



Hon blev av med ångesten

Publicerad: 2009-11-09 05:50

Panikattacker präglade hennes vardag i sju år.

Nu arbetar Anne Jansson för att stötta andra. Hon sitter i styrelsen för Ångestsyndromsällskapet i Borlänge.

Föreningen samlar människor som på grund av fobier eller panik isolerar sig.

- Jag vill visa att det finns en väg ut, säger Anne Jansson.

Vi tar bilden på Sveatorget. Anne Jansson vet människor som räds öppna platser, att utsätta sig för andras blickar.

Själv led hon av panikattacker under en period när hon bodde i Stockholm. Anne Jansson kände ett nästan dödligt obehag i stora folkmassor eller i tunnelbanan under jorden.

- Man utvecklar strategier. Till exempel att inte gå och handla på tider när det är mycket folk, eller åka tunnelbana mellan vissa hållplatser.

Samtidigt växer känslan av misslyckande, beskriver hon.

- Det är också en sorg att inte kunna vara den man en gång har varit.

När Anne Jansson flyttade tillbaka till Borlänge försvann panikattackerna.

”Får perspektiv”

För ett år sedan var hon med och startade Ångestsyndromsällskapet, ÅSS, i Borlänge.

Själva namnet kanske inte låter uppmuntrande. Men självhjälpsgruppen är till stort stöd, betonar Anne Jansson.

- Man kommer med sitt grubbel och får fler perspektiv att se på det.

Sällskapet är nu Dalarnas enda för människor med panikångest, allmän ångest och sociala fobier.

Det är inte alltid som människor inser att ångesten och oron är onormalt stark, erfar Anne Jansson.

Omgivningen kan också vara oförstående och komma med kända råd som ”Skärp dig!” eller ”Tänk positivt!”

I självhjälpsgruppen finns förståelsen, betonar Anne Jansson

Hon framhåller att träffarna inte är terapi. Men den som behöver hjälp av specialist kan få tips av andra.

Föreningen hoppas nu nå fler som behöver stöd. Det sker bland annat genom öppet hus en

gång i månaden.

Nästa öppet hus blir 7 december. Då är temat KBT, Kognitiv behandling mot ångest.

Mer information: www.angestborlange.org

KARIN SIMONSSON

0243-920 03

karin.simonsson@daladem.se