

ORO

Att leva med tillvarons ovisshet

Anna Kåver

Leg. psykolog/ leg. psykoterapeut,
Specialist i klinisk psykologi, handledare,
författare

Anna Kåver 2017

Översikt:

1. Den allmänmänskliga oron.
1. Vad är oro och hur kan vi förklara den – filosofiskt, psykologiskt, biologiskt?
1. Oro som psykiatrisk diagnos.
5. Hjälpssamma förhållningssätt och färdigheter.

Anna Kåver 2017



ORO "Ångest light"

Ett allmänmänskligt fenomen

Anna Kåver 2017

"Mitt liv har varit fyllt av problem som aldrig inträffade"

Mark Twain

Anna Kåver 2017

Carl – en oroare

... "Att få åldras med lite djävlar anamma, lite mod... att släppa taget om ångslighet och kontroll. Inte vara så allvarlig, slarva lite mer... hellre ta saker med en klackspark och ett ryck på axlarna".....

Anna Kåver 2017

Det moderna samhället – är vi lyckliga?

- 15% av svenska män lider av oro eller ångest
- 25% av svenska kvinnor lider av oro eller ångest.
- 16-24 åringar mår sämst.
- Sjukskrivningar p g a psykisk ohälsa ökar...
- Ökad stress, arbetslivets villkor,
- Internet och informationsfloden (att förhålla sig till och att ständigt välja)
- Politisk världsordning i upplösning. (Min kommentar)

Anna Kåver 2017

DN Kulturdebatt 19/5 2014: "Därför får vi ångest fast vi har det så bra". Recension av Scott Stosels: My age of Anxiety

Orons filosofi

Anna Käver 2017

Vi lever i samma existens

- Duger jag?
- Är jag älskad?
- Har jag mening i mitt liv?
- Har jag trygghet i mitt liv?

Caroline Krook Biskop emeritas, Stockholm & Anna Käver

Anna Käver 2017

Sören Kierkegaard 1813-1855

Filosof, teolog och författare

- ❖ "Begreppet Ångest" (1844)
- ❖ Människan är fri att välja
- ❖ Existentialismen (J-P Sartre)

*"Att våga är att förlora
fotfästet en liten stund.
Att inte våga är att
förlora sig själv"*



Anna Käver 2017

Existentialismen

- Människans fakticitet.
- Vi är formgivare av vårt liv.

Anna Käver 2017

Existentialismen

- **Frihet, val, ansvar** - möjligheter och svårigheter.
- Att välja och välja bort, och ta konsekvenser.
- Valfrihet ➡ ångest och oro
- Leva autentiskt – trygghetslängtan och risktagning.
- Livet i vänteläge.

Anna Käver 2017

Forts... Existentialismen

- Konkurrism.
- Ensamhet i livet - beroende och skam
- Ensamhet inför döden.
- Oro i olika livsfaser.
- Global oro och uppgivenhet.

Anna Käver 2017



Den vardagliga oron

- Döden
 - Hälsan
 - Utanförskap
 - "Statusfall" & göra bort sig
 - Arbetet och arbetslöshet
 - Tidsbrist och Stress
 - Ekonomin
 - Barnens liv och hälsa
 - Släktingar och vänner liv och hälsa
 - Resa långt från trygg miljö
 - Oro för sin oro
 - Oro över att **inte** ha oro
- * Hot & våld
 - * Mobbing
 - * Näthat
 - * Teknikutveckling
 - * Annat?....


Anna Käver 2017



Den globala oron

- Politisk världsordning i upplösning
- Krig
- Svält
- Epidemier
- Barns lidande
- Upprustning
- Terror
- Flyktingsituationen
- Miljöförstöring
- Internet och media
-

Anna Käver 2017



Å andra sidan...

Optimism & Motkrafter!

Anna Käver 2017



Den nödvändiga oron


- Oron som problemlösning
- Oron som empati och omsorg.

Anna Käver 2017



Orons psykologi

Anna Käver 2017



Vad är vad?

- Rädsla
- Ängest
- Oro
- Nervositet
- Stress

Anna Käver 2017

Oro är...

- En ständigt pågående inre monolog om risker, hot, katastrofer, hinder, prestationer... om andra, dig själv och omvärlden...

i kombination med...

- En låg tolerans för tillvarons ovisshet och osäkerhet.

Oro om allt som kan gå snett, eller som redan kan ha gjort det...

