



Stigmatisering vid ångestsyndrom i Sverige och internationellt

Det finns negativa attityder till personer som har ångestsyndrom, enligt både svenska och internationella studier. Särskilt vanlig är föreställningen att ångesten är orsakad av personen själv och att man kan komma över sina problem genom att ta sig samman. Att ha kunskap eller erfarenhet av egen eller andras psykiska ohälsa är relaterat till mer positiva attityder.

Ångest är en normal känsla som de flesta av oss har ibland. Den är obehaglig och kan variera i intensitet från ångslan till oro och ångest. Ångesten fyller en viktig funktion eftersom den hjälper oss att uppmärksamma faror. Men om ångesten återkommer ofta kan den få negativa konsekvenser.

Ångestsyndrom är en grupp psykiatriska tillstånd som kännetecknas av en överväldigande, svårkontrollerad och ofta återkommande ångest (faktaruta 1). Det innebär ett starkt obehag, vilket lätt leder till att man undviker situationer som kan utlösa ångesten. Tillstånden kan bli långvariga, men ofta går de att behandla med god effekt, till exempel med psykoterapi eller läkemedel.

Faktaruta 1. Vanliga former av ångestsyndrom:

- Social ångest (social fobi): Stark rädsla för vissa sociala sammanhang. Rädslan handlar ofta om att bli granskad, skämma ut sig eller tappa kontrollen medan andra ser på.
- Generaliserat ångestsyndrom: Stark rädsla och oro för olika problem som kan uppstå i livet. Den är svår att kontrollera och närvarande en stor del av dagen.
- Paniksyndrom: Återkommande plötsliga panikattacker med starka kroppsliga reaktioner såsom hjärtklappning, yrsel och svettningar med eller utan någon tydlig yttre orsak.

Självstigmatisering innebär skam- och skuld känslor

Stigmatisering handlar om att grupper som upplevs avvika från normerna förknippas med negativa och stereotypa egenskaper. Den som stigmatiseras kan ta till sig attityderna och stigmatisera sig själv. Det kallas självstigmatisering och innebär känslor av skam och skuld, vilket kan leda till att man undviker att söka stöd.

Det finns flera studier som visar att stigmatisering förekommer vid vissa psykiatriska tillstånd, såsom psykosjukdomar. Mer okänt har tidigare varit om stigmatisering även omfattar vanligare psykiatriska tillstånd, såsom ångestsyndrom.

Internationell forskning visar på negativa attityder

En systematisk litteraturoversikt från 2019 (faktaruta 2) har undersökt stigmatiserande attityder i relation till olika ångestsyndrom, i huvudsak social ångest och generaliserat ångestsyndrom.

Faktaruta 2. Stigma and Anxiety Disorders: A Systematic Review. USA, 2019.

Författarna har undersökt stigmatiserande attityder till ångestsyndrom samt faktorer som påverkar attityderna. Totalt 18 studier, publicerade 2008–2017, identifierades och sammanställdes med narrativ analys. Materialet omfattar enkätundersökningar från i huvudsak Australien och USA, men även enstaka studier från Tjeckien, Storbritannien, Japan och Jordanien. En tredjedel av studierna har använt s.k. vinjetter (korta historier som beskriver en person, en situation eller ett skeende som försetts med karaktäristiska drag). Fem studier involverade deltagare som behandlades för pågående eller tidigare psykiatriska tillstånd inklusive ångestsyndrom. Övriga 13 studier undersökte stigmatiserande attityder i befolkningen.

Resultatet visar att det förekommer negativa attityder till personer som har ångestsyndrom. Särskilt vanlig var föreställningen om ångestsyndrom som en personlig

egenskap snarare än ett psykiatriskt tillstånd, och att man kan komma över sina problem genom att ta sig samman. Denna uppfattning var särskilt vanlig för social ångest.

Översikten visade även på könsskillnader i attityder till ångestsyndrom, där kvinnor generellt var mer positiva än män. Kunskap om liksom erfarenhet av egen eller andras psykiska ohälsa var också relaterat till mer positiva attityder.

Enligt litteraturoversikten är självstigmatisering vid ångestsyndrom sammankopplat med tillståndets allvarlighetsgrad. Ju fler symptom man rapporterade, desto vanligare var självstigmatisering. Samtidigt var självstigmatisering vid ångestsyndrom mindre vanligt än vid andra psykiatriska tillstånd, till exempel depression.

