

Föräldraknep 6: Bemöta och förstå rädsla

Alla är vi rädda ibland. Rädsla är en naturlig del av att vara människa och kan hjälpa oss att ta kloka beslut. Men vi vissa fall kan en rädsla växa sig onödigt stor och börja skapa problem i vardagen. Vid diabetes typ 1 kan vissa typer av rädslor börja orsaka hinder för behandlingen, såsom rädsla för sprutor, stick och att byta pump, eller att vara rädd för att få hypoglykemi. Här skriver vi om vad rädsla är, onda cirklar som på sikt kan förvärra rädsla och vad du som förälder kan göra för att bemöta rädsla hos ditt barn.

Innehåll

Vad är rädsla?.....	2
Rädsla aktiverar det sympatiska nervsystemet.....	3
Vi har extra lätt att bli rädda för vissa saker	4
När vi är rädda undviker vi	4
Rädslor växer lätt – särskilt när vi undviker.....	4
När behöver mitt barn professionell hjälp för sin rädsla eller oro?.....	5
Ångestkurvan och att låta hjärnan lära om.....	6
Rädsla för att svimma och tappa kontrollen.....	7
Rädsla för stick vid diabetes typ 1	7
Rädsla för hypoglykemi	8
När barn är rädda vill vi vuxna skydda	8
Hur ska jag bemöta överdriven rädsla hos mitt barn?.....	9
Särskilda råd vid rädsla för hypoglykemi	10
Behandlingen vid fobi – att systematisk utmana sin rädsla	10
Boktips!.....	12
Referenser.....	13

Vad är rädsla?

Rädsla är ett komplext och smart alarmsystem som genom tidens lopp har hjälpt oss att överleva hot och faror, att vara försiktiga, att skydda våra barn och våra anhöriga och göra kloka val. I dagens samhälle stöter vi sällan på de hot som för 100 000 år sedan fanns runt varje hörn. Tack vare sådant som bostäder, sjukvård och tillgång till mat är vi för det mesta säkra. Men fortfarande har våra hjärnor en medfödd förmåga att uppfatta faror, att hantera dem snabbt och att komma ihåg dem väl, nu precis som då.

Även om vi vet att det inte finns någon risk att dö av att hålla ett föredrag i grupp, stöta på en snok i en buske eller ta ett blodprov på vårdcentralen kan sådana situationer ändå automatiskt sätta i gång hjärnans alarmsystem och våra kroppar förbereds inom loppet av en sekund på att springa snabbt, gömma oss, klättra upp i ett träd, spela död eller hitta ett tillhygge och slåss för våra liv. Ett upplevt hot sätter alltså i gång en hel rad reaktioner i hjärnan och i kroppen; både kroppsliga och hormonella förändringar, men också tankar och beteenden. Alla dessa reaktioner kallas med ett annat ord för rädsla!



Bild: pixabay.com

Rädsla aktiverar det sympatiska nervsystemet

Vid rädsla, stress, oro, ångest, ilska och fysisk ansträngning aktiveras den del av nervsystemet som kallas det sympatiska nervsystemet. Det gör att kroppens resurser fördelas om.

Blodflödet dirigeras bort från matsmältningssystemet och huden ut till musklerna så att vi ska kunna handla snabbt och med kraft. Det förklarar varför vi ofta känner oss dåliga i magen, ser bleka ut och kallsvettas när vi känner oss rädda eller har ångest. Samtidigt ökar också nivåerna av stresshormoner som kortisol, adrenalin och noradrenalin. Det hjälper kroppen att snabbt vara redo för fysisk ansträngning genom att vår puls ökar och vårt blodtryck höjs och vi känner oss klarvakna och alerta. Utsöndringen av glukagon ökar samtidigt som insulinet minskar för att kroppen ska få tillgång till snabb energi. Vid diabetes ökar därför insulinbehovet vid stress. Aptiten försvinner och det är omöjligt att sova. Kroppen är helt enkelt inställd på att prioritera viktigare saker. När det sympatiska nervsystemet inte längre är aktivt tar ett annat system vid, nämligen det parasympatiska nervsystemet som också kan kallas vårt lugn-och-ro-system. Då återhämtar sig kroppen och vi får lättare att äta och sova. Det parasympatiska och det sympatiska nervsystemet fyller båda viktiga funktioner, de arbetar sida vid sida och hjälper kroppen att reglera sin energi. Det viktigaste budskapet att ta med sig är att rädsla är helt ofarligt!



