dögum er lífið oft stressandi sem auðveldar það að það myndast álag. Við getum ekki alltaf stýrt streitunni sem myndast utanfrá en við getum fundið leiðir til að draga úr þeirri streitu sem við setjum á okkur sjálf:

- Reyndu að koma auga á aðstæður sem valda þér streitu með því að taka eftir því þegar líkamsspenna myndast.
- Taktu ákveðin skref í að takast á við það sem veldur þér streitu í aðstæðunum.
- Sjáðu til þess að þú hafir tíma aflögu fyrir ánægjulegar athafnir.
- Finndu áhugamál sem auðveldar þér að slaka á.
- Passaðu þig á að fá nægan svefn.
- Borðaðu hollan og góðan mat.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Lærðu að slaka á.

2. Dragðu úr líkamlegum einkennum – Slökun

Til að draga úr alvarleika líkamseinkenna er gagnlegt að „vera einu skrefi á undan þeim“ með því að þekkja fyrstu einkenni líkamsspennu.

Þegar þú hefur tekið eftir fyrstu einkennum líkamsspennu þá getur þú komið í veg fyrir að kvíðinn verði of mikill með því að nota **slökunaraðferðir**.

Sumir geta slakað á með því að hreyfa sig, hlusta á tónlist, horfa á sjónvarpið eða með því að lesa bók.

Öðrum finnst gagnlegra að fara eftir ákveðnum æfingum. Sumum einstaklingum gæti fundist hjálp í slökun eða jógatímum á meðan öðrum þætti slökunardiskar hjálplegri. Þú getur orðið þér úti um slökunardisk hjá fagaðilum, en það er einnig hægt að verða sér úti um svoleiðis hluti í búðum, t.d. í bókabúðum.

Slökun er ein færni af mörgum sem þarf að læra og tekur tíma. Eftirfarandi slökunaræfing kennir djúpslökun og mörgum finnst hún gagnast vel við að draga úr almennri líkamsspennu og kvíða.

Djúpslökun – best er að byrja á því að lesa leiðbeiningarnar og svo smátt og smátt læra þær. Byrjaðu á að finna frekar hlýjan og þægilegan stað þar sem þú getur verið í ró og næði. Veldu þann tíma dags sem þú finnur fyrir mestri slökun til að byrja með. Leggstu niður, komdu þér þægilega fyrir og lokaðu augunum. Einbeittu þér að önduninni í nokkrar mínútur, andaðu rólega: inn-tveir-þrír og út-tveir-þrír. Segðu orðin „slaka“ eða „ró“ við þig þegar þú andar út.

Slökunaræfingin fer með þig í gegnum nokkra vöðvahópa, kennir þér að kreppa vöðva og svo slaka. Þú ættir að anda inn þegar þú kreppir og anda út þegar þú slakar. Byrjaðu á handleggjum, krepptu annan hnefann. Einbeittu þér að líkamsspennunni sem myndast í hendi og upphandlegg.

Finndu fyrir spennunni í nokkrar sekúndur og slakaðu svo handlegginn. Taktu eftir muninum milli þess að spenna og svo að slaka. Þú gætir fundið fyrir örlytlum seiðing en það getur komið þegar slökun hefst.

Endurtaktu æfinguna fyrir hinn handlegginn.

Í hvert skipti sem þú slakar á vöðvahóp taktu þá eftir hvernig hann er afslappaður. Ekki reyna að slaka á, slakaðu bara á spennunni. Leyfðu vöðvunum að slakna eins mikið og þú getur. Taktu eftir muninum á spenntum vöðvum og svo slökum vöðvum. Endurtaktu þessa æfingu núna fyrir aðra líkamsparta. Í hvert skipti skaltu spenna í nokkrar sekúndur og svo slaka. Finndu fyrir tilfinningunni í vöðvunum í hverjum líkamspart fyrir sig og slakaðu á spennunni.

Gagnlegt er að halda sig við sömu uppröðun þegar þú ferð í gegnum hvern vöðvahóp fyrir sig:

- **Hendur** – spenna fyrst, svo slaka
- **Handleggir** – beygðu olnbogana og spenntu handleggi. Taktu eftir spennunni, sérstaklega í upphandleggjum. Mundu að spenna í nokkrar sekúndur og svo slaka.
- **Háls** – hallaðu höfðinu aftur og veltu því rólega frá einni hlið til annarar. Taktu eftir hvernig spennan hreyfist með. Hallaðu nú höfðinu niður á ný, í þægilega höfuðstöðu.
- **Andlit** – það eru nokkrir vöðvar í andliti, en það er nægilegt að huga að enni og kjálkum. Til að byrja með hnykklaðu augnabrúnirnar líkt og þú sért reiður. Slakaðu á enni. Þú getur einnig lyft augnabrúnum og svo slakað. Nú skaltu spenna kjálkann, taktu eftir muninum á því og svo þegar þú slakar á kjálkanum.

- **Brjóstkassi** – andaðu djúpt að þér, haltu inni andanum í nokkrar sekúndur, taktu eftir spennunni og slakaðu. Leyfðu önduninni að verða eðlileg á ný.
- **Magi** – spenntu magavöðvana eins mikið og þú getur, svo slaka.
- **Rassvöðvar** – krepptu rasskinnarnar saman, svo slaka.
- **Fætur** – liggðu með beinar fætur og lyftu fótum í átt að andliti. Ljúktu æfinguna með því að hreyfa tærnar.

Þér gæti þótt gagnlegt að fá vin til að lesa leiðbeiningarnar upphátt fyrir þig. Ekki reyna of mikið, láttu hlutina bara gerast.

Til að slökunaræfingin gagnist þér sem best þarftu að:

- Æfa þig daglega
- Byrja að nota slökun í daglegum athöfnum
- Læra að slaka á án þess að spenna vöðva
- Nota hluta af slökunaræfingunni til að hjálpa þér í erfiðum aðstæðum, eins og t.d. það að anda rólega.
- Þróa með þér afslappaðri lífsstíl.

Svona æfing eða sams konar æfingar er hægt að nálgast á slökunardiskum sem fást m.a. í bókabúðum eða eru til útláns á bókasöfnum svo eitthvað sé nefnt.

Mundu að slökun er færni líkt og hver önnur og tekur tíma að læra. Taktu eftir og skráðu hjá þér hversu kvíðinn þú ert á skalanum 0 – 10 fyrir og eftir slökunaræfinguna.

Stýrð öndun

Oföndun: það er mjög algengt að finna fyrir breytingum í öndun þegar fólk verður kvíðið. Það gæti gleypst loft til að byrja með, haldið að það sé að kafna,

eða byrjað að anda ótt og títt. Þetta hefur þau áhrif að einstaklingurinn finnur þá fyrir svima og verður kvíðnari.

Reyndu að átta þig á hvort þú gerir þetta og hægðu á öndun. Öndunaræfingin inn-tveir-þrír og út-tveir-þrír mun gera öndun þína eðlilega. Sumum einstaklingum finnst gott að styðjast við sekúnduvísirinn á úrinu til að tímasetja öndun þeirra. Öðrum finnst hjálplegt að anda í bréfpoka eða setja hendur fyrir andlit og anda þar inn í. Til að þetta hjálpi, verður þú að setja bréfpoka og hendur fyrir nef og munn.

Það tekur alla vega þrjár mínútur af rólegri öndun eða öndun í bréfpoka, til að öndun verði eðlileg aftur.

Truflun

Ef þú hættir að hugsa um líkamseinkennin, þá kemstu að því að einkennin eiga það til að hverfa. Prófaðu að líta í kringum þig. Skoðaðu hlutina nákvæmlega, taku eftir tölustöfum, í hvers konar skóm eru þeir sem eru í kringum þig, samtöl. Hér gildir það sama, það tekur alla vega þrjár mínútur til að einkennin dvíni.

Á meðan slökun, öndunaræfingar og truflunaraðferðir geta stutt þig í að draga úr kvíða, þá er jafn mikilvægt að átta sig á því að kvíði er hvorki skaðlegur né hættulegur. Jafnvel þó við myndum ekki nota þessar aðferðir, þá myndi ekkert hræðilegt gerast. Kvíði getur ekki skaðað okkur, en hann getur verið óþægilegur. Þessar aðferðir geta hjálpað til við að draga úr þessum óþægindum.