Anna Käver 2017

Sårbarhetsmodellen

- Biologi och genetik.
- Erfarenheter – familj, skola, vänner et c
- Gränssituationer/livshändelser – både positiva och negativa.
- Kriser.

Anna Käver 2017

Psykologisk rigiditet – uttryck för osäkerhet

- Regelstyrd
- Rutinstyrd
- Höga standards
- Starkt behov av kontroll
- Svårt att ta in och acceptera nytt
- Lätt triggad irritation/frustration

Anna Käver 2017

Hur upplevs oro

- Svårkontrollerbar – offer för oron.
- Svårt att sluta oroa sig, även när allt går bra.
- Svårt att distrahera sig från oron.
- Nödvändig... löser problem och avvärjer hot.
- Gör en fysiskt sjuk.
- Den är "jag"... en del av ens identitet.

Anna Käver 2017

Därför fortsätter vi...Orons falska funktion

- Planering, förberedelse och problemlösning.
- Motivation - och drivkraft – "kicks your ass".
- Känsla av kontroll – förhindrar sjukdomar och olyckor, naturkatastrofer, sociala utmaningar skamsituationer, skuldsituationer etc...

Anna Käver 2017

Orons konsekvenser

- Känsla av observatörsskap – oengagemang.
- Inobservant och "okänslig" i samvaro.
- Känna sig ensam – "vara i huvudet", även när man umgås med andra.
- Svårt att koncentrera sig – läsa, tv, arbetet.
- Fixerad vid sjukdomar, olyckor, trygghet, hälsan – vid elände.
- Kämpa, men ändå vara missnöjd och orolig
- Påfrestande för andra, genom ständiga trygghetsförsäkringar.

Anna Käver 2017

Oro – en ond cirkel

- Tankar och inre bilder
- Känslor
- Kroppen
- Beteendet

Anna Käver 2017

Tankarna

” Att vara i hjärnan för att fly från hjärtat”.

Orostänkande är ett slags kontroll för att undvika att hamna i starka känslor och hjälplöshet.

Anna Käver 2017

Tankarna spelar tennis



Anna Käver 2017

Tankar och oro

Tanketennis i din hjärna...

- Orostanke bollas ut: åltar och grubblar, förutspår olyckor, katastrofer, problem och förluster.
- ”Tröstetanke” bollas tillbaka: tillfälligt lugnar, försäkrar, ger klarhet eller visshet, förklarar, hittar utvägar, löser problem, hittar motåtgärder och bevis.
- Nya medspelare dyker upp från andra håll... Osv...

Tröstetankar vidmakthåller orostankar!

Anna Käver 2017

Oro och starka inre övertygelser

En slags ”fördomar” om ...

- Livet, dig själv och andra
- Etableras tidigt i livet genom bindning till viktiga personer. (Trygg – Otrygg)
- Inläring och erfarenheter påverkar.
- Genomsyrar hela ditt liv även i vuxen ålder.
- Går att påverka och förändra.

Anna Käver 2017

Känslorna

- Rädsla för starka negativa känslor.
- Emotionellt undvikande - svårigheter att hantera starka obehaglig känslor.

Anna Käver 2017

Känslor kopplade till oro

- Skam
- Skuld
- Rädsla
- Ilska/irritation
- Ledsenhet/uppgivenhet

Anna Käver 2017

Brister i självkänsla & självförtroende

- Att veta vem man är på gott och ont – realistisk uppfattning och självacceptans.
- Att lita på sig själv – färdigheter och kompetens att klara av livets utmaningar.

Anna Käver 2017

Kroppen

- Hög spänningsnivå
- Störd koncentration
- Skannar omgivningen för hot och problem – ”on the edge”
- Rastlöshet
- Smärtor - fr a huvud, axlar och nacke
- Sömlöshet/uttrötning
- Hjärtklappning

Anna Käver 2017

Kroppen talar tillbaka till oss...

Karl Lange & William James:

”Vi flyr inte från björnen för att vi är rädda, vi är rädda för att vi flyr”

Oroliga **kropps**beteenden skapar och vidmakthåller oron



Anna Käver 2017

Beteenden

- Distraktionsbeteenden
- Passivitet
- Undvikande
- Kontrollerar och checkar
- Kräver försäkringar från andra
- Till lags - svårt med Ja och Nej...

Anna Käver 2017

Oro och relationer

- Öppna sig och/eller sluta sig om sin oro?
- Att hitta balansen...

Anna Käver 2017

Orons biologi

Anna Käver 2017

Vi är individuellt designade
- Hjärnan, erfarenheter och uppväxt

Anna Käver 2017

Hjärnan och rädsla/oro

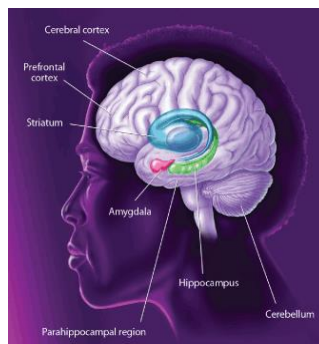
- Hjärnan ur ett evolutionärt perspektiv.
- Vi är predestinerade: veta vad som är farligt, när och hur undvika osv...)
- Vissa ärver en starkare känslighet för att reagera med rädsla.

Anna Käver 2017

Prefrontala cortex:

Dämpar och reglerar via tankar, förnuft, logik, vetande.
"Hundvalpens koppel"

Amygdala:
En sambandscentral för känslor.
"Den ystra hundvalpen"...

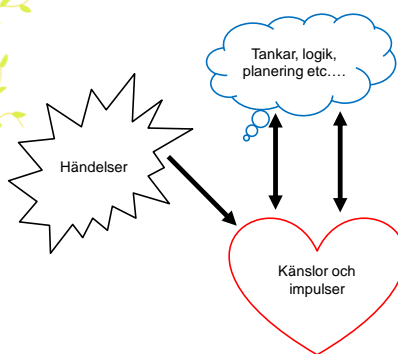


Anna Käver 2017

En hämningsmodell

- Balans mellan Amygdala och PFC satt ur spel. Dominant PFC.
- Alarmsystemet från Amygdala ständigt på och...
- Regleringssystemet i PFC (tankar, logik, resonemang etc..) blir därför hårt aktiverat.

Anna Käver 2017



Anna Käver 2017

Signalsubstanser och hormoner

Signalsubstanser:

- Dopamin
- Serotonin
- Noradrenalin (även ett hormon)

Hormoner:

- Oxytocin
- Testosteron och östrogen
- Kortisol
- Adrenalin och noradrenalin

Anna Käver 2017

Oro och stress

- Reaktion på känslomässig, fysisk eller mental påfrestning under en längre tid.
- Oro kan vara både utlösare till stress och en konsekvens av den.
- Kropp och hjärna i ständig beredskap, på alltför hög växel, under lång tid. Höga nivåer av stresshormoner.
- Liknar kroppsligt stark rädsla och ångest

Anna Käver 2017

När oron vingklipper ditt liv...

Anna Käver 2017

Orons kostnader

- Begränsat liv
- Kroppsliga spänningar och smärta
- Relationsproblem
- Sömnpromblem
- Låg självkänsla
- Uppgivenhet/depression
- Glädjelöshet
- Meningslöshet

Anna Käver 2017

Oro som psykiatrisk diagnos GAD, generaliserat ångestsyndrom. DSM-5

- Överdriven rädsla/oro flertalet dagar i minst 6 månader
- Svårt att kontrollera oron
- Rädslan/oron kopplade till tre av sex symtom:
 1. Rastlös (uppskruvad eller på helspänn)
 2. Lätt att bli uttröttad
 3. Svårt att koncentrera sig eller "tom" i huvudet.
 4. Irritabel.
 5. Muskelspänningar
 6. Sömnstörningar
- Oron/rädslan skapar ett signifikant lidande och/eller en kraftig försämrad funktion, socialt och arbetsmässigt

Anna Käver 2017

Förekomst av olika ångestsyndrom i befolkningen

- Specifik fobi 10-15 %
- Social fobi 10-15%
- Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD 7-8%
- Paniksyndrom med agorafobi 6-7%
- **Generaliserat ångestsyndrom, GAD 4-6%**
- Paniksyndrom utan agorafobi 3-5 %
- Tvångssyndrom, OCD 1-3%

Anna Käver 2017

Oro vs nedstämdhet/depression

- Sorg/nedstämdhet (kan döljas bakom ilska och irritation)
- Uppgivenhet och meningslöshet
- Passivitet
- Sänkt lust och motivation
- Avsaknad av glädje

Anna Käver 2017

Hur behandla?

