

KORT OM

Daniel Freeman & Jason Freeman

# ÅNGEST

Varför känner vi ångest och rädsla – är känslorna medfödda eller inlärd?  
Hur vanligt är sjuklig ångest, och hur behandlas det effektivast?

*Kort om ångest* behandlar de vanligaste ångestrelaterade åkommorna: fobier, panikångest, social ångest, tvångssyndrom och posttraumatisk stress. Författarna förklarar vad ångest är och varför det är en viktig del av våra känsloliv.

Daniel Freeman är professor i klinisk psykologi vid Oxford University i England. Jason Freeman är skribent och redaktör specialiserad på populärpsykologi och självhjälpböcker.

Med förord av Per Carlbring.

ISBN 978-91-86061-69-2



FRI TANKE

# Förord

I din hand håller du en bok som är angelägen för många. Ångestsyndromen tillhör nämligen de stora folkhälsoproblemen och drabbar en betydande del av befolkningen någon gång i livet.

I boken beskrivs fobier, social fobi, paniksyndrom, generaliserat ångestsyndrom, tvångssyndrom och posttraumatiskt stressyndrom. Du får ta del av modern forskning och medryckande redogörelser för hur olika teoretiska skolbildningar ser på uppkomst och vidmakthållande.

Oavsett vilken terapiskola du föredrar är det viktigt att veta att det finns bra hjälp att få. Trots detta är det mycket vanligt att man som drabbad drar sig för att söka hjälp. I de studier vi genomfört är det inte ovanligt att man haft sitt problem i tio år eller mer. En av anledningarna till att man inte söker hjälp är att man skäms. Det är synd. Särskilt med tanke på att problemen är så vanliga. Vi har i Sverige undersökt förekomsten av dessa ångestproblem och hittat siffror som föreslår att exempelvis social fobi är så vanlig att upp till 15,6 % av befolkningen lider av det.

Boken beskriver en rad olika behandlingstekniker. För oss svenskar är det extra roligt att professor Lars-Göran Öst omnämns. Han har utvecklat en metod som kallas 1-sessionsbehandling för att hjälpa personer som lider av exempelvis spin-

delfobi. Genom att i små steg närma sig det man är rädd för och få nya erfarenheter av att det man fruktar faktiskt inte inträffar, kan man på bara en terapisesession komma mycket långt. Extra glädjande är att förbättringen tycks stå sig vid uppföljning flera år efteråt. Detta helt utan att nya symtom dykt upp i stället, vilket den tidigare så populära så kallade symtomsstitutionshypotesen gjorde gällande.

Behandlingsforskningen går snabbt fram. Vill du hänga med i utvecklingen kan du ta del av de behandlingsrekommendationer som Socialstyrelsen kontinuerligt ger ut på internet. Där kan du exempelvis läsa att psykologisk behandling vanligen är första handsvalet vid ångesttillstånd och att lugnande mediciner (bensodiazepiner), som beskrivs i boken, oftast ska vara det sista man provar efter att andra behandlingsalternativ är uttömda.

Boken innehåller även ett antal formulär för självskattning av symtomnivå. Det är viktigt att tänka på att formulären inte är ett sätt att fastställa en diagnos, utan endast ett sätt att kvantifiera hur mycket problem personen som fyller i formuläret upplever. Även denna tolkning ändras med tiden och för att ta del av det senaste rekommenderar jag nätresursen *fbanken*, som är en informationsdatabas för formulär ([www.fbanken.se](http://www.fbanken.se)).

Jag hoppas att denna bok hjälper till att skapa en medvetenhet om ångestproblemen och därmed gör dem mindre tabubelagda.

Stockholm 2013

Per Carlbring

Professor i klinisk psykologi, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, Psykologiska institutionen, Stockholms universitet