

Angst: Den som ikke er redd er ikke riktig klok

– Ingen lidelse koster samfunnet så mye penger som angstlidelsene. Vi må bli flinkere til å skille mellom sunn angst og syk angst. Det gjelder også legene, sier organisasjonspsykolog Paul Moxnes.

TEKST: ELISABETH ARNET

Det å lide av angst er svært vanlig og langt fra det samme som å ha en angstlidelse, påpeker Moxnes. Angst er en del av livet, den motiverer til handling, den sørger for mat og ly, skaper beskyttende sosiale strukturer og samhandlingsformer, lager lover og sosial orden og får oss til å tilpasse oss omgivelsene, forklarer Moxnes i boka «Hva er angst», som nylig er utkommet. Moxnes jobber til daglig som organisasjonspsykolog ved Handelshøyskolen BI i Oslo.

Frykt og angst

Det finnes ingen allment akseptert definisjon av angst. Det har vært vanlig å skille mellom frykt og angst, ved å si at frykt er rettet mot en konkret trussel, mens angsten er diffus og ikke alltid målrettet. Andre mener dette skillet er kunstig. Frykt er reaksjon på fare, mens angst er å være forberedt på fare, sier andre. Angst er ofte knyttet til noe man er redd skal skje, men som ennå ikke har skjedd.

«Ekte trygghet er ikke fravær av angst, men angsttoleranse.»

Moxnes beskriver to typer hverdagsangst – kald og varm angst. Den kalde angsten får oss til å bli stiv av skrekk, tankene er som blåst bort, vi får jernteppe. Den varme angsten, derimot, kjennetegnes av rastløs uro og søvnløs energi. Mens kald angst lammer oss, driver den varme angsten oss til handling og mestring. Den friske angsten trenger handling, ikke behandling.

Hjelper oss til å yte

– Det å være engstelig – ha angst – er i en rekke situasjoner helt vanlig og hjelper oss til å yte maksimalt. Begynner du derimot å unngå situasjoner – og det vedvarer – kan det være du trenger hjelp, påpeker Moxnes. Han tenker ikke da nødvendigvis på profesjonell hjelp. Det kan være til stor hjelp å snakke om det med mennesker du stoler på – kollegaer, venner, familie. Noen ganger er imidlertid det ikke nok og da kan terapi hjelpe.

Gjør det du er redd for

– Angstlidelser er imidlertid svært motstandsdyktige. Det er for eksempel lettere å lege eller lindre depresjon enn angst. Det aller beste botemiddelet mot angst er å utsette seg for angsten. Gjør du ikke det, vil angsten eller redselen for angsten styre deg i stedet for at du styrer den, sier Moxnes.

Behandling av selve underlaget for angsten, altså en mer dybdepsykologisk tilnærming, kan være nødvendig, men dette er sjelden førstevalget. Tre-fire behandlingsdager med kognitiv atferdsterapi kan for eksempel være nok til å fjerne en fobi, påpeker han.

Motstå lysten til å flykte

– Det er med angstterapi som med det meste annet når det gjelder psykisk liv og helse – slaget er som regel ikke vunnet en gang for alle. En sterk psykisk helse er som store muskler, de må vedlikeholdes. Det er viktig ikke å kjempe imot angsten, fornekte den, eller tenke at du skulle kjent og følt noe helt annet enn det du føler i situasjonen. Flyt med, aksepter situasjonen, samtidig som du

motstår lysten til å flykte unna situasjonen, sier Moxnes.

Angstens kjerne

– *Hvorfor utvikler man angst?*

– Mange uforutsigbare og ukontrollerbare negative erfaringer opp gjennom livet øker det generelle angstnivået. En følelse av å mangle kontroll, gjerne med rot i tidlige opplevelser, er angstens kjerne og langt på vei nøkkelen til forståelse av angst både hos dyr og mennesker. Følelsen av å være forlatt og følelsen av å være blant fremmede er to vanlige kilder til følelsen av å miste kontroll, forklarer Moxnes.

