

Oro och generaliserat ångestsyndrom (GAD)

Många känner nog igen sig i att man kan känna sig orolig ibland. Det är mänskligt och helt normalt att ägna sig åt oro ibland. Oro kan handla både om vardagliga och mer ovanliga situationer. Vissa oroar sig till exempel för hur det ska gå i skolan, på träningen eller med vänner. Andra oroar sig för att man själv eller någon i ens familj ska bli allvarligt sjuk, drabbas av man katastrof eller hemsk olycka. Vissa känner sig ibland oroliga över att det oroar sig så mycket!

Att man oroar sig ibland är som sagt inget konstigt eller farligt. Det gör alla människor, både barn och vuxna. För vissa kan det dock bli så att oron kommer väldigt ofta eller nästan hela tiden. Man oroar sig då ofta för flera olika saker i vardagen och oron kan kännas svår att kontrollera. Om det har blivit så att oron ställer till med besvär till exempel hemma, i skolan eller med vänner kan det vara bra att ta hjälp!

Vad är oro?

Oro består av tankar. Orotankarna handlar ofta om sådant som inte hänt ännu och saker som vi ofta inte ens vet säkert kommer att hända. När man oroar sig tänker man alltså ofta in i framtiden och funderar på olika situationer som skulle kunna uppstå. Ofta får man så kallade "tänk om-tankar". Till exempel "tänk om jag tar fel buss på väg till träningen" eller "tänk om mamma blir sjuk". När man oroar sig kan det kännas som om hjärnan går på högvarv och det kan vara svårt att sluta oro sig. Tankarna handlar ofta om att man inte riktigt vet exakt vad som kommer att hända eller hur situationer kommer att gå. När man oroar sig märks det ofta även på hur det känns i kroppen. Man kan till exempel känna sig rastlös, spänd, få svårt att koncentrera sig eller lätt bli trött.

Vilka orotankar brukar du få?

Hur känns det i din kropp när du oroar dig?

Generaliserat ångestsyndrom (GAD)

Om det är så att man ofta känner sig orolig för flera olika aktiviteter eller situationer och att det har varit så under flera månader kan det vara så att man lider av generaliserat ångestsyndrom (GAD). Oron brukar då vara överdriven och oproportionerlig i relation till vad det är en oro för. Att oron är överdriven och oproportionerlig innebär att oron känns starkare, kommer oftare och hänger i längre än vad den skulle göra för många andra. GAD innebär också att oron känns svår att kontrollera och att den märks på hur det känns i kroppen. Man kan ha svårt att sova på grund av oron, ha spända muskler, känna sig irriterad, få svårt att koncentrera sig, bli trött på grund av oron eller känna sig rastlös eller uppe i varv.

Varför oroar vi oss?

Trots att oro kan vara väldigt jobbigt är det, precis som rädsla och ångest, viktigt för vår överlevnad. När vi oroar oss använder vi vår förmåga att tänka in i framtiden för att kunna förutspå faror som kan uppstå och hur vi ska göra för att hantera farorna. Oro var dock kanske mer hjälpsamt för oss människor tidigare när världen såg lite annorlunda ut och vi levde som jägare. Då var det viktigt att ständigt vara på sin vakt för eventuella faror på ett helt annat sätt än vad det är idag. Även om vår omgivning har förändrats så fungerar hjärnan på samma sätt som förr och är ständigt på sin vakt efter faror som skulle kunna uppstå. Det gör att vi ibland oroar oss för saker som kan kännas läskiga och farliga men som egentligen inte utgör något riktigt hot.

Vad är det som gör att oron fortsätter?

För många som ägnar mycket tid åt att oro sig kan det kännas som om man ägnar sig åt att lösa olika problem. Oron kan kännas positiv, som om den hjälper en att förbereda sig och förhindra eventuella negativa situationer som man tänker skulle kunna uppstå. Om det som man oroade sig för inte sker kan det vara lätt att tänka att det är tack vare oron. Oron för matteprovet kanske till exempel gjorde att man pluggade mycket mer än vad man egentligen hade behövt göra. Om matteprovet sedan gick bra är det lätt att tänka att det var tur att man oroade sig och pluggade extra mycket, annars hade man ju inte klarat sig så bra. Det knasiga blir att vi inte vet hur det hade gått om vi *inte* hade förberett oss överdrivet mycket. Kanske hade det gått bra ändå? Och kanske hade vi dessutom fått lite tid över till att göra andra roliga och avslappnande saker som att spela fotboll eller träffa en kompis?

Vad brukar du göra för att minska oro?

Det är också vanligt att vi går till en förälder, kompis eller lärare för att bli lugnade om vi känner oss oroliga. Det brukar kallas för återförsäkringar. Vi kanske frågar kompiserna om det lät dumt när vi svarade på den där frågan i klassrummet eller frågar vår förälder hur hen tror att provet kommer att gå imorgon. Oftast får vi återförsäkringar om att det inte lät så dumt som det kändes eller att provet kommer gå bra, vilket kan kännas skönt! Men ganska snart kan oron komma tillbaka, vi får nya orostankar som kompiserna eller föräldern behöver lugna. På så vis kan vi fastna i en ond cirkel av orostankar och återförsäkringar. På kort sikt känns det skönt men på lång sikt kan det göra att oron ökar och att vi behöver be om fler återförsäkringar!

Brukar du vilja bli lugnad genom återförsäkringar? Vad brukar du fråga då?

Ibland undviker vi även helt enkelt situationer på grund av orostankarna de väcker. Till exempel väljer att sluta på fritidsintresset för att vi är oroliga för att vi ska göra fel. Att strunta i att göra något kan kännas skönt i stunden för ofta försvinner oron. På lång sikt kan det dock bli så att vi undviker allt fler aktiviteter och situationer, trots att de egentligen är viktiga för oss!

Finns det något som du undviker att göra på grund av oro?