1. KBT (förstahandsval)
2. KBT + medicinering
3. Medicinering

Anna Käver 2017

Hjälpsamma förhållningssätt och nya färdigheter

Anna Käver 2017

1. Skriv ner vad du vill fylla ditt liv med (värden) *och* dina största orosområden

- Gör sedan ett val.... Behöver du göra något åt din oro eller är den ok att ha som den är?
- Kan du helt enkelt gå vidare mot mål och mening?
- Om inte... gå vidare →

Anna Käver 2017

2. Skriv ner dina vanligaste orostankar, "tröstetankar" & nya motspelare

(om tankesmitta och generalisering)

För varje orostanke finns förmodligen en tröstetanke... och nya motspelare...

Skriv ner hur bollen studsar.... och kommer tillbaka...

Anna Käver 2017


3. Kartlägg vad som klickar igång din oro

Vad får tennisbollen i spel?...

För dagbok över när oron startar/ ökar -

- var befinner du dig?
- vad tänker du?
- vad känner du?
- vad händer i situationen?
- vad gör/säger andra?
- Vad gör du själv?


Anna Käver 2017



4. Särskilt fokus på dina känslor

- Namnge din/dina känsla/ känslor?
- Hur känns den/de i kroppen?
- *Vill* du ha känslan/känslorna?
- Behöver du prata med någon om dem?
- *Kan* du ha känslan/känslorna – ta den/dem i famnen och gå vidare med det du behöver göra?

Anna Käver 2017



5. Kartlägg hur du påverkas av katastrofiering och sannolikhetsöverskattningar

- Skriv ner " det värsta som kan hända".
- Gör en bedömning av sannolikheten för att det inträffar.
- Ökar eller minskar din oro när du gör detta?

Anna Käver 2017



6. Träna avslappning och/eller yoga

- Lär dig skillnaden mellan en spänd och en avslappnad muskel.
- Lär dig att slappna av i olika vardagssituationer.
- Lär dig att slappna av när du är mycket orolig.


Anna Käver 2017



7. Träna dig i mindfulness, MF

- Lär dig att vara i nuet – att styra uppmärksamheten till där den gör mest nytta.
- Träna dig att krympa tidsfönstret Vara här och nu... mellan då och sedan. Det hjälper dig att...
- Sluta älta det förflutna och att grubbla över framtiden.


Anna Käver 2017



8. Acceptans - träna dig i att låta tankarna vara. *Let it be...*

- Skriv ner dina tankar på ett papper. Håll pappret en bit ifrån dig. Lägg undan pappret. Låt det ligga där och gå vidare med det du behöver göra.
- Bussmetaforen.
- Prefixet – " nu fick jag tanken att..."

Anna Käver 2017



9. Exponera dig för risker

- Ta utmaningar- släpp kontrollen. Börja i små steg. Tjänj lite på dig själv och bryt vanor.
- Exponera dig för rimliga risktaganden – börja i små steg.
- Slarva mer – var mindre perfektionistisk

Anna Käver 2017

10. Bryt dina orosbeteenden

- Skriv ner vad du faktiskt **gör** när du oroar dig.
- Gör en plan för att bryta dessa beteenden.
- När det behövs - gör precis tvärtom.

Anna Käver 2017

11. Skapa särskilda orostunder

- Välj ut en plats och en tid i hemmet där du ostört kan sitta och oroa dig under ca en halvtimme varje dag.
- **Skriv ner och skjut på all oro under din dag, till den stunden.**
- I "fätöljen" - ta fram din lapp och tillåt dig nu att både älta och att problemlösa.

Anna Käver 2017

Lästips

- ❖ Larsson Farm, Maria & Wisung Håkan (2005): **Fri från Ängest, oro och fobier**. Stockholm: Forum.
- ❖ Lejeune, Chad (2007): **The Worry Trap. How to free yourself from worry and anxiety using Acceptance and Commitment Therapy**. Oakland: New Harbinger.
- ❖ Hayes, S & Smith, S. (2007): **Sluta grubbla börja leva**. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Leahy, Robert. (2010): **Ängestfri. Bli av med dina rädslor och fobier**. Stockholm: Natur och Kultur.

Anna Käver 2017

Lästips

- ❖ Käver, Anna (2009): **Himmel, helvete och allt däremellan. Om känslor**. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Käver, Anna (2004): **Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans**. Stockholm: Natur och Kultur.
- ❖ Nilsson, Åsa (2004): **Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro**. Stockholm: Natur och Kultur.

Anna Käver 2017



Anna Käver 2017



Anna Käver 2017



Anna Käver 2017