Vi har extra lätt att bli rädda för vissa saker

Vår hjärna har en sådan förmåga att lära in och minnas det som gör oss rädda att vi kan utveckla rädslor för i princip allt: från rosa gosedjurskaniner till apelsiner. Det är därför inte konstigt att fobi är den allra vanligaste gruppen av psykiska diagnoser. Vid en fobi har vi utvecklat en så stark rädsla för något att rädslan börjar hindra oss i vardagen. Av alla hundratals fobier som finns är det några som våra hjärnor har extra lätt att utveckla, nämligen fobier för sånt som tidigare har signalerat fara: exempelvis spindlar, ormar och höjder. Samma sak gäller sådant som har med kroppslig skada eller sjukdom att göra; som kräk, sprutor och blod. Varför är det så här? Det beror på att det genom åren har varit klokt av oss att vara försiktiga när vi har stött på dessa saker. Våra hjärnor har alltså utvecklat en känslighet som gör att det inte krävs så mycket för att vi ska utveckla fobier för just blod och nålar.

När vi är rädda undviker vi

När vi känner rädsla eller ångest reagerar vi ofta instinktivt genom att försöka ta bort eller försvinna från det som gör oss rädda. Detta är en automatisk reaktion som leder till att vi sätter i gång med en rad beteenden för att göra så att det obehagliga försvinner. Sådana beteenden kallas för säkerhetsbeteenden eller undvikandebeteenden. Blir du nervös av mingel kanske du har en vana av att ställa dig i ett hörn där du inte syns lika väl, letar upp personen du känner bäst, går på toaletten extra många gånger. Alla sådana här säkerhets- och undvikandebeteende behöver inte ställa till med problem, men ibland kan de gå så långt att vi slutar göra sådant som är egentligen viktigt och värdefullt för oss. Det är när undvikandebeteendena börjar hindra oss som rädslan också blir en fobi och börjar hindra oss i vardagen.

Rädslor växer lätt – särskilt när vi undviker

När vi undviker det som vi är rädda för bekräftar vi inför oss själva att faran är på riktigt. Då får hjärnan signaler om att den här rädslan ska tas på allvar. Hjärnans förväntningar kommer sedan göra att obehaget upplevs ännu starkare nästa gång. Samtidigt missar vi chanser att utmana rädslan och hjälpa hjärnan att lära om. Undvikanden och säkerhetsbeteenden är alltså helt naturliga reaktioner på rädsla som gör att kroppen lugnar sig på kort sikt, men på lång sikt riskerar de att förvärra rädslan och göra att livet påverkas mer och mer av den.

På samma sätt som hjärnan är bra på att skapa starka minnen av det som gör oss rädda, är hjärnan också bra på att låta rädslan växa genom att koppla ihop den till fler saker. Ett barn som är rädd för sprutor kan med tiden bli rädd för blod, för synen av sår, för sjukhus, sjukvårdspersonal, sjukhuslukt osv. Om vi dessutom undviker alla de saker som börjar kopplas till rädslan kan rädslan växa ännu mer.

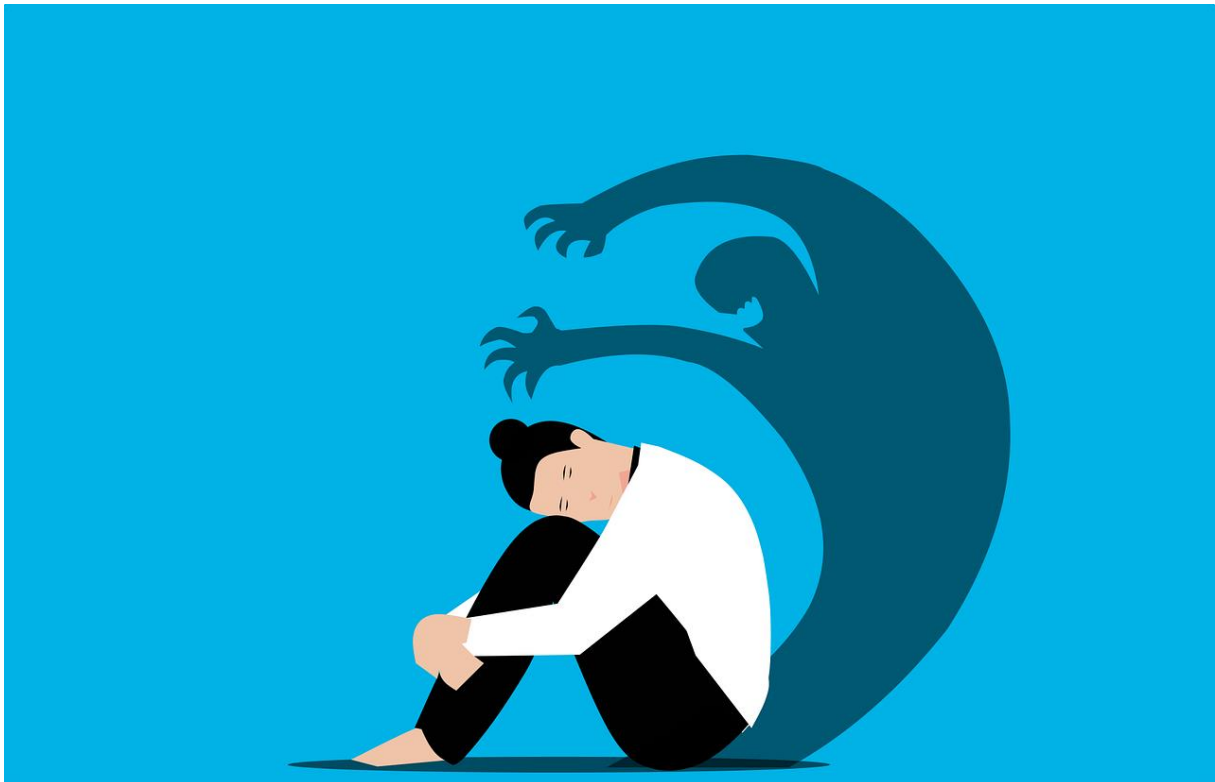


Bild: pixabay.com

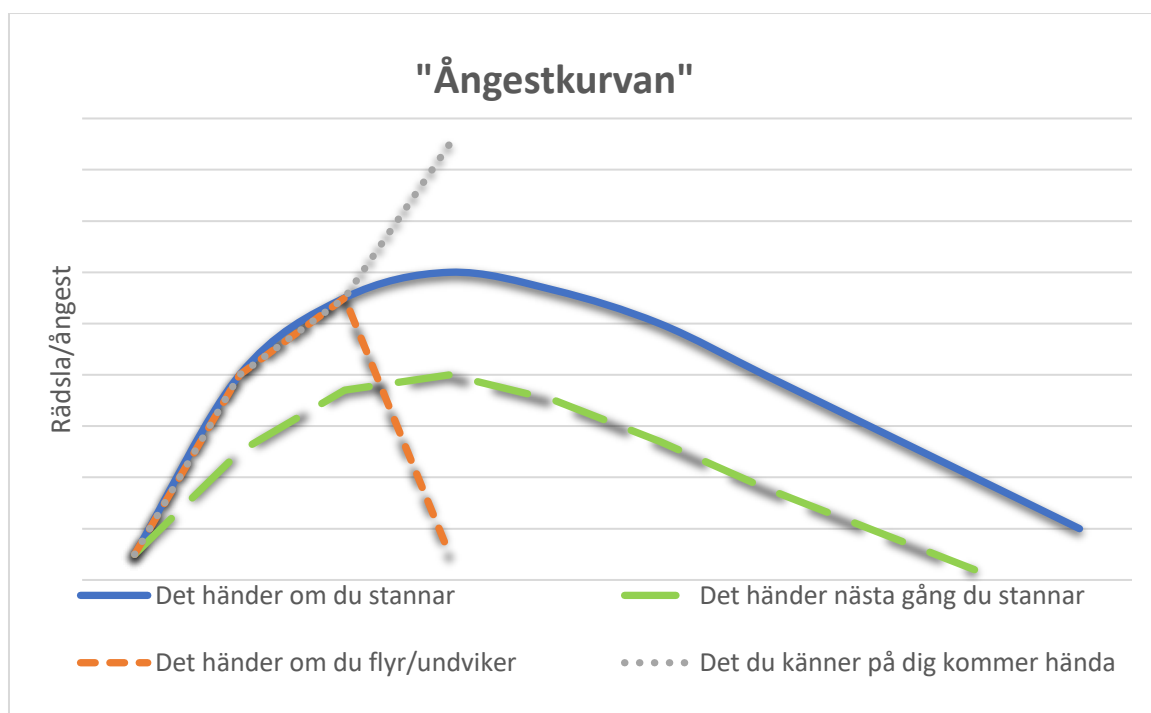
När behöver mitt barn professionell hjälp för sin rädsla eller oro?

Det är en flytande gräns mellan en vanlig, oproblematiserad och övergående rädsla och en fobi eller ett ångestsyndrom som familjen behöver professionell hjälp med att hantera. En fobi som kräver professionell behandling brukar kännetecknas av följande:

- Rädslan är oproportionerlig med tanke på barnets situation, den är alltså inte rimlig utifrån barnets vardag, omgivning eller ålder.
- Den minskar inte efter förklaringar eller resoneringar, och föräldrarna eller barnet kan inte kontrollera rädslan eller få den att minska, utan den håller i sig över tid (en vanlig gräns är 6 månader).
- Rädslan leder till undvikande och stör det vardagliga fungerandet. Har barnet en kronisk sjukdom som diabetes och rädslan står i vägen för behandlingen, är det ett starkt skäl för att söka hjälp tidigt.

Ångestkurvan och att låta hjärnan lära om

