

# OFSAKVÍÐI



**Leiðbeiningabæklingur**

## Hvað er ofsakvíðakast?

Allir vita hvað er að vera felmtri sleginn og það er eðlilegt að vera stundum hræðslugjarn:

- Þú hefur það á tilfinningunni að einhver elti þig á leiðinni heim úr gleðskap, seint að nóttu.
- Þú uppgötvar að veskinu þínu var stolið.
- Þú ert að taka próf. Þú horfir á prófblaðið fyrir framan þig og uppgötvar að þú veist ekkert af svörunum.
- Einhver hleypur í veg fyrir bílinn þinn og þú rétt kemst hjá því að aka á hann.

Það er eðlilegt við slíkar aðstæður að tilfinning eins og felmtur grípi þig. Tilfinningin er skiljanleg og hverfur fljótt.

**Ofsakvíðakast** líkist „venjulegu“ felmtri en þó skilur að í nokkrum atriðum:

- Tilfinningin virðist „koma eins og þruma úr heiðskíru lofti“ og tengist ekki þeirri skelfilegu upplifun svipaðri því sem líst er hér að ofan.
- Tilfinningin er miklu sterkari.

**Þar sem tilfinningin kemur ÓVÆNT og er STERK getur hún valdið ofsafengnum ótta.**

1

---

<sup>1</sup> Í þessum bæklingi er skrifað í karlkyni en í öllum tilfellum er átt við bæði kynin

Kvíðaköst hafa mismunandi áhrif á fólk en venjulega er það sú óttaslegna tilfinning að eitthvað **virkelega** skelfilegt sé að fara að gerast.



**SANNLEIKURINN ER: EKKERT HRÆÐILEGT MUN GERAST ÞAR SEM OFSAKVÍÐAKÖST ERU EKKI HÆTTULEG.**

Fjöldi fólks fær ofsakvíðaköst en þau hafa mismunandi áhrif. Sumir fá aðeins eitt kast en aðrir líða af þeim árum saman. Sumir fá köst mörgum sinnum á dag en aðrir öðru hvoru. Ef þú spyrð vini þína hvort þeir hafi einhvern tíma fengið ofsakvíðakast er mjög líklegt að einn eða tveir geti sagt frá slíkri reynslu. Þau eru algeng og eru **EKKI** merki um alvarlega andlega eða líkamlega veiki.

Sum minniháttar líkamleg einkenni geta valdið einkennum svipuðum ofsakvíðaköstum.

Til dæmis: ákveðin lyf og samverkun þeirra

skjaldkirtilsvandamál

of mikil kaffidrykkja

meðganga

lágur blóðsykur og fl.

Ef þú hefur enn áhyggjur eftir lestur bæklingins af því að vandamál þín séu af líkamlegum toga og þú hefur ekki leitað til læknis þá er það góð hugmynd að panta tíma hjá honum.

### **SAMANTEKT:**

Kvíðaköst eru mjög algeng. Þau eru **EKKI** hættuleg og eru **EKKI** merki um alvarleg andleg eða líkamleg veikindi.

Þessi bæklingur hefur það að markmiði að aðstoða þig við að draga úr ofsakvíðaköstum á eftirfarandi hátt:

- **Gera sér grein** fyrir því hvort þú fái ofsakvíðaköst.
- **Skilja** felmtur, hvað veldur því og hvað viðheldur.
- **Viðurkenna** að felmtur skaði þig ekki.
- **Læra** aðferðir til þess að draga úr felmtri.

### **1. Að þekkja felmtur – Hvernig veit ég að ég er að fá ofsakvíðakast?**

Það virðist augljóst en er það ekki. Stundum virðist sem felmtur sé svo skelfilegt og „komi eins og þruma úr heiðskíru lofti“ að fólk trúir ekki að um ofsakvíðakast sé að ræða, heldur að eitthvað mun alvarlegra sé að gerast. Tilfinningin við kvíðakasti getur verið svo óvenjuleg að þú getur jafnvel ekki ímyndað þér hvað er að gerast.

Mikilvægasta skrefið í að takast á við ofsakvíðakast er að gera sér grein fyrir því hvort einkennin séu af völdum ofsakvíða.

Felmtur hefur áhrif á líkama þinn og huga og á hvern hátt þú hagar þér. Hér að neðan eru helstu einkenni sem fólk upplifir þegar það fær ofsakvíðakast. Sumir fá öll einkennin en aðrir aðeins nokkur þeirra.

**Líkami þinn** (vinsamlegast merkið við það sem við á)

- Ör hjartsláttur eða missir úr slag
- Hjartað virðist stoppa, síðan þungt slag og brjóstverkir
- Breytingar á öndun annaðhvort gleypa loft, anda ört eða geta ekki gripið andann á lofti
- Hjartsláttur í höfði
- Doði eða stingur í fingrum, tám eða vörum
- Tilfinning eins og þú getir ekki kyngt eða sért að verða veikur
- Eins og sé að líða yfir þig, skjálfandi fætur

Skrifið niður önnur einkenni:

.....  
.....  
.....

**Hugur þinn** (vinsamlegast merkið við það sem við á)

- Skelfingu lostinn
- Óraunveruleikatilfinning, eins og þú sért ekki á staðnum
- Kvíðatilfinning í aðstæðum þar sem þú hefur fengið ofsakvíðakast áður

**Óttatilfinningar eins og t.d.:**

- “Ég er að fá hjartaáfall”

- “Ég er að brotna saman eða það er að líða yfir mig”
- “Ég er að missa andann”
- “Ég er að missa vitið”
- “Ég kúgast”
- “Ég er að verða veikur”
- “Ég er að missa stjórn”
- “Ég mun algjörlega verða mér til skammar”
- “Ég verð að komast burt”

Skrifið niður aðrar skelfilegar hugmyndir eða tilfinningar:

.....

.....

.....

Munið að þetta gerist ekki í ofsakvíðakasti en sumir telja að þetta muni gerast

**Hvernig bregst þú við?** (vinsamlegast merkið við það sem á við þig)

**ÞÚ FORÐAST** aðstæður sem valda ofsakvíðakasti eða sem þú heldur að geti valdið því t.d. að versla.

**FLÓTTI** vegna felmturs (kvíða einkenna) gætir þú farið að hlaupa um stórmarkaðinn til þess að sleppa út eins fljótt og auðið er.

## **FYRIRBYGGJANDI**

ef þú telur að eitthvað geti gerst þá gerir þú eitthvað ákveðið þér til verndar, t.d. ofandar ef þú telur að þú sért að kafna, sest niður ef þú heldur að það sé að fara að líða yfir þig eða leggst niður ef þú heldur að þú sért að fá hjartaáfall eða skimar líkama þinn til að athuga hvort eitthvað sé að.

## **Leitar aðstoðar**

Í einni rannsókn kom fram að einn fjórði aðspurðra hefði hringt á sjúkrabíl þegar þau fengu fyrsta ofsakvíðakastið eða farið á bráðadeild því þau voru þess fullviss að eitthvað hættulegt væri að gerast. Hefur þú kannski gert þetta eða hringt á lækni?

## **Björgun**

Fólk reynir oft að eiga við ofsakvíðakast eins og það hefur gert áður eða hefur verið sagt að væri hjálplegt fyrir það t.d. að hugsa um eitthvað annað eða að reyna að slaka á.

Skrifaðu niður það sem þú gerir eða gerir ekki eftir ofsakvíðakast:

.....  
.....  
.....

Allir þessir þættir geta hjálpað til við að stöðva ofsakvíðakast en eins og við munum sjá síðar geta þeir líka orðið hluti vandans.

Ef þú hefur merkt við nokkur þessara einkenna, hugsana og hegðunar er líklegt að þú þjáist af ofsakvíðaköstum.

**Samantekt:** Að þekkja ofsakvíðakast.

Ofsakvíðakast er sterk tilfinning skelfingar sem birtist mjög skyndilega. Líkamleg einkenni eru eins og ör hjartsláttur, hröð öndun, skjálfti, linir fætur. Fólk hugsar oft hræðsluhugsanir og heldur að eitthvað hræðilegt sé að gerast. Það reynir oft að forðast eða sleppa við ofsakvíðann.

**Hann er ekki hættulegur eða skaðlegur.**

## 2. Að skilja ofsakvíða, hvað veldur og hvað viðheldur honum?

Öll einkennin sem lýst er hér að framan eru ekkert annað en öfgakennd einkenni ótta. Ótti er eðlileg líkamleg viðbrögð við aðstæðum sem eru skynjaðar sem ógnandi. Ótti getur verið allt frá litlum kvíða (sem getur verið hjálplegur í vissum aðstæðum eins og að fara í próf) til algjörs ofsakvíðakasts.



Hvers vegna að vera óttaslegin þegar það er svona óþægileg tilfinning? Reyndar er það líkt og sársauki. Líkja má þessu við sársauka, þú myndir ekki stíga í fótinn ef þú brytir ökkla þar sem það er afar sársaukafullt. Ef þú heyrðir hljóð á neðri hæðinni að nóttu til, gætir þú orðið hræddur og það gæti verið viðvörðun um hættuástand, þannig að ótti er gagnlegur þar sem hann undirbýr líkamann undir aðgerðir.



Þetta hefur verið kallað **“flótta og árásar”** viðbragð. Þegar þú ert hræddur er líkami þinn að búast til árásar eða að flýja frá því sem virðist ógnandi eða ef til vill stendur þú algjörlega kyrr og bíður þess að ógnin hverfi.

Ef við tökum dæmið um hávaðann á neðri hæðinni. Ályktum sem svo að þú óttist að þetta sé innbrotsþjófur. Þú gætir verið algjörlega kyrr til varnar því að hann ráðist á þig. Þú gætir viljað ógna honum eða þú myndir vilja hlaupa í burtu ef hann ætlaði að elta þig. Óttaviðbrögð þín myndu hjálpa við öllu þessu. Þegar þú ert hræddur þá andar þú örar til að fá nægjanlegt súrefni til vöðvanna. Hjartað slær hraðar til að dæla blóðinu örar. Meltingarkerfið hægir á sér til að leyfa líkamanum að undirbúa sig fyrir væntanlega ógn. Þetta eru eðlileg viðbrögð líkamans við aðstæðum þegar líkaminn skynjar ógn. Þetta er viðvörunarkerfi líkamans.

Vandinn við ofsakvíðaköst er að þau koma venjulegast þegar engin augljós líkamleg ógn er til staðar. Viðbrögð líkamans eru líkt og að árás sé yfirvofandi þegar hún í raun er ekki til staðar. Með öðrum orðum er um að ræða röng viðvörunarboð. Þetta er líkt því þegar þreytandi reykskynjarinn pípir þegar enginn reykur er til staðar vegna þess að hann er ofurviðkvæmur fyrir litlum reyk. Innbrotskerfið fer af stað við ferðir katta. Viðvörunarkerfið bílsins fer af stað ef það er vindur úti. Þessi kerfi geta öll farið í gang þótt hættan sé engin. Hið sama gæti átt við um viðvörunarkerfi líkamans. Stundum getur það farið af stað þótt engin hættan sé fyrir hendi. Vandamálið er að kerfi líkamans var hannað fyrir örófi alda þegar umhverfið var hættulegra en það er í dag og bregðast þurfti stöðugt við hættum úr umhverfinu.

Í dag erum við ekki, á sama hátt og forfeður okkar, að fást við ógn upp á líf og dauða. Við búum við annars konar ógn, nefnilega streitu. Fjárhagsleg vandamál, yfirvinna, flutningar eða skilnaður geta verið streituvaldar og valdið því að kvíðastuðull okkar hækkar þannig að viðvörunarkerfið fer af stað. Þetta er eins og „streituhitamælir” þegar hann er kominn í vissa hæð veldur hann ofsakvíða. Þótt ofsakvíðakast geti verið óþægilegt er það ekki hættulegt. Þvert á móti. Það er kerfi hannað til að vernda okkur en ekki skaða.

**Samantekt:** Að skilja ofsakvíða.

Ofsakvíði er ein tegund ótta. Það er viðvörðunarkerfi líkamans hannað til að skynja ógn. Það undirbýr líkamann til að berjast gegn eða flýja hættu. En þegar engin líkamleg hættu er til staðar er það „röng viðvörðunarboð“ sem líkaminn skynjar.

**Ofsakvíðakast getur verið óþægilegt en ekki hættulegt.**



**Hvað kemur af stað ofsakvíðakasti?**

Ofsakvíðakast getur byrjað af ýmsum ástæðum.

## Streita

Eins og áður var sagt geta streituvaldandi atburðir orsakað að kvíðinn eykst og að viðvörunarkerfið fer í gang. Ert þú meðvitaður um þína streituvalda síðastliðin ár, þeir gætu verið vinnuálag, atvinnuleysi, samskiptavandamál, missir ástvinar eða fjárhagsvandamál. Gerðu lista yfir streituvalda sem þér er kunnugt um:

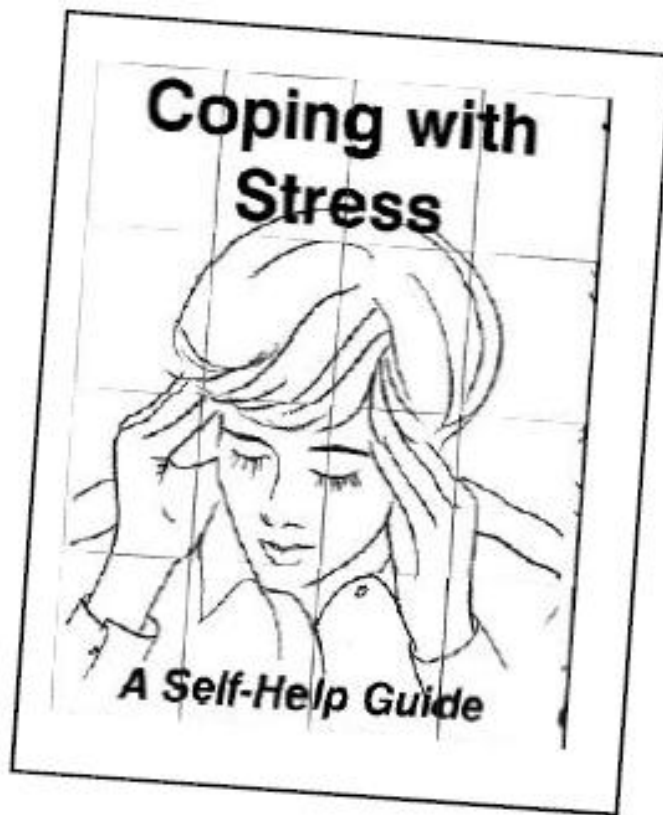
.....

.....

.....

.....

Ef þú hefur fundið fyrir mikilli streitu undanfarið gæti verið gagnlegt fyrir þig að lesa bæklinginn „Streita“.



## **Áhyggjur af heilsu**

Ofsakvíðaköst byrja oft þegar fólk hefur of miklar áhyggjur af heilsu sinni. Það getur verið af ýmsum ástæðum. Stundum gerist það að fólk sem er haldið ofsakvíða hefur orðið vitni að óvæntum dauða einhvers sem það þekkir eða eru þeim nánir. Það getur þá orðið afar áhyggjufullt um eigin heilsu og farið að leita eftir svipuðum einkennum hjá sjálfu sér. Fólkið verður meðvitað um læknisfræðileg “misstökk” þegar alvarleg veikindi eru ekki uppgötvuð og eru með áhyggjur af eigin heilsu. Þetta leiðir til aukins kvíða sem viðkomandi túlkar sem merki um alvarleg veikindi hjá sér. Hugsaðu til þess hvenær ofsakvíðaköstin byrjuðu. Þekkir þú til einhvers sem dó skyndilega, t.d. úr heilablæðingu, astma eða hjartaslagi?