Angst som skyldes jobben

Tre av ti nordmenn opplever seg selv som grunnleggende utrygge. Både svenskene og danskene mener de er tryggere enn oss.

– 10–11 prosent sier at de er plaget av angst som skyldes jobben, forteller Moxnes. Han legger til at økningen i antall sykmeldinger og uføretrygdede på grunn av angst de siste årene er sannsynligvis ikke bare et helseproblem, men også et resultat av gode sosiale ordninger.

– Ingen andre nordiske land har allmennleger som er så «flinke» til å stille diagnosen angstlidelse som Norge. Vi har på en måte fått en slags borgerlønn gjennom trygdesystemet. Sykeliggjøringen er derfor sterkest i de rike landene. Det skjer fordi vi har råd til det, sier Moxnes.

Kritisk til at antall diagnoser øker

De vanligste angstlidelsene er panikkangst, generell angst, sosial angst og tvangstanker og spesifikke fobier. Moxnes understreker at syk angst kan være ødeleggende dersom man ikke får hjelp, enten i form av terapi, medikamenter eller begge deler. Likevel stiller han seg kritisk til at også vanlige menneskelige trekk, som for eksempel sjenertethet, plutselig kan hete sosial fobi.

For femti år siden fantes ikke angst som diagnose. I 1968-utgaven av en anerkjent diagnosehåndbok var det oppført tre angst-kategorier, som økte til tolv innen 1994-utgaven. Opplevd frykt og panikk er fortsatt hovedsymptomet på de fleste angstlidelser. Også det at man unngår visse situasjoner er

nå et kriterium på angst. Likeledes er unødvendig og ukontrollerbar bekymring, for eksempel vedrørende penger og jobb, blitt et sentralt kriterium for å få en angstdiagnose, forteller Moxnes.

Store økonomiske interesser involvert

– Legemiddelfirmaer og helseforetak har store økonomiske interesser i å få befolkningen til å oppfatte stadig flere av hverdagens små og store angster som sykdom og holde vår naturlige evne til å takle angst på et lavt nivå. I dag markedsføres ikke

bare medisiner, men også sykdom – som det etterpå tilbys behandling og legemidler for. Og legene er drillet i å stille spørsmål som skal avsløre psykiske lidelser.

– Men en god del allmennmenneskelige sosiale vanskeligheter, som sjenertethet, angst og uro, er tegn på menneskelige utfordringer som søker en løsning heller enn sykdom som må behandles, understreker Moxnes.

Han tror det er sannsynlig at omfanget av diagnostisert angst og depresjon kommer til å øke i takt med vår velstandsutvikling. Å tilby angstbehandling, med eller uten piller, er blitt levebrødet for mange typer helsearbeidere.

Angsten ut av skapet

Moxnes mener mye er gjort dersom vi får fram den skjulte angsten, for eksempel i arbeidsmiljøet. Ved å dele vår sårbarhet skjønner vi at vi ikke er alene om å grue oss til medarbeidersamtalene eller til å holde innlegg på et møte.

– Ekte trygghet er ikke fravær av angst, men angsttoleranse. Positiv angst er å gjøre det man er reddest for – hele tiden, slik Madonna og andre toppartister sier at de gjør. Toleransen for angst synes å ha blitt mindre hos folk flest. Det er noe med samfunnet som gjør at vi lettere melder oss ut nå enn før.

Moxnes peker på trygghetens to ansikter.

– Vi trenger trygghet, både på arbeidsplassen og i familien. Den er utgangspunktet for handling og initiativ, en base man kan legge ut fra. Men i tryggheten er det lite uro. Det er i den sunne angsten adrenalin og energien ligger. Vi trenger både trygghet og angst. Trygghet for at vi skal tørre og angst for at vi skal endre, understreker Paul Moxnes. ■

«Å tilby angstbehandling er blitt levebrødet for mange typer helsearbeidere.»