

# Självhjälpgrupp får fler medlemmar

MORA I våras startade Tina Bysell och Micke Öst lokalavdelning i Mora av Svenska Ångestsyndromsällskapet (ÅSS). Nu har avdelningen samlat tolv medlemmar i en självhjälpgrupp, som träffas regelbundet. - Det känns bra att kunna göra något för dessa underbara människor, säger Tina.

## Relaterat



Från vänster Tina Bysell, Micke Öst, Kent Berggren, Per Jonsson, Eva Kratz och Annika Dahlén är varandras stöd i självhjälpgruppen. Foto: Birger Nylén

Föreningen vänder sig till alla som har en ångestrelaterad diagnos. Micke Öst konstaterade i våras att det är många människor som sitter hemma och mår fruktansvärt dåligt, och känner skam, precis som Tina och Micke gjorde när paniken tog över deras liv.

- Det är många, många fler än man kan tro. Och kan vi nå flera av dem känner vi att vi gör en insats.

Under det halvår föreningen varit verksam har allt fler tagit kontakt för att vara med i gruppen och hitta gemenskap, kanske hjälp.

Kent Berggren, 54 år, är en av de nya medlemmarna. Kent berättar att han lidit av tvångssyndrom i stort sett hela livet.

- Jag kunde till exempel stå i grönsaksdisken på Konsum och vända på ett blomkålshuvud i det oändliga. Beroende på hur jag gjorde med blomkålen skulle någon av mina nära och kära drabbas och till och med dö. Det var viktigt att jag gjorde på rätt sätt och jag räknade siffror så att inget skulle gå fel. Det var hemskt jobbigt.

Nu har Kent varit på behandlingshem i sju månader och har börjat lära sig att hantera sina ångestproblem med hjälp av kognitiv beteendeterapi, där han konfronterats med svåra situationer. Han har fått självförtroende och kan berätta hur han känner sig.

- Om jag står i butikskassan med varor så kan jag säga till kassörskan att hon inte ska bli förskräckt om jag plötsligt får en panikattack och måste gå iväg utan att stoppa varorna i kassen eller betala. Jag förklarar att jag kommer in och betalar när jag varit ut och tagit ett par djupa andetag. Det brukar gå bra och jag möter mer förståelse än man kan tro.

Den grupp av medlemmar tidningen träffar i Medborgarskolans lokal i centrala Mora har alla olika bakgrund till sin panikångest. Den kan slå till i alla åldrar.

Annika Dahlén, 40 år, lider av posttraumatiskt stressymtom.

- Jag fick panikångest och depression när jag utsattes för ett allvarligt brott för fem år sedan.

Eva Kratz, 23 år, drabbades när hennes bästisar flyttade när hon gick i högstadiet.

- Jag skolkade mycket. Första dagen när jag skulle börja gymnasiet vägrade jag att gå in i skolan därför att jag kände sådan ångest.

Per Jonsson, 47 år, berättar att han lidit av social fobi och prestationsångest i hela sitt liv.

- Jag lyckades hålla tillbaka det tills för några år sedan. Då brast det totalt. I samband med en hjärtoperation pratade jag med en psykolog och då kom det fram känslor jag inte trodde fanns.

De fyra drar sig inte för att berätta öppet om sina problem och berättar om ökad självkänsla sedan de tog kontakt med ÅSS, och började delta i självhjälsgruppen.

Intresset för föreningen växer, enligt Tina.

- Många ringer till oss och berättar att de mår dåligt och att de egentligen skulle vilja komma till oss om de vågade. "Tänk om grannen, jobbkompisen eller någon annan man känner skulle sitta här, vad pinsamt".

- Vi ska ta bort skuldbeläggningen. Alla är välkomna. Här är det bara gruppkramar som gäller.

### **Fakta: Frukten för ångest skapar mer ångest**

De första panikattackerna kommer ofta under perioder av stress, till exempel hög arbetsbelastning, dödsfall inom familjen, sjukdom, olycka, barnfödsel, skilsmässa eller annan separation. Attackerna har också en tendens att "dyka upp" när man börjat varva ner efter en pressad period.

Först upplever individen en skrämmande sensation, till exempel hjärtklappning, orolig mage eller yrsel och reagerar på detta med att bli ångestfylld. Oron utlöser i sin tur ytterligare sensationer, som i sin tur ökar på ångesten som leder till olika katastroftänkar. Personen tänker "jag har fått en hjärtinfarkt", "jag håller på att bli tokig", eller något liknande. Man får ångest för ångesten, även kallat förväntansångest.

Det finns inga enkla svar på varför en del drabbas av paniksyndrom, alltså upprepade panikattacker. En del av svaret finns att hitta i hjärnans signalsystem eftersom man vet att läkemedel som påverkar överföringen av framför allt serotonin och noradrenalin mellan hjärnans nervceller kan ge minskad ångest. En annan förklaring kan vara att ångestdrabbade människor bär med sig en ökad känslighet som ett genetiskt arv från barndomen. Andra teorier gör gällande att svåra upplevelser i våra liv leder till att vi så småningom reagerar med panik och ångest. Kanske är det så att alla dessa teorier är korrekta? Förutom paniksyndrom agerar Svenska ångestsyndromsällskapet för människor som drabbas av agorafobi, social fobi, generaliserat ångestsyndrom och tvångstänkar. ÅSS har 18 lokalföreningar.

Birger Nylén [birger.nylen@dt.se](mailto:birger.nylen@dt.se)

Publicerad 12 november 2010 Uppdaterad 8 juni 2011  
[Tipsa Skriv ut](#)