## **Önnur heilsuvandamál**

Stundum byrja ofsakvíðaköst meðan fólk er veikt. Sumir vírusar geta t.d. valdið yfirliðstilfinningu. Meðganga eða tíðarlok geta valdið breytingum í líkamanum sem eru orsök fyrstu reynslu af ofsakvíðakasti. Að innbyrða mikið magn af kaffi og/eða lágur blóðsykur getur leitt til yfirliðstilfinningar. Getur þú hugsað um einhverja “heilsutengda” ástæðu fyrir ofsakvíðakasti þínu?

## **Erfiðar tilfinningar**

Ofsakvíðakast byrjar oft þegar tilfinningar úr fortíðinni eða um framtíðina eru “sópaðar undir teppið”. Ef til vill átt þú við vandamál í samskiptum að stríða eða fortíða vandamál sem þú þarft að takast á við?

## **„Eins og þruma úr heiðskýru lofti”**

Stundum vitum við hreinlega ekki hvaðan ofsakvíðakastið kemur. Sumir fá jafnvel sitt fyrsta kast þegar þeir eru sofandi! Það getur verið að sumir, í vissum aðstæðum, bregðist við eins og ofurviðkvæmt viðvörunarkerfi í bíl. Viðvörunarkerfið er sett af stað þó í raun sé engin hættu til staðar.

Í raun er ekki svo mikilvægt að vita hvað veldur ofsakvíðakastinu heldur hvað það er sem viðheldur því.

### **Hvað er það sem viðheldur ofsakvíðaköstum?**

Eins og þú manst þá hefur ofsakvíðakastið áhrif á líkamann, hugsun og hegðun. Þau vinna saman að því að viðhalda köstunum.

### **Líkamlegt**

Í fyrsta lagi geta líkamleg einkenni verið hluti af vandamálinu. Hjá fólki sem haldið er kvíða getur það sem kallað er „oföndun“ komið fyrir. Þetta þýðir einfaldlega að einhver andar inn of miklu lofti og andar því ekki síðan út aftur. Þetta er ekki hættulegt en getur leitt til yfirliðstilfinningar og er oft tekið sem sönnun þess að eitthvað alvarlegt sé á ferðinni.

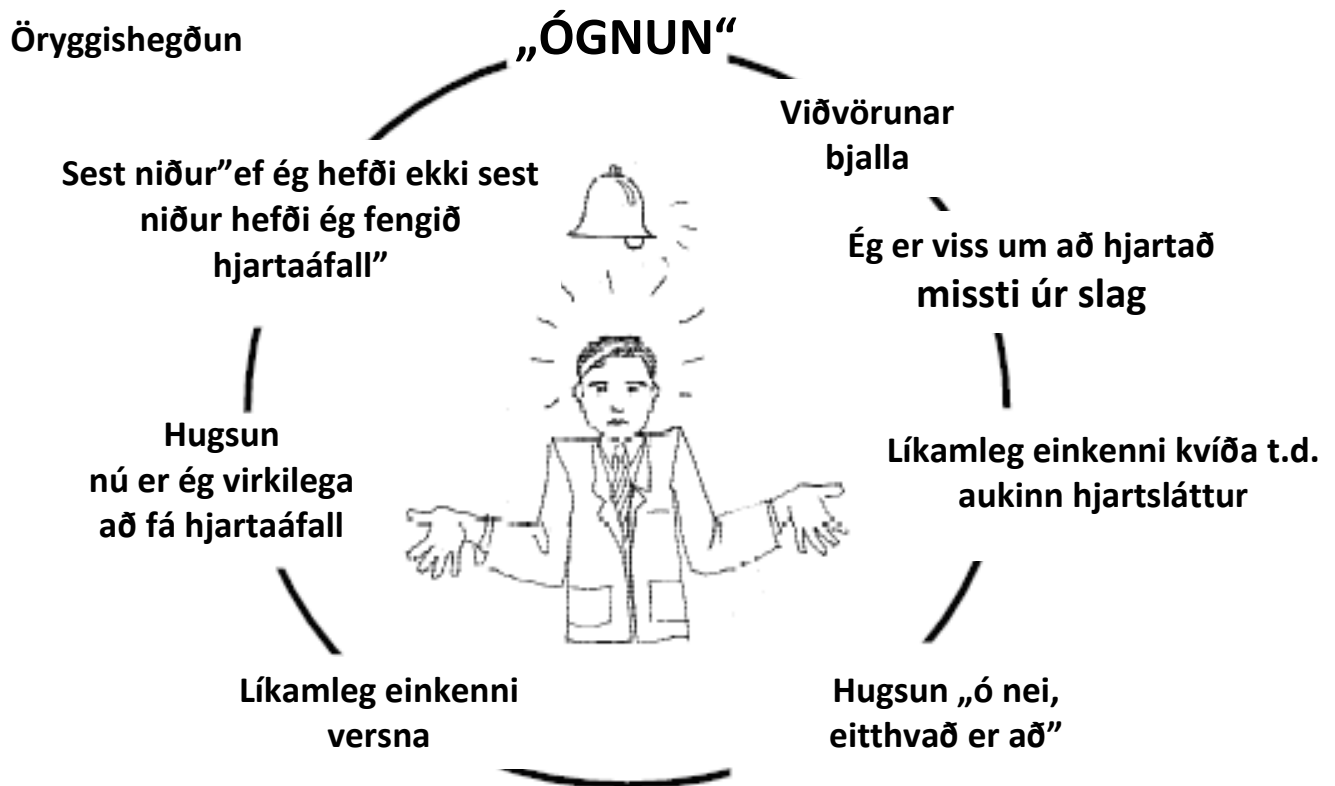
### **Hugsanir**

Í öðru lagi mynda líkamlegu einkennin og kvíðahugsanirnar vítahring sem veldur því að ofsakvíðaköstin viðhaldast. Með því að einbeita þér að líkamanum tekur þú eftir hinum minnstu breytingum og lítur á þær sem ógn.

