

# Kritisk støtte



## Forstå angst



Å føle seg engstelig eller nervøs er en normal del av hverdagen. Alle er engstelige eller føler seg engstelige noen ganger. Mild til moderat angst kan hjelpe deg med å fokusere oppmerksomheten, energien og motivasjonen. Hvis angsten er alvorlig, kan du oppleve følelser av hjelpeløshet, forvirring og ekstrem bekymring som ikke står i forhold til hvor alvorlig eller sannsynlig den fryktede hendelsen faktisk er. Overveldende angst som forstyrrer dagliglivet er ikke normalt. Denne typen angst kan være et symptom på en angstlidelse eller et symptom på et annet problem, slik som depresjon.

Angst kan forårsake fysiske og følelsesmessige symptomer. En spesifikk situasjon eller frykt kan forårsake noen eller alle disse symptomene i kort tid. Når situasjonen er over, forsvinner vanligvis symptomene.

Fysiske symptomer på angst kan omfatte:

- skjelving, rykking eller risting
- følelse av tetthet i halsen og brystet
- kortpustethet eller rask hjerterytme
- ørhet eller svimmelhet
- svette eller kalde, klamme hender
- følelse av nervøsitet
- muskelspenninger, smerte eller ømhet (myalgi)
- ekstrem tretthet
- søvnproblemer, slik som manglende evne til å sovne eller holde seg i søvn, tidlig oppvåkning eller rastløshet (du føler deg ikke uthvilt når du våkner)

Angst påvirker den delen av hjernen som er med på å kontrollere hvordan du kommuniserer. Dette gjør det vanskeligere å uttrykke deg kreativt eller å fungere effektivt i relasjoner. Emosjonelle symptomer på angst kan omfatte:

- rastløshet, irritabilitet eller nervøs eller urolig følelse
- bekymring for alt mulig
- frykt for at noe vondt skal skje, følelsen av å være forapt
- manglende evne til å konsentrere seg, det føles som om du ikke klarer å konsentrere deg



## Angstlidelser

Angstlidelser oppstår når folk har både fysiske og følelsesmessige symptomer. Angstlidelser forstyrrer hvordan en person samhandler med andre og påvirker daglige aktiviteter. Det er dobbelt så stor sannsynlighet for at kvinner som menn lider av angstlidelser. Eksempler på angstlidelser er panikkanfall, fobier og generalisert angstlidelse.

Ofte er årsaken til angstlidelser ukjent. Mange mennesker med angstlidelser sier at de har følt seg nervøse og engstelige hele livet. Dette problemet kan oppstå i alle aldre. Barn som har minst én forelder diagnostisert med depresjon har mer enn dobbelt så stor sannsynlighet for å lide av en angstlidelse som andre barn.

Angstlidelser oppstår ofte sammen med andre problemer, slik som

- psykiske problemer, slik som depresjon
- bruk av russtoffer
- et fysisk problem, som hjerte- eller lungesykdom En fullstendig medisinsk undersøkelse kan være nødvendig før en angstlidelse kan diagnostiseres.



## Panikkanfall

Et panikkanfall er en plutselig følelse av ekstrem angst eller intens frykt uten noen åpenbar grunn eller når det ikke er noen fare. Panikkanfall er vanlig. Noen ganger forekommer de hos mennesker som ellers er friske. Panikkanfall varer vanligvis bare noen få minutter, men et anfall kan vare lenger. Og for noen mennesker kan angsten forverres raskt under anfallet.

Symptomer inkluderer følelser av å dø eller miste kontrollen over seg selv, rask pust (hyperventilasjon), nummenhet eller prikking i hender eller lepper og rask hjerterytme. Du kan føle deg svimmel, svett eller skjelven. Andre symptomer inkluderer pustevansker, brystsmarter eller stramming og uregelmessig hjerterytme. Disse symptomene kommer plutselig og uten forvarsel.

Noen ganger er symptomene på et panikkanfall så intense at personen frykter at han eller hun har et hjerteinfarkt. Mange av symptomene på et panikkanfall kan oppstå i forbindelse med andre sykdommer, slik som hypertyrose, koronarsykdom eller kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS). En fullstendig medisinsk undersøkelse kan være nødvendig før en angstlidelse kan diagnostiseres.

Personer som har gjentatte uventede panikkanfall og bekymrer seg for anfallene, anses å ha en panikklidelse.



## Fobier

Fobier er ekstrem og irrasjonell frykt som forstyrrer dagliglivet. Mennesker med fobier har en frykt som ikke står i forhold til den reelle faren, og de kan ikke kontrollere den.

Fobier er vanlige og forekommer noen ganger samtidig med andre tilstander, slik som panikklidelse eller Tourettes syndrom. De fleste håndterer fobier ved å unngå situasjonen eller objektet som forårsaker panikk (unnavikelsesatferd).

En fobisk lidelse oppstår når unnavikelsesatferden blir så ekstrem at den forstyrrer din evne til å delta i dine daglige aktiviteter. Det er tre hovedtyper av fobiske lidelser:

- frykt for å være alene eller på offentlige steder hvor det kanskje ikke er hjelp tilgjengelig eller hvor flukt er umulig (agorafobi)
- frykt for situasjoner hvor personen kan bli utsatt for kritikk fra andre (sosial fobi)
- frykt for spesifikke ting (spesifikk fobi)
- Fobier kan behandles for å redusere følelser av frykt og angst.
- Snakk med legen din hvis du føler at du har symptomer på angst.



## Kreditering

**Forfatter:** Ansatte fra Healthwise

**Medisinsk vurdering:** William H. Bland Jr. MD, FACEP – Emergency Medicine & Kathleen Romito MD – Family Medicine & Adam Husney MD – Family Medicine & David Messenger MD



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

## Optum

**Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt.** Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC