

Enhet

Västra Götalandsregionen

2021-08-24

Tanke, känsla & beteende

Manus till föreläsning

Intro 1 min 20 sek

Välkomna till den här föreläsningen som kommer handla om våra tankar, känslor och beteenden och hur de hänger ihop. Vår förhoppning är att när vi är klara, kommer ni få med er nya insikter och verktyg som ni kan använda er av för att skapa önskad förändring i era liv.

Alla människor har perioder då de mår sämre eller dåligt, ibland börjar man må bättre av sig själv och ibland kan man behöva få lite hjälp med att förstå varför man inte mår bra. Ofta när vi mår dåligt handlar det om vilka känslor och tankar som väcks hos oss och hur det påverkar vad vi gör. Något som vi vill att ni bär med er under föreläsningen är att det inte är fel eller konstigt att må dåligt ibland och under de stunderna kan man behöva lite extra stöd. Var snälla mot er själva och visa förståelse för den situation ni befinner er i.

Har ni några frågor innan vi börjar, så kan ni ta en kort paus här för att ställa dem. Uppstår det frågor under föreläsningens gång, skriv ner dem och ta med dem till nästa frågestund.

Sida 1. Inledning: Känslors funktion, vad är känslor? 1 min 15 sek.

Viktigt att förstå att inga känslor är dåliga eller farliga även om det kan kännas så. Vi behöver hela skalan av känslor både "bra" och "dåliga". Känslor är viktiga för att de hjälper oss att navigera och motivera oss att göra sådant som är bra eller konstruktivt för vår överlevnad. Känslor är även kommunikation till vår omgivning. Glädje signalerar att vi mår bra och att saker fungerar väl. Ilska hjälper oss att sätta gränser och signalerar när någon gjort övertramp mot oss (tänk mammor i djurriket som ska skydda sina ungar), rädsla förbereder oss för hot och uppmanar oss att vara extra försiktiga, ledsamhet gör att vi drar oss undan för att bearbeta det jobbiga och spara energi, men signalerar också till andra att vi behöver omsorg och tröst. Avsky kan dels ge info om vad vi kan och inte kan äta, men också om vad som är socialt accepterat inom en grupp. En fin film som handlar om känslor och deras funktion är "insidan ut" av Disney & Pixar). Den kan vi varmt rekommendera att titta på om ni har möjlighet.

Sida 2. Nu ska vi prata lite om Rädsla, oro, stress och vad som är skillnaden? 2:45 min

Rädsla brukar definieras som en känslomässig och fysiologisk reaktion på omedelbar fara och hot. Rädsla för något kan bli ett problem när det börjar begränsa oss i vardagen och när vi inte längre kan göra saker som är viktiga och meningsfulla för oss pga. rädslan.

Oro är rädsla för möjliga, framtida scenarier. Vi kan bli oroliga när vi t.ex. inte är säkra på vad som kommer hända eller när vi inte kan påverka vad som ska ske. Oros-reaktionen är mer utdragen än rädsla men mindre intensiv, vilket gör att det också finns mer utrymme för tankar och farhågor som kan spä på känslan av oro. De kroppsliga reaktionerna kallas för *ångest*, medan begreppet oro handlar om tankar och farhågor. Oro och ångest är som ett radarpar och hänger tätt ihop. Ibland är det svårt att veta vad som är vad. Vi kan även "oroa" oss för det som redan har hänt. Då kallar vi det ältande, istället.

Stress är en rimlig reaktion på en ovanlig situation. När vi utsätts för krav, eller behöver prestera så blir kroppen uppvarvad för att kunna ta itu med detta. När vi är stressade får vi samma fysiologiska reaktion i kroppen som vid rädsla och oro (det är känt som en kamp-

flykt respons eller fight or flight response). Stress kan därför upplevas som befogad rädsla, oro eller ångest. Om man är stressad ska man i första hand få till nödvändig återhämtning. Människan är nämligen inte anpassad för att ha stress-systemet påslaget under en längre tid. Det är i sådana situationer man kan få besvär såsom långvarig muskelspänning men också orolig mage.