En rädslo- eller ångestreaktion upplevs ofta mycket obehaglig, men är såklart helt ofarlig. Vi tror ofta att känslan kommer bli värre och värre om vi inte flyr från situationen. Och genom att just fly och snabbt känna en lättnad blir våra hjärnor bekräftade i att flykt är en strategi som fungerar. Men i verkligheten går ångest och rädsla alltid ner efter en stund även när vi stannar kvar i den obehagliga situationen. Efter en stund aktiveras nämligen alltid det parasympatiska nervsystemet, vårt lugn-och-ro-system, automatiskt. Detta system motverkar det sympatiska nervsystemet, och vi går långsamt ner i varv igen så att kroppen kan börja återhämta sig. Utmanar vi en rädsla många gånger får hjärnan signaler om att det inte är så farligt. Den vänjer sig helt enkelt och då blir rädslan successivt mindre. Ett barn som vid diabetes-debuten var rädd för att sticka sig i fingret men som ändå gör det trots att det känns otäckt, kanske efter några veckor har gjort det så pass många gånger att det inte längre väcker någon rädsla. Man kan säga att vi då har låtit hjärnan lära om. Ett viktigt budskap att ta med sig är att rädslor inte sitter fast, de kan tränas bort!



När du stannar kvar i den obehagliga situationer, och låter bli att undvika, minskar stressreaktionen successivt, och om du fortsätter göra detta kommer stressreaktionen bli mindre över tid.

