



SUÐURNESJABÆR

Kvíðaröskun

Líkamleg einkenni kvíða eru margskonar, til að mynda slök einbeiting, vöðvaspenna, ör hjartsláttur, máttleysi, þungur hjartsláttur, óskýr hugsun, brjóstverkur, grunn og ör öndun, skjálfti, skjálfti í rödd, fiðrildi í maga, tíð þvaglát, ógleði, svimi og sviti. Það er misjafnt hvaða einkennum fólk finnur mest fyrir en ýmis tilfinningaleg einkenni geta einnig fylgt kvíðanum eins og pirringur, eirðarleysi, þreyta og svefntruflanir, auk almennrar kvíðatilfinningar. Kvíðatilfinning getur komið í köstum, svokölluðum kvíðaköstum, en jafnframt varað lengur í vægara formi.

Hvað er kvíði?

Kvíði er lífeðlislegt viðbragð sem virkjast þegar manneskja stendur frammi fyrir mögulegri ógn við velferð hennar eða afkomu. Það er nóg að manneskja dragi þá ályktun að henni sé ógnað með einhverjum hætti til að viðbragðið kvikni. Ógnin þarf því ekki að vera raunveruleg og viðbragðið er alltaf það sama. Okkur er kvíðinn eðlislægur og bætir hann beinlínis frammistöðu okkar á ýmsum sviðum, til dæmis í íþróttum og á prófum. Kvíðaviðbragðið fær okkur einnig til að bregðast hratt og vel við þegar við erum í hættu stödd, til dæmis þegar bíll nálgast okkur á ógnarhraða. Kvíðinn segir okkur stundum hvað við eigum að gera, til dæmis keyra varlega í hálfu. Hann getur aftrað okkur frá því að gera hluti sem við gætum síðar séð eftir og er nátengdur samvisku.

Hvað er kvíðaröskun?

Litið er svo á að fólk sé haldið kvíðaröskun þegar kvíðinn er farinn að ræsast endurtekið án þess að hætta sé á ferðum, vara lengur en eðlilegt er, valda hugarangri og hefta líf fólks. Það má líkja þessu við ofurnæma þjófavörn í bíl sem fer í gang við minnsta áreiti, til dæmis við örlitla vindhviðu eða þegar einhver strýkst utan í bílinn.

Félagsfælni

Félagsfælni lýsir sér í þrálátum kvíða við félagslegar aðstæður þar sem fólk óttast að koma illa fyrir og að aðrir myndi sér neikvæða skoðun á því. Fólk forðast þessar aðstæður eða þraukar þrátt fyrir mikinn kvíða. Dæmi um slíkar aðstæður getur verið að þurfa að tjá sig fyrir framan aðra, mæta í veislur og kynnast nýju fólki, halda erindi eða spila á tónleikum. Vandinn þarf að há fólki verulega í daglegu lífi til að um félagsfælni sé að ræða. Félagfælni er algengasta kvíðaröskunin og hrjáir um 12 % fólks. Helstu líkamlegu einkenni félagsfælni, sem fólk óttast oft að verði sýnileg öðrum, eru roði, sviti, skjálfti, eða spennt raddbönd. Hugurinn getur tæmst og fólk átt erfitt með að einbeita sér. Tilfinningaleg einkenni félagsfælni eru m.a. kvíði, óöryggi, skömm, pirringur og höfnunartilfinning. Fólk verður óþægilega sjálfmeðvitað og finnur til vanmáttar síns. Félagfælni getur leitt til þunglyndis og misnotkunar á vímuefnum.

Kvíðinn er flokkaður í tegundir eftir því hvað það er sem fólk kvíðir, hvers konar aðstæður vekja með því kvíða. Það er hins vegar ekki þar með sagt að fólk sé alltaf meðvitað um það hvað vekir hjá því kvíða. Hér að neðan getur þú séð lista yfir helstu kvíðaraskanir, sem þó flokkast ekki allar undir kvíðaraskanir í nýjustu útgáfu DSM (flokkunarkerfi bandaríska geðlæknafélagsins).



SUÐURNESJABÆR

- **Almenn kvíðaröskun:** ótti við óvissu sem haft geti eitthvað slæmt og óviðráðanlegt í för með sér
- **Félagsfælni:** ótti við að verða sér til skammar eða dæmdur í félagslegum aðstæðum
- **Afmörkuð fælni:** ótti við að skaðast í afmörkuðum aðstæðum (t.d af dýrum, í lyftu, í flugi)
- **Áfallastreituröskun:** ótti við minninguna um alvarlegt áfall sem átti sér að stað
- **Heilsukvíði:** ótti við að vera haldinn alvarlegum sjúkdómi sem ekki hefur tekist að greina
- **Práhyggja og árátta:** ótti við eigin hvatir og hugsanir sem talin eru endurspeglar innræti og geti leitt til slæmra atburða