

# Generaliserade ångesttillstånd eng. GAD

## Prevalens

- Livstidsrisk 5-8 %, kvinnor vs. män 2,5/1
- Börjar i ofta i barndom eller puberteten.

## Symptom

- Malande oro och ängslan med kroppsliga obehag ( t.ex. muskelspänning, svettningar, orolig mage och störd nattsömn).
- Oron är ofta utan fokus men kan också handla om överdrivna farhågor att drabbas av olyckor och sjukdomar.
- Kronisk tillstånd med varierande symtomintensitet.

Vanliga komplikationer: dystymi, personlighetsstörning, missbruk och andra ångestsyndrom.

## Diagnostik

Minst tre av följande sex ångestdelsymtom skall finnas:

- Vara rastlös, uppskruvad och på helspänn
- Blir lätt uttröttad
- Koncentrationssvårigheter eller blockeringar i tänkandet
- Irritabilitet
- Muskelspändhet
- Sömnstörning

## Etiologi

- 30 % genetisk och 70 % psykosociala faktorer

## Patofysiologi

???

## Behandling

### Kognitiv Beteendeterapi

#### Farmaka

- Bensodiazepiner (Diazepam, Oxazepam)  
Ångstdämpande och lugnande  
GABA<sub>A</sub>-agonist (allosterisk modulator)  
Biverkningar : beroendeframkallande, dåsighet, muskelsvaghet
- SSRI (Escitalopram, Paroxetin)  
antidepressivt medel  
selektiv 5-HT-återupptagshämmare
- $\beta$ -blockerare  
Behandling av autonoma hyperaktivitet  
Biverkningar : muskelsvaghet, trötthet
- Buspirone  
Dämpar ångest utan sedativa eller muskelrelaxerande effekter eller nedsättning av den mentala förmågan.  
Partiell agonist till serotoninerga (5- HT<sub>1A</sub>) receptorer och svag presynaptisk dopamin-antagonist.
- Antiepileptikum (Pregabalin)  
Påverkar frisättningen av neurotransmittorna NA, Glutamat och Substans P,  
Biverkningar : somnolens.

# Social fobi

## Prevalens

- 3-15% har social fobi. Troligt 10%.
- Debuterar vanligen i de tidiga tonåren.
- 3 gånger så många kvinnor som män.

## Symptom

- Rädsla för att dra till sig andras uppmärksamhet
- Reagera på ett sätt som blir generande eller förödmjukande.
- Leder ofta till ett undvikandebeteende som kraftigt begränsar möjligheterna att fungera, både i yrkesliv och i sociala aktiviteter.
- I sociala situationer utlöses ofta ångestreaktioner (rodnad, tremor, hjärtklappning och koncentrationssvårigheter).

Vanliga komplikationer till social fobi är depression och alkoholmissbruk

## Diagnostik (3 frågor)

- Drabbas du ofta av kraftig osäkerhet, t ex i gruppsituationer?
- Reagerar du med rodnad eller skakighet eller blir du blockerad då du är tillsammans med andra?
- Undviker du många vardagliga situationer pga. detta?

Om man svarar ja till alla frågor: social fobi

## Etiologi

- Påfrestningar under tidiga tonåren t.ex. i samband med skolstart
- Genetisk

## Patofysiologi

Sätts ofta i samband med bl.a. balansen av signalsubstansen serotonin i hjärnan

## Behandling

### Egenvård:

- Sova regelbundet
- Minska kaffe och nikotin intag
- Motionera och avslappningsövningar

### Kognitiv Beteendeterapi

### Farmaka

- Bensodiazepiner (Diazepam, Oxazepam)  
Ångstdämpande och lugnande  
GABA<sub>A</sub>-agonist (allosterisk modulator)  
Beroendeframkallande, Dåsighet, Muskelsvaghet
- SSRI (Escitalopram, Paroxetin)  
antidepressivt medel  
selektiv 5-HT-återupptagshämmare
- $\beta$ -blockerare  
Behandling av autonoma hyperaktivitet  
Muskelsvaghet, Trötthet

### Kirurgi vid svår rädsla

Nervblockad av vissa sympatiska nerver i ryggraden.