3. Breyta kvíðatengdum hugsunum

Við höfum séð hvaða hlutverki hugsanir gegna í því að viðhalda kvíðavítahringnum. Stundum gætu einnig verið ímyndir í huga þínum.

Til að sýna hvað hér er átt við, ímyndaðu þér að þú sér að hlaupa á eftir strætó. Skyndilega færðu sting fyrir brjóstið og ert afar andstuttur. Hugsunin sem skýst upp í huga þinn er „ég er að fá hjartaáfall“. Þessi hugsun er að sjálfsögðu mjög ógnvekjandi svo hjartað fer að slá hraðar sem fær þig til að hugsa „það er eitthvað að hjartanu í mér“. Þú gætir mögulega fengið mynd í hugann af sjúkrabíl sem kæmi og af þér liggjandi á sjúkrabörum.

Nú skaltu hugsa um eftirfarandi spurningar og síðan skrifa niður svörin:

- 1) Hvaða hugsanir fara oftast í gegnum huga þinn þegar þú finnur fyrir kvíða?
- 2) Ertu með einhverja mynd af því hvað gæti gerst?
- 3) Eru einhverjar hugsanir sem fá þig til að líða verr?

Það er ekki alltaf auðvelt að vita hvaða hugsanir auka kvíða hjá manni.

Þær tegundir af hugsunum sem gerir fólk kvíðið geta komið og farið á augabragði og geta verið orðnar að svo miklum vana að þær birtast sjálfkrafa. Þær geta verið orðnar svo eðlilegar að þú upplifir þær sem hluta af þér.

Prófaðu að halda dagbók í tvær vikur. Skrifðu niður hugsanir þínar í aðstæðum þar sem þú finnur fyrir kvíða.

Reyndu núna að fara yfir það í huganum hvenær þú fannst síðast fyrir kvíða. Renndu í gegnum atvikið, líkt og í kvikmynd, eins nákvæmlega eins og þú getur. Athugaðu hvort þú getur núna fundið og skráð niður einhverjar ógnvekjandi hugsanir.

Mundu að allar hugsanir teljast með. Engin hugsun er of lítil eða of asnæg. Jafnvel “ó nei” eða “ooo nú byrjar ballið” geta aukið líkamsspennu og kvíða. Sumar hugsanir eru líkt og óþægilegar ímyndir í huganum.

Ógnvekjandi hugsanir:

Þegar þú finnur út **hvað það er** sem þú ert að hugsa, þá getur þú hafist handa við að glíma við þær og þannig rofið vítahringinn.

Spurðu sjálfan þig sérstaklega:

1. Er ég að **ýkja**, t.d. “allt mun fara á hin versta veg eins og alltaf”?
2. Er ég að **hrapa að ályktunum**, t.d. „ég er með verk í brjósti, þetta hlýtur þar af leiðandi að vera hjartað“?
3. Er ég að **einblína eingöngu á það sem fer úrskeiðis**, t.d. „ég átti mjög slæman dag í gær“ (og hunsa það að á undan þeim degi voru nokkrir góðir dagar)?

Notaðu þessar spurningar til að hjálpa þér við svörin. Gott er að búa til tvo dálka – einn fyrir hugsanir sem ýta undir kvíða, og svo annan fyrir hugsanir sem eru í meira jafnvægi, yfirvegaðri, t.d.:

Kvíðahugsanir

Það að mig svimi þýðir það að það sé að líða yfir mig.

Ég er að verða geðveikur.

Mótvægishugsanir

Mig hefur oft svimað og það hefur ekki liðið yfir mig. Það leið yfir mig einu sinni og sú tilfinning var allt önnur.

Ég hef ekki orðið geðveikur enn, og læknirinn sagði við mig að kvíði er ekki geðveiki.

Skrifaðu niður einhverjar hugsanir hjá þér núna þessa stundina og skrifaðu eins mörg svör og þú getur fundið. Þessi spurning gæti hjálpað þér. Hvað myndirðu segja við vin sem væri að hugsa eitthvað í þessa átt?