Fólk á oft erfitt með að trúa því að hugsanir okkar geti valdið svo sterkri tilfinningu sem ótta. En ef við trúum einhverju 100% þá mun okkur líða nákvæmlega eins og það væri satt.

## Hegðun

Í þriðja lagi, hvernig einstaklingur hagar sér, áður, á meðan og eftir ofsakvíðakastið getur spilað stórt hlutverk í því hvort af kastinu verður eða ekki. Forðunin, flóttinn og öryggishegðunin sem lýst var áður hafa öll sitt hlutverk í vítahringum.



Önnur dæmi þar sem hugsanir geta valdið ofsakvíðakasti er þegar einhver hefur **áhyggjur** af því hvort hann fái kast þar sem slíkt hefur gerst áður. Þetta getur því miður, valdið öðru kasti.

Fólk sem fær ofsakvíðaköst hefur oft áhyggjur af því að líkamleg einkenni þýða eitthvað annað en þau raunverulega gera. Dæmi um nokkrar helstu rangtúlkanir eru:

<b>Hvernig þér líður</b>	<b>Ástæðan að þetta gerist</b>	<b>Algeng hræðsla</b>
<b>Augun verða skrítin</b> <b>Óskýr sjón</b> <b>Rörsýn</b> <b>Líður óraunverulega</b>	<b>Augun reyna að skerpa sýn til að forðast hættu</b>	<b>Heilablæðing</b> <b>Verða brjáláður</b>
<b>Öndun breytist</b>	<b>Líkaminn reynir að fá meira súrefni til árásar eða flóttu</b>	<b>Standa á öndinni eða að kafna, búinn með allt loft</b>
<b>Brjóstverkir</b>	<b>Vöðvar spenntir til árásar</b>	
<b>Hjartað berst</b>	<b>Aukið blóðstreymi um líkamann</b>	<b>Hjartaáfall</b>
<b>Sláttur í höfði</b> <b>Höfuðverkur</b>	<b>Aukinn blóðþrýstingur í líkamanum fyrir auka orku</b>	<b>Æxli</b> <b>Heilablæðing</b>
<b>Doði eða stingur í fingrum eða vörum</b>	<b>Blóðinu veitt til vöðva</b>	<b>Hjartaslag</b>

## Samantekt

- **Ótti** er leið líkamans til að takast á við ógn - Búa okkur undir árás eða flóttu. **Ofsakvíðaköst** geta byrjað af mörgum orsökum
  - streitu
  - áhyggjum af heilsufari
  - á meðan á veikindum stendur
  - af völdum erfiðra tilfinninga
  - “eins og þruma úr heiðskýru lofti”
- **Ofsakvíðaköstum er viðhaldið vegna vítahrings**
  - líkamlegra einkenna
  - hugsana
  - hegðunar
- **Með því að forðast, að sleppa eða að koma í veg fyrir ofsakvíðaköst getur þú**
  - aldrei komist að því að ekkert skelfilegt var að gerast
  - óttast að fara aftur í aðstæður, vegna þess að þú óttast annað ofsakvíðaköst
  - misst trúna á að þú getir bjargað þér sjálfur

### 3. Geta ofsakvíðaköst raunverulega skaðað mig?

Við höfum eytt miklum tíma í að skoða og skilja felmtur með því að veita þér allar upplýsingar sem þú þarft til að komast að því að ofsakvíðaköst eru ekki hættuleg. Ef þú skilur það, þá ert þú kominn langleiðina með að binda endi á köstin.



Að hve miklu leyti, eftir þennan lestur, á skalanum 0-100% trúir þú því að ofsakvíðaköstin þýði að eitthvað af þessu hendir þig, hjartaáfall, hjartaslag, að líða yfir þig, að ná ekki andanum eða að kafna?

.....%

Við næsta ofsakvíðakast getur þú þá metið hversu mikið þú trúir að eitthvað hræðilegt sé að fara að gerast?

.....%

**Samantekt:** Ofsakvíðaköst eru ekki hættuleg

#### **4. Hvaða tækni getur hjálpað mér að fást við og draga úr ofsakvíðaköstum?**

Góðu fréttirnar eru að ofsakvíðaköst eru vel læknanleg. Þú finnur kannski að köstunum hefur fækkað vegna þess að þú ert byrjaður að þekkja og skilja og viðurkenna að þau eru ekki hættuleg.

Eins og við höfum séð hafa köstin áhrif á líkamann, hugann og hegðunina. Það er skynsamlegt að huga að þessum þáttum hverjum fyrir sig. Þér getur þótt sum tækni betri en önnur því það virkar ekki það sama fyrir alla, eins ef þú hefur verið með ofsakvíðaköst í nokkurn tíma þá getur það tekið nýju tæknina nokkurn tíma að byrja að virka. Þú skalt ekki vonast eftir kraftaverki en ef þú ert staðfastur munt þú sjá nytsemi þessa eftir smá tíma þegar þú hefur fundið þá leið sem virkar best fyrir þig.

