

Läkemedel

Moderna antidepressiva läkemedel, så kallade selektiva serotonin-återupptagshämmare och selektiva noradrenalinåterupptagshämmare, har godkänts av Läkemedelsverket för behandling av GAD. De verkar genom att underlätta en ökning av signalsubstanserna i hjärnan.

Livstidsrisken att utveckla ångest om man lever till 75 års ålder:

Generaliserad ångest 8 %

Livstidsrisken att insjukna i ett ångestsyndrom är ca 30 %.

Källa: *Ångest och oro, Läkemedelsboken 2011-2012, Läkemedelsverket*



Svenska Ångestsyndromsällskapet, med lokalföreningar och kontaktpersoner runt om i landet, vänder sig främst till personer med **paniksyndrom, social fobi och generaliserat ångestsyndrom**. Föreningens verksamhet är av medmänskligt stödjande karaktär. I landets föreningar arbetar personer som har egen erfarenhet av olika ångesttillstånd. Du som plågas av ångest, kom ihåg - Du är inte ensam!

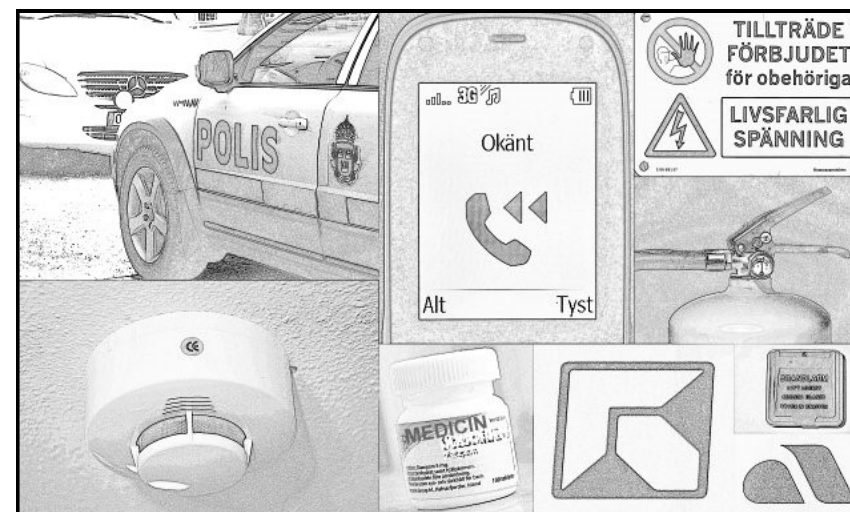
Hemsida: www.angest.se

e-post: forbundskansliet@angest.se Tel. 08- 29 27 96

GAD

VAD ÄR GENERALISERAT ÅNGESTSYNDROM?

Ett faktablad från Svenska Ångestsyndromsällskapet



Vad är generaliserat ångestsyndrom (GAD)?

En nästan ständig pågående oro och ängslan för det mesta i livet är utmärkande för generaliserat ångestsyndrom, ofta förkortat GAD, efter engelskans Generalized Anxiety Disorder.

Oro och oroliga tankar som aktiveras lätt hör till symptom bilden.



Svenska Ångestsyndromsällskapet ger stöd till människor med ångest och deras närstående samt verkar för deras intressen i samhället. Kom ihåg – du är inte ensam!

www.angest.se

Ångesten vid GAD kommer sällan i attacker som vid panikångest - istället lever personer med GAD ofta i en hög, nästan konstant spänning. Tankemönstret vid GAD är inriktat på katastrofer och den som har GAD har ofta en föreställning om att det värsta kommer att inträffa i olika sammanhang. Livet är fyllt av katastroftankar som börjar med "tänk om..." följt av fantasier om allt hemskt som kan hända.

Personer med GAD är oftast medvetna om att oron är överdriven eller irrationell, men kan ändå inte sluta tänka katastroftankar.

Det är inte ovanligt att en person med GAD får sin diagnos först i vuxen ålder när han/hon söker läkare för något helt annat än sin ångest och oro, till exempel värk i axlarna, magkatarr, sömnproblem eller depression. Personer med GAD har lätt för att ängslas och oroas sig för saker som andra kan tycka är bagateller, men som för GAD-drabbade ter sig stora och svårlösta.

Oron vid GAD skiljer sig från mer vanlig oro genom att den är mer ihållande och svårkontrollerbar, uppstår lättare och spänner över många olika områden. Oron handlar inte alltid bara om befarade yttre och inre faror utan också om en oro för själva oron, så kallad meta-oro, och vad den kan föra med sig - "om jag oroar mig så här kommer jag att bli galen eller få hjärtinfarkt".

Betydligt fler kvinnor än män antas uppfylla kriterierna för GAD. Generaliserat ångestsyndrom är lika vanligt bland äldre som bland yngre.

Symtom

Personer med GAD kan ha svårt att koppla av. Mycket energi går åt till den nästan ständiga anspänningen i kroppen och därför känner sig personer med GAD ofta lätt uttröttbara. Oron kan leda till grubblerier och för många är just upptagenheten med det ständiga tänkandet, analyserandet, vändandet och vridandet som upplevs som det största problemet.

Kroppsliga symtom vid GAD är till exempel hjärtklappning, svettningar, darrningar eller skälvnningar, smärtor eller obehag i bröstet, domningar, muskelspänningar, rastlöshet och oförmåga att koppla av. Andra upplevelser kan vara känslor av ostadighet, överklighetskänslor, koncentrationssvårigheter, irritabilitet, eller tanketomhet på grund av ångest.

I diagnosen GAD ingår enligt DSM-IV, (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) en överdriven rädsla och oro inför ett antal olika händelser eller aktiviteter flertalet dagar under minst sex månader samt svårigheter att kontrollera oron.

Enligt DSM-IV, kan diagnosen GAD ställas om personen har en orealistisk eller överdriven ångest och känsla av oro utan rimlig anledning kring två eller fler områden under minst sex månader, då känslorna av oro har varit besvärande totalt sett mer än hälften av tiden, eller om personen har förväntansångest inför ett antal olika händelser eller aktiviteter under mer än sex månader. Oron och rädslan vid GAD kan orsaka väsentliga problem i arbetsliv och/eller relationer.

Orsaker

Idag vet man att orsakerna till generaliserat ångestsyndrom kan vara både biologiska och miljömässiga. Det kan handla om en kemisk sammansättning i hjärnan och/eller hänförs till nuvarande livssituation eller hur man haft det tidigare i livet. Liksom för andra ångesttillstånd kan generaliserat ångestsyndrom bero på en kombination av inre sårbarhet och stress.

Behandling

Enligt *Nationella riktlinjer för depression och ångestsyndrom 2010* styrker flera välgjorda studier att kognitiv beteendeterapi, KBT har effekt vid generaliserat ångestsyndrom. Andra psykoterapier är till exempel psykodynamisk terapi och gestaltterapi.