Rädsla för att svimma och tappa kontrollen

Just spruträdsla och blodrädsla är lite speciella typer av rädslor eftersom de aktiverar både sympatiska nervsystemet och det parasympatiska nervsystemet (kroppens lugn-och-ro-system) nästan på samma gång. Det gör att du kan svimma när du har blodfobi och ser blod. Man tror att denna reaktion är en överlevnadsinstinkt som har utvecklats för att det har varit smartare för oss ”spela döda” i situationer kopplade till fysisk skada. Det här kan bli ett problem när vi har sprutfobi eftersom vi då kan gå runt med ytterligare en rädsla - rädslan för att svimma eller tappa kontrollen inför andra. Samma oro kan också finnas vid rädsla för hypoglykemi, även om det inte då är själva rädslan i sig som gör att du kan tappa medvetandet. Om ditt barn har rädsla för stick eller hypoglykemi kan det vara bra att prata om dessa saker och tillsammans fundera på vad exakt det är som skrämmer barnet. Då blir det lättare för er båda att förstå, bemöta och arbeta med rädslan.

Rädsla för stick vid diabetes typ 1

Att insjukna i diabetes typ 1 är för de allra flesta en dramatisk och tuff erfarenhet. Att åka in akut, läggas in på sjukhus och få besked om att du har en kronisk sjukdom innebär många tillfällen då rädslominnen kan skapas och sätta i gång nya rädslor för till exempel vårdprocedurer, blod och sprutor. Under första året efter diabetesdebut visade en studie att 41% av barnen var rädda för insulininjektioner, och 32% var rädda för fingerstick. Rädslan tycks dock gå ner med tiden, men mellan 10–30 % har kvarvarande rädslor för stick, till exempel vid injektioner eller byte av pump. Detta kan såklart sätta käppar i hjulen för behandlingen och utgöra en stress i vardagen med egenvården, för både barn och föräldrar. Vid sprut- och blodfobi kan undvikandebeteenden handla om att försöka skjuta upp tillfället som du ska ta sprutan, att titta bort eller göra en andningsövning under själva sprutan, men även sådant som att undvika sjukhus-TV-serier eller blunda inför bilder på sprutor. Mer problematiska beteenden vid diabetes typ 1 är att hoppa över insulininjektioner, försena byten av pumpar, undvika att ta stick i fingret när det behövs eller att skjuta upp viktiga blodprovstagningar. Här är det viktigt att prata med diabetesteamet och be om hjälp.

Rädsla för hypoglykemi

Att vara rädd för hypoglykemi är mycket vanligt, både bland de barn, ungdomar och vuxna som har diabetes typ 1, men också bland deras föräldrar. Den här rädslan är helt adekvat, eftersom allvarlig hypoglykemi ju faktiskt kan vara livsfarligt. För vissa kan oron ha vissa positiva effekter och leda till bättre egenvård och ökad kontroll av blodsockret. För andra kan rädslan bli svår att hantera, försämra sömn och livskvalitet, och strävan att försöka undvika lågt blodsocker kan göra att behandlingen fungerar sämre. Här kan undvikandebeteenden nämligen handla om att försöka ligga något högre än målvärdet, småäta, att ta mindre insulin eller hoppa över insulininjektioner för att slippa risken att få känningar. Om du eller ditt barn lider av rädsla för hypoglykemi är det viktigt att be diabetesteamet om hjälp.

