

# Kvíði á óvissutímum

„Þó maðurinn lifi ekki nema í hundrað ár, hefur hann áhyggjur fyrir þúsund“



**Þórgunnur Ársælsdóttir**  
geðlæknir bráðþjónustu  
geðþjónustunnar á  
Landspítala

[thorgunn@landspitali.is](mailto:thorgunn@landspitali.is)

Við höfum öll innbyggt kerfi í dýpstu kimum heilans sem okkur var gefið til verndar gegn ógnum og hættu. Þetta forna kerfi hafa flest önnur dýr einnig, enda forsenda þess að ná að halda lífi og koma genum sínum áfram í vályndri veröld. Við erum á varðbergi við hættumerki og líkami okkar er á auga-bragði tilbúinn til átaka með adrenalínið flæðandi um æðarnar. Við mannfólkið höfum líka huga sem hugsar án afláts eins og flestir hafa tekið eftir sem gera tilraun til að róa hugann, en hann hlýðir ekki þannig skipunum. Ekki frekar en að við getum sagt hjartanu að hætta að slá.

Öll finnum við stundum fyrir kvíða, sumir meira og aðrir minna. Ástæðurnar eru margvíslegar. Sumir hafa sterkari tilhneigingu í grunninn. Áhrif uppeldis, umhverfis, lífsreynslu og fyrirmynda hafa mikið að segja. Upplifun okkar af kvíða getur verið fjölbreytt. Flestir finna líkamlegu áhrifin; hjartslátt, öndunarþyngslu, vöðvaspennu og fleira. Við finnum oftast líka fyrir tilfinningalegum áhrifum með vanlíðan, spennu, pírangi og óþolinmæði, en kvíði hefur einnig mikil hugræn áhrif. Ef kvíði er til staðar beinist athyglin að því sem veldur kvíðanum og þá magnast hann gjarnan upp, sem veldur klassískum kvíðavítahring. Þessi viðbrögð eru mjög gagnleg til dæmis ef við mætum ljóni á veginum. Þá er klárlega betra að halda athyglinni við ljónið ef ske kynni að það ætlaði að hafa okkur í hádegismat, og lítið gagn í því að taka um leið eftir því hvað veðrið er fallet. Ef kvíðavaldurinn snýst um að vera að fara að skila verkefni eða fara í próf getur sannarlega komið sér vel að beina athyglinni að verkefninu framundan og vinna í því. En það er jafn mikilvægt að ná að taka hlé og beina athyglinni að einhverju öðru sem gleður. Við lendum í vanda þegar hugurinn festist við ógnina og hleypir ekki öðru í lífinu að. Áður en við vitum af eru félagarnir „óþarfa áhyggjur“ komnir með fastan búsetusamning hið innra.

Annar algengur kvíðavítahringur verður til með því forðast það sem okkur finnst óþægilegt. Það er að sjálfsögðu afar gagnlegt og verndandi að okkur skuli vera vera eðlislægt að forða okkur frá sársauka og vanlíðan, til dæmis ef við leggjum höndina á heita

plötu, þá kippum við henni til okkar eins og skot til að forðast bruna. Ef við hins vegar fáum kvíðakast í Kringlunni virkar það ekki að forðast Kringluna og halda sig innandyra. Þá magnast kvíðinn því miður bara upp. Hér þurfum við að æfa okkur í að fara gegn eðlislægu viðbragði og stíga inn í óttann í góðri atferlismeðferð og þannig að yfirvinna hann.

Það er lykilatriði í öllum kvíða að kalla hugrekkið okkur til fulltingis. Margt af hugrakkasta fólkinu sem ég hef kynnst er einmitt fólk sem glímur við mikinn kvíða og hefur tekist á við erfiðleikana með hugrekki, áræðni og seiglu.

Við lifum í vályndum heimi, allt getur gerst og ýmislegt getur mögulega farið úrskaiðis. Við glímum við heimsfaraldur og nú steðja að okkur aðrar ógnir sem eru gamalkunnar okkar þjóð, nefnilega jarðskjálftar og yfirvofandi eldgos. Þessir vágestir eru því miður ekki fordæmalausir. Slíkir tímar geta sannarlega reynt á og eins og þegar við glímum við persónulegar ógnir og kvíða þurfum við að bregðast við með því að undirbúa okkur eins og hægt er fyrir það sem getur gerst, en síðan er ekki síður mikilvægt að beina athyglinni að öðru sem nærir okkur og bætir líðan. Hér er ekki hjálplegt að standa og stara á ljónið, heldur einmitt að taka eftir veðrinu og blómunum sem gleðja. Leggjum inn á heilsubankann með okkar uppáhaldsaðferðum og styðjum og styrkjum hvert annað.

**Það er lykilatriði í öllum kvíða, að kalla hugrekkið okkur til fulltingis. Margt af hugrakkasta fólkinu sem ég hef kynnst er einmitt fólk sem glímur við mikinn kvíða, og hefur tekist á við erfiðleikana með hugrekki, áræðni og seiglu.**

## Mæli með:

Bókinni „Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur“ eftir Dawn Huebner, myndskreytt af Bonnie Matthews

Nokkur heilræði við kvíða: [laeknabladid.is/tolublod/2020/04/nr/7328](http://laeknabladid.is/tolublod/2020/04/nr/7328)

Anxiety in  
uncertain times

Þórgunnur Ársælsdóttir  
Consultant psychiatrist, head  
of the psychiatric emergency  
and consultation services  
in Landspítalinn, Reykjavík,  
Iceland

doi 10.17992/ibl.2021.04.629