

### 2.3.6.1 Angst

*Torhild Berntzen*

Det er ikke uvanlig at mennesker med en kronisk sykdom opplever perioder med angst, sykdommen er noe som ikke går over, man blir ikke frisk, og den kan progrediere. I befolkningen generelt er heller ikke angst et uvanlig fenomen, men mange vitenskapelige studier påpeker at det er større forekomst av angst hos mennesker med MS.

Angst kan være forskjellige ting: følelse av sterk uro, fysisk utmattelse, hjertebank og pustevansker, overdreven fryktfølelse, sterk redsel for å gå ut og møte mennesker, eller en plutselig følelse av panikk uten åpenbar ytre hendelse.

Mange studier viser at angst hos mennesker med MS er forbundet med forskjellige faktorer. Viktigst er kanskje depresjon, som i noen studier har vist å være utløsende for angst. Angst og fatigue kan igjen føre til depresjon, slik at man kan beskrive dette som en ond sirkel, og det er derfor viktig å se symptomene i sammenheng. Andre faktorer som kan være medvirkende i utvikling av angst, er livsstilsfaktorer som røyking, stillesittende liv, lite nettverk og sosial kontakt, unnvikende mestringsstrategier (unngår å forholde seg til problemer), og liten optimisme når det gjelder muligheter i framtiden.

Det er mange grunner til at mennesker med MS kan oppleve angst for fremtiden, og for at sykdommen skal forverre deres livskvalitet og fungering i dagliglivet. Det er imidlertid først når angsten føles lammende og hemmer livsutfoldelsen utover det som selve sykdommen medfører, at det er nødvendig å tenke på profesjonell behandling av angsttilstanden. Det er viktig at både den som selv har MS, men også hans/hennes familie og nærstående er oppmerksomme på at angst kan være en følgetilstand av MS, og tar kontakt med helsepersonell. Det finnes i dag gode metoder som kan hjelpe mennesker med angst. Medikamenter kan i perioder være nødvendige, men fastlege eller annet helsepersonell kan også henvise til psykologisk behandling av angst og andre psykiske symptomer.

Angst er ikke farlig og vil ikke forverre selve sykdomsforløpet i MS. Men den kan forverre livskvaliteten hos alle mennesker, også hos mennesker med MS.

- Helsepersonell må undersøke og monitorere også de psykologiske sidene med det å leve med MS.
- Angst er ikke farlig, selv om panikkangst og fysiske symptomer som hjertebank og pustevansker kan oppleves som livstruende.
- Det finnes gode metoder for psykologisk behandling av angst.
- Medikamentbehandling kan i noen tilfeller være riktig.

- Tidlig hjelp og riktig behandling av angst, kan bedre livskvalitet og følelse av mening og livsglede, på tross av kronisk sykdom.

Informasjon om angst og andre psykiske lidelser/tilstander kan man få ved å sjekke for eksempel denne siden: <https://www.psykiskhelse.no/angst>

#### *Aktuell litteratur*

Boeschoten RE, Braamse AM, Beekman AT, et al. Prevalence of depression and anxiety in Multiple Sclerosis: A systematic review and meta-analysis. *J Neurol Sci* 2017; **372**: 331-41.

Gay MC, Bungener C, Thomas S, et al. Anxiety, emotional processing and depression in people with multiple sclerosis. *BMC Neurol* 2017; **17**(1): 43.

McKay KA, Tremlett H, Fisk JD, et al. Psychiatric comorbidity is associated with disability progression in multiple sclerosis. *Neurology* 2018.