https://www.forskningsdagene.no/nyheter/bekymring-er-noe-du-gjor-angst-er-noe-du-far/

Bekymring er noe du gjør, angst er noe du får

Bekymringer er alle angsters mor. Men når blir engstelsen til angstlidelse? Og kan overdreven omsorg gjøre barn mindre rustet til å takle bekymringer?

AV PER ASBJØRN RISNES JR./IBY | PUBLISERT 18. AUG. 2020 | OPPDATERT 31. AUG. 2022



Jo mer du bekymrer deg, jo større fare er det for at du utvikler angstlidelser. Foto: Shutterstock

Denne artikkelen ble skrevet og publisert i forbindelse med Forskningsdagene 2020 da festivalen hadde hjernen som tema.

Vi har det bedre enn noensinne. Vi er mer bekymret enn noen gang. Flere og flere unge rapporterer at de er både engstelige og deprimerte. Og det blir ikke mindre av det nå under pandemien.

–For folk som i utgangspunktet var litt bekymret for bakterier og smitte, så ble jo denne Covid 19-epidemien en trigger for angst. Det kan nok utløse en mer alvorlig angst, sier

førsteamanuensis Sverre Urnes Johnson ved Psykologisk Institutt ved Universitetet i Oslo.

–Man må ikke blande bekymring og angst. Bekymring er noe du gjør, men angst er noe du får. Samtidig kan vi kalle bekymring for alle angsters mor. Hvis du har et angstproblem har du i utgangspunktet bekymret deg masse, sier Urnes Johnson som har forsket på behandling av angstlidelser.

Naturlig bekymring

Alle mennesker bekymrer seg. Alle som har angstlidelser bekymrer seg også. Men ikke alle som bekymrer seg har angst.

Det er ikke noe skille mellom naturlig bekymring og sykelig bekymring. Det er spørsmål om mengde. Mye bekymring kan gå utover hverdagslige sosiale og arbeidsmessige funksjoner.

–Om du sliter med sosial angst, så bekymrer du deg mye for å dumme seg ut, eller at andre skal tenke negativt om deg. Hvis du sliter med panikklidelse, så bekymrer du deg mer for hva som er konsekvensene av det du kjenner i kroppen, om du skal dø eller klikke eller at det du opplever er skadelig på noen måte, sier Urnes Johnson.

Og om diagnosen din er generalisert angst (GAD) har du en tilstand der du bekymrer deg for hverdagslige ting som som tidsklemma eller jobb, skole, penger eller koronasmitte, for den saks skyld, men du opplever bekymringene som ukontrollerbare.

– Selv om innholdet i bekymringene er forskjellig på tvers av lidelser, så er bekymringsprosessen lik. Det er repeterende negativ tenkning om fremtidige hendelser, sier Urnes Johnson.

Happy worriers

Jo mer du bekymrer deg, jo større fare er det for at du utvikler angstlidelser. Det kommer i tillegg an på hvordan du takler bekymringene dine. Tvillingstudier antyder at bare mellom 30 og 40 prosent av risiko for angstlidelser er genetisk. Andre lidelser som bipolaritet og schizofreni har opptil 60 prosent genetiske risikofaktorer. Det vil si at ganske mye av årsaksbildet for angstlidelser skyldes miljøet vi vokser opp og lever i.

–Vi har sett på i våre studier er at det viktige er ikke bare om du bekymrer deg, men om du har evnen til å legge det bort. Noen er såkalte «happy worriers». Det vil si at de «liker å bekymre seg», men kan legge det bort. Da får de heller ikke så mye angstsymptomer, sier Urnes Johnson.

Det kjedelige er at dette er både genetiske og tillærte evner. Det er både temperament og miljø.

Foreldre forsøker å påvirke barna fra de er små, ved å lære dem emosjonsregulering, mener han. Og én måte å håndtere følelser på er å gi slipp på negative tanker.

–Det er ikke nødvendigvis en direkte sammenheng, men det å lære barna å bruke mindre tid på negative tanker og grubling er nok en god ide. Hvis bekymring blir prosjektet for å gjøre barna trygge, kan det bli et problem seinere, sier han.

Skaper vi engstelige barn?

Barn kan være engstelige og bekymret. De fleste tilfeller av barne-engstelse forsvinner av seg selv, men de som ikke blir løst, synes å forverre seg og føre til flere, og deretter mer alvorlige problemer, mener den amerikanske barnepsykologduoen William Stixrud og Ned Johnson i boken «The Selfdriven Child». De skylder på dagens overbeskyttende oppdragelse som begrenser barns følelse av kontroll over sine egne liv, noe som er viktig for å gjøre unge i stand til å unngå angst og depresjon. De mener at tendensen til å «imøtekomme» barnas engstelige oppførsel, kan gjøre vondt verre.

Professor i Medisinske Atferdsfag ved NTNU, Hans M. Nordahl er til dels enig.