När barn är rädda vill vi vuxna skydda

Som föräldrar eller ansvariga vuxna känner vi ofta en instinktiv vilja att skydda barn och se till att de mår bra. Att se ett barn vara rädd kan kännas mycket jobbigt för omgivningen, och precis som vid rädsla är då den automatiska reaktionen att försöka bli av med det obehagliga. Därför är det mycket vanligt att föräldrar och andra vuxna faktiskt blir nervösa själva i situationen, och reagerar genom att hjälpa barnet att undvika det som skapar rädsla. Om ens barn är blygt i sociala sammanhang kanske man ofta hoppar in och hjälper till genom att svara på frågor åt barnet eller tackar nej till sociala situationer där barnet kommer bli obekvämt. Om man misstänker att ens barn kommer vara rädd vid en provtagning kanske man själv blir nervös för hur det ska gå, ser till att försäkra barnet ofta om att allt kommer gå bra och ger en massa tips på förhand. Dessa beteenden är helt naturliga, men kan ha motsatt effekt. Barnet kan då få ännu mer bekräftelse på att situationen är farlig och bör undvikas: ”Varför berättar han allt det här för mig? Det måste betyda att det kommer bli jobbigt!” Barnet kommer till provtagningen med ännu mer ängsliga förväntningar och reaktionen blir då ännu starkare. Därför kan första steget för att hjälpa ditt barn hantera sina rädslor vara att uppmärksamma och hantera dina egna känslor och reaktioner!

Hur ska jag bemöta överdriven rädsla hos mitt barn?

- Lägg märke till dina egna känslor och reaktioner när ditt barn visar rädsla. Försök observera dig själv och gå på jakt efter hur du själv känner, tänker och vad du gör då. Är du också rädd för exempelvis hypoglykemi eller blod? Gör du själv något för att undvika det, och hur beter du dig utåt när du känner den här rädslan? Reagerar du med ilska eller stress när ditt barn blir rädd? Här är första steget att börja med att försöka hantera dina egna reaktioner och försöka förmedla ett lugn.
- Försök att stå ut med att se ditt barn känna rädsla eller nervositet, utan att ta bort det obehagliga (om det inte är något som på är farligt på riktigt). Försök att behålla ditt lugn genom att andas lugnt, slappna av i kroppen och prata i lugnt tempo. Det är bra att förmedla värme och att du förstår barnets känsla (till exempel ”det känns jobbigt nu”), utan att för den sakens skull ta bort det som skapar rädslan.
- Försök få en bild av vad det egentligen är som barnet är rädd för. Fråga, lyssna och visa nyfikenhet för barnets rädsla och vad den handlar om. Bekräfta också att det är vanligt att vara rädd i en liknande situation, och att det inte är något konstigt. När barnet vågar berätta är det lättare för dig att hitta sätt att bemöta och utmana rädslorna tillsammans.
- Prata om rädslan som något som går att förändra. Förmedla att rädslan går att träna bort genom att vänja sig vid det som känns jobbigt tills det inte känns jobbigt längre. Det är lätt att barnet annars tror att rädsla är något som ”sitter fast” och som blir en del av barnets bild av sig själv.
- Uppmuntra ditt barn att utmana sina rädslor! Ta ett steg i taget; börja smått och öka långsamt ”läskighetsgraden”. Så fort barnet tar ett steg i riktning mot att utmana någon av sina rädslor är det viktigt att uppmärksamma det. Beröm varje ansträngning och steg i rätt riktning!
- Sätt inte press på barnet, utan locka och guida det över tröskeln. Låt barnet hålla i kontrollen så mycket det går. Om ditt barn till exempel tycker det är obehagligt att byta insulinpump, låt ditt barn hålla i den och bestämma var den ska sitta.
- In i det sista - undvik fasthållning. Det kan upplevas som mycket obehagligt och kan förvärra rädslan till nästa gång.
- Avsluta gärna en utmanande situation med något roligt så att barnet får ett positivt minne av händelsen.
- Föregå med gott exempel! Om du själv är rädd eller undviker något kan det vara ett bra läge nu att börja utmana dig själv och göra saker fastän de känns obehagliga.