## Líkami þinn

Við einkennum kvíða eru minnst tvær leiðir sem þú getur farið:

1. Slökun
2. Að stjórna öndun

Þessi tækni er að mörgu leiti hjálpleg:

- **Ofsakvíðaköst byrja oft þegar streitan er mikil. Þessi tækni getur hjálpað þér að vinna gegn streitu og draga úr kvíða.**
- **Þessi tækni beislar kvíðann og stöðvar vítahringinn. Þannig getur þú dregið úr kvíðaeinkennum og varnað því að oföndun eigi sér stað.**
- **Tæknin getur komið í veg fyrir að þú forðir þér úr aðstæðum.**
- **Tæknin getur hjálpað þér að vera afslappaður og andað rólega sem er andstæða við ofsakvíðann.**

Til að byrja með er best að æfa sig þegar þú ert **ekki** kvíðinn. Líttu á þetta eins og æfingu. Þú myndir ekki fara á Hvannadalshnjúk nema æfa þig fyrst!

## Slökun

Fólk slakar á á mismunandi hátt. Að skoða hvernig lífi þú lifir gæti reynst hjálplegt. Hvað gerir þú til að slaka á? Skrifaðu niður sex atriði sem þú gerir eða myndir gera til slökunar eins og t.d. að synda, lesa eða fara út að ganga. Samtímis því að slaka á er til sérstök **slökunartækni** sem getur reynst hjálpleg gegn

mismunandi einkennum ofsakvíða. Eitt af einkennum ofsakvíðans er að vöðvar spennast. Við kvíða er gott ráð að reyna að slaka á vöðvum. Þessi slökun er ekki sú sama og þegar þú slakar á með því að setja fætur upp í sófa og fá þér kaffibolla (þótt það sé mikilvægt líka). Þessi slökun er hæfileiki sem er lærður og æfður. Það eru til slökunarspólur og námskeið sem geta hjálpað þér. Jógatímar eru einnig góðir. Heimilislæknirinn gæti lánað þér slökunarspólu ef þú **biður hann** um það. Slökunarspólur kenna þér að fara í gegnum stóru vöðvahópa líkamans og spenna þá og slaka á víxl. Á spólunni eru leiðbeiningar og sumum finnst þær mjög hjálplegar. Til frekari upplýsinga um slökun sjáðu leiðbeiningarbæklinginn “Streita, leiðbeiningarbæklingur”.

**Mundu-** *Slökun getur hjálpað til við að draga úr einkennum ofsakvíða en hún kemur ekki í veg fyrir að eitthvað hræðilegt gerist- því ekkert hræðilegt mun gerast hvort sem þú slakar á eða ekki.*

## **Stjórnun öndunar**

Eins og áður hefur komið fram byrjar maður að anda hraðar þegar maður verður hræddur og súrefnið flæðir hraðar um líkamann. Samt sem áður, ef öndun er of hröð, djúp eða óregluleg getur hún leitt til einkenna ofsakvíða svo sem yfirliðstilfinninga, doða eða svima. Ef hægt væri að stjórna önduninni í kastinu myndu þessi einkenni minnka og þannig er hægt að rjúfa vítahringinn. Þú verður að anda hægar.

Ef þú andar hægt og rólega í að minnsta kosti 3 mínútur mun viðvörunarbjallan þagna. Þetta er þó ekki eins einfalt og það lætur. Stundum í miðju kastinu, getur einbeiting að önduninni reynst erfið. Afleiðingar oföndunar er að þér **finnst** þú þurfa meira loft þannig að það er erfitt að gera hið gagnstæða, að anda hægar!

Enn og aftur, æfðu þig þegar þú ert ekki í kasti. Þessi tækni mun aðeins virka ef þú hefur æft þig og a. m. k. í þrjár mínútur í senn. Þessi tækni virkar mun betur í byrjun ofsakvíðakastsins. Æfðu þig eins oft og þú getur.

Fylltu lungun af lofti. Ímyndaðu þér að þú sért að fylla flösku þannig að þú byrjir á botninum. Maginn mun ýtast út.

Ekki anda grunnt, frá brjóstinu en ekki heldur of djúpt. Andaðu inn um nefið og út um munninn.

Reyndu að anda inn og segja rólega við sjálfan þig: 1 fíll, tveir fílar, þrír fílar, fjórir ....

Síðan að anda hægt út aftur á sex: 4 fílar, 5 fílar, 6 ....

Endurtaktu þar til þú ert rólegur. Stundum getur það hjálpað að nota klukkuna til að hægja á önduninni.

**Mundu-** jafnvel þótt þú stjórnir ekki önduninni mun ekkert hræðilegt gerast.

### **Hugur þinn**

Það eru minnst fjögur atriði sem þú getur gert til að draga út eldsneyti hugans við ofsakvíðaköstum:

1. Hættu að einbeita þér að líkamanum
2. Truflaðu hræðsluhugsanirnar
3. Dragðu hræðsluhugsunina í efa og sannprófaðu hana
4. Reyndu að komast að hvort eitthvað annað sé að gera þig spenntan

### **Hættu að einbeita þér**

Reyndu að taka eftir því hvort þú sért að einbeita þér að einkennunum líkamans eða kanna hvort eitthvað sé að. Það er virkilega engin ástæða til að gera þetta og

Það gerir bara vandamálið verra. Það gæti verið hjálplegt að skoða næsta kafla til að draga úr þessum vana. Sér í lagi, að einbeita sér að því hvað er að gerast fyrir utan frekar en innra með þér.