–I sin omsorg og omtanke for sine barn kan foreldre lett ta over utfordringer, belastninger eller skjerme barnet for dårlige nyheter – i den tro at dette hjelper barnet til å bli et habilt mestrende individ. Men foreldrenes bekymringer smitter over i deres atferd og kommunikasjon med barnet og skaper en overbeskyttende stil, sier han og bruker et eksempel:

Barnet skal for eksempel gå en tur ned i kjelleren, og far utbryter: «Skal du ned i kjelleren alene? Vil du jeg skal bli med deg!» For far er kanskje dette en velment handling for å beskytte og pleie omsorg, men for barnet skaper dette en truende situasjon som gir grunn til bekymring.

–Foreldres overbeskyttende stil og egen frykt og bekymring kan i stor grad kan være en risikofaktor for bekymring og unnvikende atferd hos barnet selv. Dette er altså sosial arv- ikke nødvendigvis biologi, sier Nordahl.

Barn vil ofte ikke skille sine egne tanker og bekymringer fra virkeligheten, mener han. Det gjør at de kan bli redde for sine egne tanker og bekymringer og ikke være i stand til å stole på seg selv når de er alene.

Angsttakling i skolen

Bekymring kommer først. Og det må man lære seg å takle. Barn trenger å lære seg at man kan velge hvordan man vil respondere på sine egne tanker og bekymringer, mener Nordahl. Han har de siste årene forsket mye på en ny tilnærming som heter metakognitiv terapi. Denne formen for terapi egner seg godt for angst og depresjon, har han påvist. Kort fortalt betyr det å lære seg å redusere overtenkning ved å gruble mindre og distansere seg fra bekymringene.

–Barn trenger å lære å kunne observere egne tanker og bekymringer – uten å gjøre noe med dem. De må lære seg å velge om man vil gå inn å håndtere tanker eller å la de være. Ofte er det å ikke gjøre noen ting med egne tanker, alt du trenger å vite, sier Nordahl og nevner studier fra England, som har vist at barn i alderen 5-7 år ganske lett kan lære seg å distansere seg fra tanker gjennom oppmerksomhetstrening (ATT).

–Det å lære seg å slippe tankestrømmen og bare observere de indre prosessene burde være en del av skolens fag. På skolen har man undervisning i biologi, anatomi og seksualundervisning, så hvorfor ikke dette, spør Nordahl.

Fire behandlinger mot angstlidelser:

Møt frykten

Eksponeringsterapi er behandling av angst og fobier med tydelig årsak. Gjennom ulike pedagogiske teknikker og treningsprogram lærer du deg til gradvis å nærme deg det som gir deg angst, og angsten vil da gradvis reduseres. Denne behandlingsformen kan være krevende, men gir god effekt.

Snakk om det

Kognitiv terapi kombinerer atferdsterapi og mer tradisjonell psykoterapi. Denne behandlingen skal hjelpe deg til å endre tankemønstre og atferd som er forbundet med problemene dine. Gjennom terapisamtaler får du mer innsikt i dine egne tankeprosesser og hvordan du tolker virkeligheten.

Lær å slappe av

Psykomotorisk fysioterapi lærer deg å slappe av i kropp og sinn, og takle stresset angsten påfører deg.

La det passere

Metakognitiv behandling lærer deg å endre hvordan du regulere tanker og følelser. Målet er å lære seg fleksibilitet i forhold til bekymringer, grubling og andre strategier man bruker for å

mestre tilværelsen. Du lærer å mestre dine egne reaksjoner og lære visshet om at "tanker bare er tanker". De er ikke ukontrollerbare eller skadelige, og man kan velge hvordan du forholder deg til dem.

Er du bekymret eller lider du av angst?

- Bekymring er noe du gjør, angst er noe du får.
- Bekymring er ofte basert på konkrete hendelser. Det vil si at vi er redd for at noe bestemt skal skje. Angst er mer diffust og handler mer om redsel for om du takler frykten.
- Engstelse bygger på bekymringer som setter i gang hjernen til å forsøke å løse et problem, mens angsten spinner av gårde uten å nå noe som helst.
- Engstelse skaper mildt følelsesmessig ubehag. Mens angst setter i gang alvorlig følelsesmessig ubehag.
- Bekymring er en strategi du kan skru av når du må gjøre noe annet. Angsten går ut over arbeid, skole, søvn og sosiale forhold.

Kilder:

Les flere nyheter

→ Alle nyhetene



● 5. OKT. 2026



● 16. SEP. 2026

Årets beste forskningsformidler er kåret!

Torsdag 24. september vant Victoria Vinje-Jakobsen årets nasjonale finale i grand prix for forskere. Vinneren er forsker ved Institutt for klinisk medisin ved universitetet i Oslo, og forsker på kreftbehandling som skader hjertet.

Hvordan kan noe som er gøy og gratis styrke Norges motstandskraft?

Under Forskningsdagene møter rundt 1000 forskere barn, ungdom og voksne over hele landet. De åpner laboratorier, besøker skoler, står på forskningstorg, deltar i debatter, svarer på spørsmål og forteller om forskningen sin på nye og kreative måter. Slik viser de hvordan uavhengig og etterprøvbar forskning blir til og bidrar til å styrke kritisk tenkning og tillit til forskning.

Psychologytoday.com, Hans M. Nordahl, Helsenorge.no, nhi.no

`Meldinger ved utskriftstidspunkt 12. november 2026, kl. 15.44 CET`

> Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.