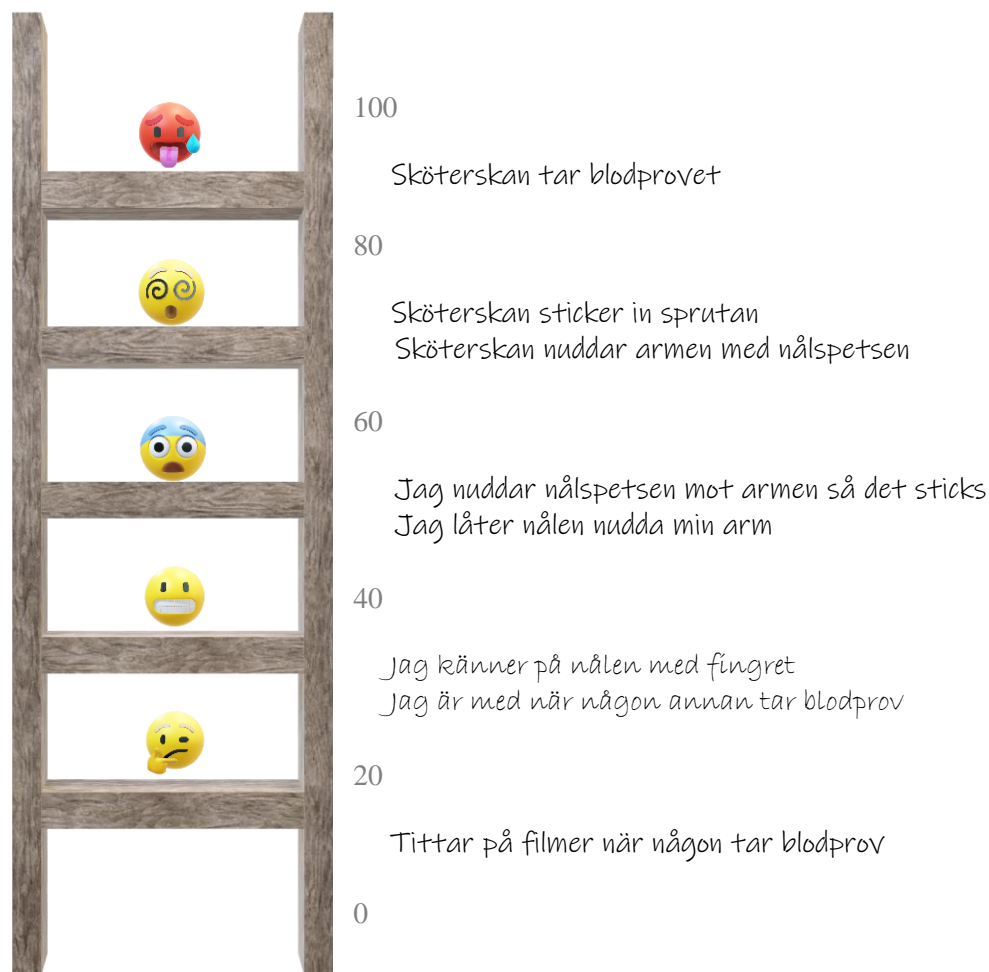
Särskilda råd vid rädsla för hypoglykemi

- Om du som förälder bär på en stark rädsla för hypoglykemi kan det vara bra att ta upp din oro med diabetesteamet vid ett tillfälle då barnet inte är med. Då kan du berätta fritt och ställa frågor utan att behöva tänka på att ditt barn hör. Ta kontakt och prata med en partner, vän, en annan diabetesförälder och sök stöd i diabetesteamet!
- Om ditt barn visar tecken på rädsla för hypoglykemi, prata med diabetesteamet tillsammans med barnet. Ibland kanske det kan räcka med att barnet får lära sig mer om hypoglykemi och att barnet får chans att ställa frågor till en läkare. Ni kan också prata med läkaren om vad ni tillsammans skulle kunna göra för att utmana rädslan på ett säkert och tryggt sätt, antingen på mottagningen eller hemma.
- Om rädslan är för svår för att utmana på egen hand, är det bra om en psykolog som jobbar på sjukhuset blir inkopplad för att vara med och guida. Då är det viktigt att psykologen har möjlighet att samarbeta med diabetesteamet. Vi rekommenderar även att psykologen har en beteendeorikning (kognitiv beteendeterapi, KBT) eftersom det är den metod som har stöd i forskning om behandling av fobi. Det finns inte på alla sjukhus, men det är värt att fråga och om inte annat är det bra att visa på behovet det! KBT är rekommenderad behandling vid alla fobier. Metoden har också visat lovande effekter vid rädsla för hypoglykemi hos vuxna, men ännu finns ingen forskning på behandling för barn och ungdomar som har rädsla för hypoglykemi.