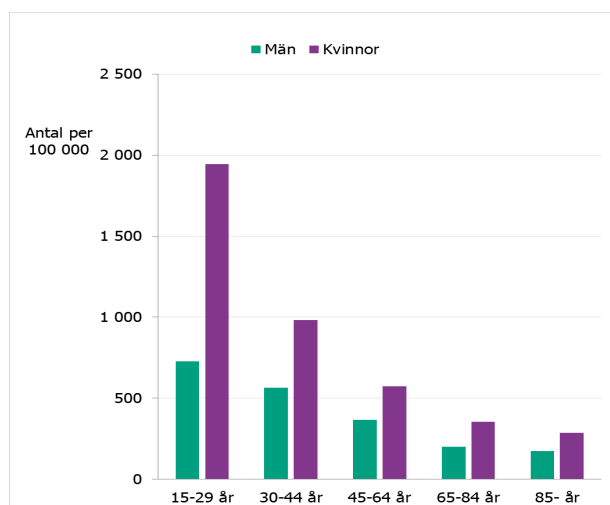
Ångest vanligare bland kvinnor

Enligt Nationella Folkhälsoenkäten uppgav 7 procent av befolkningen svåra besvär av ångslan, oro eller ångest 2022. Men vi saknar uppgift om hur många av dem som uppfyller kriterierna för ångestsyndrom.

Enligt statistik från Socialstyrelsen fick 0,7 procent av befolkningen, 15 år eller äldre, specialistvård för generaliserat ångestsyndrom 2021 och 5,6 procent hämtade ut ångestdämpande läkemedel.

Självrapporterade besvär av ångslan, oro eller ångest är vanligast bland kvinnor 16–29 år. Det är även unga kvinnor som oftast får specialistvård för ångestsyndrom (figur 1).

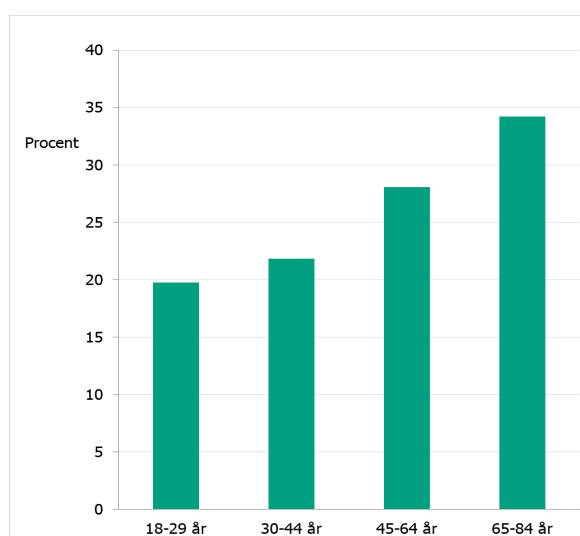
Figur 1. Antal män och kvinnor per 100 000 invånare i olika åldersgrupper som fått specialistvård för generaliserat ångestsyndrom 2021. Källa: Patientregistret.



Nästan var tredje tror att ångest är självorsakat

I den svenska enkätundersökningen Synen på psykisk ohälsa och suicid (2022) svarade 29 procent av befolkningen att de tror att ångest är orsakat av personen själv. Det är i linje med resultaten i den systematiska litteraturoversikten. Även i den svenska undersökningen uppgav unga (figur 2), kvinnor och de med erfarenhet av egen eller andras psykiska ohälsa mer positiva attityder än andra.

Figur 2. Andel av olika åldersgrupper som svarat att ångest är orsakat av personen själv. Källa: Synen på psykisk ohälsa och suicid, 2022.



Varannan person med egen erfarenhet av psykisk ohälsa svarade att det skulle kännas svårt att berätta för någon om sitt mående, vilket kan tyda på självstigmatisering. Detta var särskilt vanligt bland unga vuxna, trots att de överlag hade mer positiva attityder och bättre kunskaper om psykisk hälsa än äldre åldersgrupper.

Slutsats: Kunskapen behöver öka

Ångestsyndrom är ett av de vanligaste psykiatriska tillstånden, särskilt bland unga. Ofta går det att behandla med god effekt. För att minska stigmatisering behöver kunskapen om tillståndet öka, i både allmänhet och profession. Då kan fler våga berätta hur de mår och söka hjälp om så behövs.

Referenser

1. Curcio C, Corboy D. Stigma and Anxiety Disorders: A Systematic Review. American Psychological Association. 2019;5(2):125-37.
2. Folkhälsomyndigheten. Synen på psykisk hälsa och suicid. 2022.