### Að dreifa huganum

Þetta er einföld en áhrifarík tækni. Enn og aftur, þú þarft að dreifa huganum í að minnsta kosti þrjár mínútur til að draga úr einkennum. Það eru til margar leiðir til þess. Reyndu t.d. að horfa á annað fólk og ímyndaðu þér við hvað það starfar. Teldu alla rauða bíla á leiðinni heim. Hlustaðu gaumgæfilega á einhvern sem er að tala. Þú getur einnig reynt að sjá fyrir þér í huganum eitthvað ánægjulegt, hlut eða blóm eða uppáhaldsbílinn þinn. Einbeittu þér að þessu. Þú getur reynt að reikna í huganum eða sungið eitthvert lag. Það mikilvægasta er að þú beinir athyglinni frá líkamanum og að einhverju öðru. Notaðu það sem virkar best fyrir þig.



Að dreifa huganum er einfaldlega að virka. Hefur þú einhvern tíma verið í miðju ofsakvíðakasti þegar athygli þinni er skyndilega beint að öðru, t.d. síminn hringdi eða barn var að detta.

**Mundu-** Að dreifa huganum rýfur vítahringinn en það er mikilvægt að muna að það kemur ekki í veg fyrir að eitthvað hræðilegt gerist. Í raun, eins og dreifing hugans virkar, er þetta sönnun þess að ekkert hræðilegt var að gerast. Gæti, t.d. það að síminn hringdi hafa komið í veg fyrir hjartaáfall?

## **Dragðu hugsanir þínar í efa**

Í staðinn fyrir að trufla kvíðahugsanir er stundum hjálplegra að skora þær á hólm. Til lengri tíma litið er besta hjálpin að draga áhyggjur sínar í efa þannig að þú trúir þeim ekki lengur.

### **Fyrir hólmgönguna þarft þú að gera tvennt:**

1. Komast að því hverjar verstu áhyggju- og hræðsluhugsanirnar eru. Allir eru ólíkir, eins og þú á þessum tímapunkti ert búinn að komast að.
2. Byrjaðu að draga þessar hugsanir í efa og komast að því hverjar eru raunverulegar og hjálplegar.

Fyrst þegar þú ert orðinn meðvitaður um hugsanir þínar og þær ímyndir sem eru í huganum skaltu spyrja þig:

- **Hverjar eru sannanirnar með og á móti hugsuninni?**
- **Hversu oft hefur þú hugsað þessar hugsanir og hefur það sem þú óttast mest nokkurn tíma gerst?**
- **Passar reynsla þín betur við ofsakvíða en eitthvað alvarlegt. Ef, t.d. það að hugsa um ofsakvíða getur valdið honum er það þá líklegt að heilablóðfall eða hjartaslagur sé sökudólgurinn?**

Ef þú getur komið með fleiri raunverulegar hjálplegar hugsanir skrifaðu þær niður og geymdu þær. Það er miklu erfiðara að muna þessar hugsanir í miðju ofsakvíðakasti.

Nokkur dæmi um óraunverulegar og óhjálplegar hugsanir ásamt uppástungu um raunverulega möguleika.

### **Óhjálpleg eða óraunveruleg**

### **Raunverulegri hugsanir**

#### **hugsun**

Ég er að fá hjartaáfall

Ég hef oft fengið þessa tilfinningu og er hér ennþá

Það er að líða yfir mig

Fólk í ofsakvíðakasti er ekki líklegt að falla í yfirlið. Það hefur ekki komið fyrir mig.

Ég er að missa vitið

Þær tilfinningar sem ég hef eru ofsakvíði-þær eru ekkert líkar því að missa vitið

Ég mun gera mig að fífla

Ég hef fengið ofsakvíðakast áður og það hefur enginn tekið eftir því. Fólk hefur um nóg annað að hugsa

Þó það sé gagnlegt að skora hugsanir á hólm á þennan hátt er sennilega besta aðferðin sú að breyta hugsuninni með því að breyta hegðun okkar eins og rætt verður um í næsta kafla. Áður en við lítum á það hvernig við getum breytt hegðun til að draga úr ofsakvíða er gagnlegt að skoða annað sem gæti viðhaldið kvíðanum. Það gæti verið að það séu aðrar hugsanir en kvíðahugsanir sem eru að trufla þig. Mundu að ofsakvíði getur byrjað með erfiðum tilfinningum sem ekki er tekist á við. Það gæti verið gagnlegt að vinna í því að skoða hvort eitthvað slíkt sé að trufla þig. Er eitthvað úr fortíðinni sem er að leita á þig sem þú hefur ekki gert upp? Eru erfiðleikar í hjónabandinu? Ert þú reiður eða leiður? Er einhver eða eitthvað að valda þér uppnámi eða íþyngja þér? Minni líkur eru á að ofsakvíði komi fram ef þú

tekst á við tilfinningalega erfiðleika, annað hvort með því að ræða við vin eða fagfólk (t.d. lækninn, hjúkrunarfræðing, ráðgjafa eða sálfræðing).

## **Hegðun**

Að lokum, besta leiðin til að yfirvinna /takast á við ofsakvíða er að breyta því hvað þú **gerir**. Við höfum nú þegar talað um hvernig forðun, flótti og öryggishegðun heldur lífinu í ofsakvíðanum. Af því leiðir að til að draga úr ofsakvíða þarft þú einnig að **draga úr** þannig hegðun.