Behandlingen vid fobi – att systematisk utmana sin rädsla

Att systematiskt utmana sina rädslor genom att söka upp och stanna kvar i en situation som väcker obehag för att på sikt bli av med sin rädsla kallas för exponering. Det är det absolut viktigaste och mest effektiva verktyget vid psykologisk behandling mot fobier och ångesttillstånd. Behandlingen skraddarsys då till varje patient, utförs stegvis, lugnt och systematiskt, hela tiden med patienten i full kontroll över varje steg. Behandlingen utgår alltid från vad personen själv vill uppnå och arbeta emot, och inleds alltid med att barnet får lära sig om rädslan och sina reaktioner. Behandlingen är utmanande för de flesta, så när vi arbetar

med fobi hos barn behöver mycket fokus gå till att uppmuntra och motivera barnet att våga ta nya steg i behandlingen. Vid stickfobi är en sjuksköterska alltid delaktig under exponeringen. Vid rädsla för hypoglykemi rekommenderar vi att en läkare är delaktig och planerar övningarna tillsammans med barnet, föräldrarna och psykologen.



Exempel på en rädslostege där ett barn har fått skattat olika situationer utifrån hur obehagliga de verkar. I KBT-behandlingen börjar exponerings-övningarna alltid långt ner på stegen. I takt med att barnet arbetar sig uppåt brukar situationerna "hoppa ner" och kännas allt mindre obehagliga.

Kom ihåg!

- Rädsla är en ofarlig och naturlig reaktion.
- Att undvika är vår automatiska reaktion på rädsla – men det kan bli ett problem i längden.
- Rädslor och fobier sitter inte fast, utan kan tränas bort.
- Vid ohjälpsam rädsla hos ditt barn – uppmuntra att utmana rädslan i små steg.

Textansvarig: Elsa Håkansson, leg. Psykolog

Boktips!

För vuxna:

Forster, M. *Jag törs inte men jag gör det ändå – Om barns välmående och självkänsla*. Natur Kultur; 2013.

Här beskriver psykologen Martin Forster om hur du som förälder kan stötta och uppmuntra barn att våga närma sig sådant som känns jobbigt men som är viktigt och bra i längden.



För barn:

- Lars Klintwall, Amanda Lecorney. *Veterinären som var rädd för hundar: hjälp ditt barn att övervinna sina rädslor*. Natur & Kultur Läromedel; 2020.



För unga:

- Ungdomsmottagningens sidor för tonåringar: [Nedstämdhet och ångest - Umo](#)

Referenser

- Driscoll, K. A., Raymond, J., Naranjo, D., & Patton, S. R. (2016). Fear of Hypoglycemia in Children and Adolescents and Their Parents with Type 1 Diabetes. *Curr Diab Rep*, 16(8), 77. doi:10.1007/s11892-016-0762-2
- Galler, A., Tittel, S. R., Baumeister, H., Reinauer, C., Brosig, B., Becker, M., . . . Holl, R. W. (2021). Worse glycemic control, higher rates of diabetic ketoacidosis, and more hospitalizations in children, adolescents, and young adults with type 1 diabetes and anxiety disorders. *Pediatr Diabetes*, 22(3), 519-528. doi:10.1111/pedi.13177
- Oatley, K., Dacher, K., & Jenkins, J. (2006). *Understanding emotions*. (Second Edition. ed.): Blackwell Publishing Ltd.
- Svirsky, L. (2017). Specifik fobi. In L.-G. Öst (Ed.), *KBT inom barn- och ungdomspsykiatrin*. (2 ed.): Natur & Kultur Läromedel.