Markmiðið er að verða fljótari að „ná“ þessum kvíðahugsunum og svara þeim næstum samstundis. Það þarf að æfa þetta töluvert, en þetta virkar.

4. Breyta hegðun í tengslum við kvíða

- Reyndu að taka eftir því þegar þú ert að forðast hluti og eftir bestu getu að takast á við þann ótta, ekki allt í einu en hægt og bítandi.
- Settu sjálfum þér minni markmið. Skrifðu markmiðin sem þú myndir vilja vinna að niður. Byrjaðu með auðveldari markmið og hakaðu svo við þau markmið sem þú nærð.
- Fólk lendir oft í þeim ávana að forðast vissar aðstæður sem veldur þeim kvíða. Í stað þess að forðast, reyndu þá smátt og smátt að auka úthald þitt í þeim aðstæðum. Kvíði er í eðli sínu þannig að hann nær oft hámarki og dvínar svo. Ef þú dvelur í aðstæðum sem valda þér kvíða, hvað heldurðu þá að verði um kvíðann? Oft heldur fólk að kvíðinn verði verri og verri. Þetta er ekki staðreynd. Kvíðinn mun minnka.
- Margir reyna ekki bara að flýja og forðast aðstæður, heldur gera þeir eitthvað til að auka öryggi í aðstæðum, t.d. halda sér fast í búðarkerruna, eða leggjast niður. Þessi „öryggishegðun“ gæti hjálpað á þeim tím punkti, en þessi hegðun viðheldur einnig kvíðanum þar sem að kvíðinn einstaklingur lærir ekki að það muni ekkert hræðilegt mun koma fyrir, ekki heldur þegar búðarkerran er ekki til staðar.
- Reyndu að gera tilraunir með það hvort kvíðahugsanir þínar séu raunhæfar, t.d. „myndi í alvörunni líða yfir mig ef ég kæmist ekki út úr aðstæðum?“

Það er afar mikilvægt að átta sig á því að því meira sem þú forðast eitthvað, þeim mun erfiðara mun það virðast að takast á við það sem þú kvíðir, sem mun svo auka kvíðann.

Hvaða meðferð er til við kvíða?

- Flestir kvíðnir einstaklingar geta fengið hjálp með því að lesa sér til í gegnum bæklinga líkt og þennan.
- Heimilislæknirinn þinn, heilbrigðisstarfsmaður eða hjúkrunarfræðingur geta einnig hjálpað þér að takast á við kvíða.
- Stundum skrifa læknar upp á lyf við kvíða. Lyfjameðferð ætti eingöngu að standa yfir í stuttan tíma til að komast í gegnum erfiðar, kvíðavænlegar aðstæður.
- Læknirinn þinn gæti einnig vísað þér til sálfræðings eða geðlæknis ef kvíðinn minnkar ekki með þessum ráðum.
- Kvíðameðferðarhópar eru í boði, t.d. á vegum Landspítalans eða hjá sjálfstætt starfandi sálfræðingum.

Hvar get ég fundið hjálp ef ég tel mig þjást af kvíða?

Til að byrja með skulum við vona að þú getir nýtt þér þær leiðir sem bent er á í þessum bækling. Hann ætti að gagnast þér. Ef þú hefur reynt þær leiðir sem eru í þessum bæklingi og finnst þú þurfa frekari aðstoð, þá skaltu ræða það við heimilislækninn þinn sem getur frætt þig um aðra meðferðarmöguleika. Það eru til nokkrar sjálfshjálparbækur sem hafa hjálpað öðrum.

Eftirfarandi bækur gætu verið fáanlegar á bókasafni eða í bókabúð:

Helen Kennerly: (1997) *Overcoming Anxiety*. Robinson London

David Burns: (1980) *The Feeling Good Handbook*. New American Library

Dr. Clare Weeks: *Self Help for your Nerves*

Susan Jeffers: *Feel the Fear and Do it Anyway*

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðapjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is
- **Félagþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is
- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjál og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
 - www.doktor.is
 - www.landspitali.is
 - www.logreglan.is

**Newcastle, North Tyneside
and Northumberland**



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu Magnúsdóttur og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir; umsjón og yfirlestur.