En einfaldlega, það sem þú þarft að gera núna er að setja þig í þær aðstæður sem þú óttast mest til að sanna fyrir sjálfum þér að það sem stendur hér er satt: **ofsakvíðakast getur ekki skaðað þig.**

Þetta er best að gera smásaman, ekki allt í einu heldur á skipulagðan hátt. Það er sennilega best að byrja með smá tilraun. Það er erfitt að trúa einhverju með því bara að lesa um það en með því að byrja smátt mun það sýna þér hvað raunverulega gerist.

Það er mikilvægt að muna að hvað sem þú gerir eða gerir ekki, ofsakvíðaköstin munu hætta að lokum. Alveg eins og hvert annað viðvörunarkerfi gerir.

Fyrst af öllu skaltu finna út hvaða hegðun þú þarft að takast á við:

## **Forðun**

Ef þú t.d. óttast að vera einn eða fara í stórmarkað reyndu þá að byrja á því að vera stutta stund einn eða fara í búðina á horninu. Mun það sem þú óttast mest gerast? Nú hefur þú nokkra sönnun fyrir því að þú munt ekki deyja/missa vitið/ líða yfir þig. Næsta skref yrði þá að vera aðeins lengur og síðan oftár. Þú munt líklega finna fyrir kvíða til að byrja með þar sem þú hefur lært að verða kvíðinn í vissum aðstæðum og forðast þær.



## Flótti

Taktu eftir því hvaða aðstæður það eru sem þú flýrð úr. Hættir þú við að borða mat í miðju kafi til að koma í veg fyrir að þú verðir veikur? Eða yfirgefur stórmarkað án þess að versla nokkuð? Reyndu að vera í þessum aðstæðum **þar til ofsakvíðinn** byrjar að minnka. Hvað hefur þú lært af þessu?

Stendur þú alveg kyrr til að varna því að þú fáir ekki hjartaáfall. Gakktu um í staðinn. Ef þú sest venjulega niður þegar þú heldur að það sé að líða yfir þig, stattu þá. Hvað gerðist! Hvað lærðirðu af þessu?

Skrifaðu niður nokkrar tilraunir sem þú gætir gert og hvað þú lærðir af þeim, samanber í dæmum hér á eftir.

## Öryggishegðun

Hugaðu að stórum og smáum atburðum sem veita þér öryggi og dragðu úr þeim smám saman.

Ef þú stendur alveg kyrr til að hindra hjartaáfall, gakktu þá um í staðinn. Ef þú ert vanur að setjast niður til að varna yfirliði, prófaðu þá núna að standa. Hvað gerist! Hvað hefur þú lært?

Skrifaðu niður núna nokkrar tilraunir sem þú getur prófað og skráðu síðan hjá þér hvað þú lærðir í kjölfar æfinganna.

### **Öryggishegðun og tilgangur hennar**

### **Hvað gerir þú í staðinn**

### **Hvað lærðir þú af þessu?**

Leggst niður þegar ofsakvíðinn kemur til að koma í veg fyrir hjartaáfall

Hleyp upp og niður stigana

Ég fékk ekki hjartaáfall þótt ég hlypi upp og niður stigana

Leggst á innkaupakerruna ef það er að líða yfir mig

Geng án kerru, held á körfu í staðinn

Það leið ekki yfir mig þrátt fyrir að ég væri ekki með innkaupakerru til að halda mér í.

Með því að láta reyna á þinn versta ótta og komast að því að hann stenst ekki munt þú smá saman verða öruggari. Ofsakvíðaköstin verða færri og færri og mildari þegar þau koma.

**Samantekt:** Að takast á við ofsakvíða.

- **Stundaðu slökun, hæga öndun, að dreifa huganum og hugsanaáskorun þegar þú ert ekki kvíðinn þar til þú hefur lært þessa tækni.**
- **Minntu þig á þegar þú ert í kastinu að þú hafir fengið mörg köst áður og ekkert hræðilegt sé að fara að gerast.**
- **Notaðu það að dreifa huganum, slökun og hæga öndun til að hjálpa þér að koma ofsakvíðanum í burtu**
- **Skoraðu óraunverulegar hugsanir á hólmi meðan á kastinu stendur með því að nota hugsanir sem eru meira í átt að raunveruleikanum og þú hefur skrifað niður.**
- **Reyndu að nota ekki forðun, flóttu eða öryggishegðun heldur reyndu að komast að því hvað raunverulega gerðist.**
- **Reyndu að komast að því hvað er að angra þig. Talaðu um það en sópaðu því ekki undir teppið.**

## 5. Meiri hjálp

Þótt sú tækni sem þú kynnist í þessum bæklingi muni hjálpa þér að verða betri í að takast á við ofsakvíða er stundum nauðsynlegt að leita sér faglegrar aðstoðar

Ef þú telur að þú þurfir faglega aðstoð leitaðu þá til heimilislæknis sem gæti hjálpað þér eða vísað þér til einhvers sem getur það.

### **Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:**

- **Landspítali – bráðaþjónusta 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](http://www.heilsugaesla.is)
- **Félagsþjónusta 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](http://www.reykjavik.is)

- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjálss og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er [www.redcross.is](http://www.redcross.is), þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímanna: 1717
- **Gagnlegir vefir:**
  - [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
  - [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)
  - [www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

Gagnlegar bækur

Rachman, S. Og De Silva, P. (1996) Panic Disorder, the Facts, Oxford

Breton, S. (1996) Panic Attacks, Vermilion

Trickett, S. (1992) Coping Successfully with Panic Attacks, Sheldon

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