Rädsla, oro och stress är i grunden livsviktiga funktioner för att förbereda oss och skydda oss från fara och hot. Dessa begrepp går även in i varandra. Till exempel kan vi ha en stressig dag på jobbet. Vi har för mycket arbetsuppgifter för den tidsram vi har. När vi kommer hem kanske vi fortsätter att tänka på jobbet och vad vi har att göra. Detta gör oss uppvarvade och kan ge oss fysiska symtom. Då pratar vi om oro och ångest. Oron och ångesten kanske blir så stark att vi väljer att inte gå till jobbet för det känns som om det kommer att bli för jobbigt (eller hotfullt enligt vår reptilhjärna). Det är en reaktion på rädslan.

Sida 3. Nu ska vi prata om Ledsamhet, nedstämdhet och depression och vad skillnaden är 1:15 min

Ledsamhet. Alla har vi perioder då vi känner oss mer nere, ledsna eller dystra. Ibland har det skett en förändring i våra liv eller en förlust som gör att vi behöver sörja. Dessa reaktioner är normala och adaptiva precis som vi pratade om tidigare kring känslors funktion.

Nedstämdhet. Ibland blir det så att vi är kvar i ett tungt stämningsläge hela tiden och över en längre tid. Detta kan göra att det påverkar vårt vardagliga liv och hindrar oss från att göra meningsfulla aktiviteter såsom att gå till arbetet, utöva hobbies, eller träffa vänner. Våra känslor är inte längre adaptiva eller funktionella för oss då de hindrar oss från att göra sådan som vi skulle må bra av.

Depression. Nedstämdheten kan påverka oss på olika sätt och lidandet kan bli så stort att vi pratar om psykisk ohälsa. Depression är en diagnos som innefattar nedstämdhet och andra symtom. Då kan man behöva professionell hjälp med att börja må bättre.

Sida 4. Känslor - ett kontinuum från funktionalitet till dysfunktionalitet. 0:45 min.

Nu ska vi stanna upp lite vid känslor igen och prata om dem som ett kontinuum. Precis som vi pratat om tidigare är känslor funktionella i de allra flesta situationer, de hjälper oss att navigera i livet ("gå på magkänsla"). Dock kan känslor bli dysfunktionella när de styr våra liv för mycket eller hindrar oss från att göra det vi vill i livet. När känslorna blir så pass dysfunktionella för oss att de hindrar oss i vardagliga situationer, då kan man prata om psykisk ohälsa. Ett exempel här är skillnaden på ledsamhet och depression. Ledsamhet är en funktionell känsla medan depressionen är mer dysfunktionell då den kan bli ett hinder i vår vardag.

Sida 5. 0:35 min.

Känslor kan upplevas väldigt intensivt och det kan vara svårt ibland att veta vad man egentligen känner. Det kan kännas som ett virrvarr av intensiva känslor och fysiska reaktioner i kroppen. Ett sätt att göra känslorna mindre överväldigande är att dela upp den i mindre delar. Varje känsloupplevelse går att dela in i tre huvudsakliga beståndsdelar:

1. Det fysiologiska (det jag känner)
2. Det kognitiva (det jag tänker)
3. Det beteendemässiga (det jag gör)

Sida 6. Tankar - känslor - beteenden. 4:20 min

Det går att rita upp tankar, känslor och beteenden som hörnen i en triangel. Sidorna är dubbelriktade pilar för att visa att alla tre påverkar varandra.

Det är lätt att föreställa sig att det vi tänker eller känner gör att vi beter vi oss på ett särskilt sätt. När vi är trötta så vill vi kanske inte träffa kompisar. När vi är glada så kan vi ibland ha svårt att dölja det. Och om vi är arga kan vi explodera av en småsak.

Sättet vi känner oss på, påverkar vilka tankar vi har och tvärtom. Om vi känner oss glada tänker vi att allt är guld och gröna skogar. Om vi tänker på allt arbete vi har på jobbet kan vi känna oss stressade eller överrumplade. Låter det rimligt?

Det är vanligt att vi förbiser att sättet vi beter oss kommer att påverka hur vi tänker och känner. Vårt beteende får oss att hamna i situationer som vi får förhålla oss till, på gott och på ont. Det kan väcka nya tankar och känslor som vi kanske inte tidigare var medvetna om.

Nu när vi har modellen såhär framför oss kan vi ju lägga in en tanke, känsla eller beteende och fundera kring vad som händer sen. Om jag tänker "gud vad jag är misslyckad" vad kan det väcka för känslor, beteenden eller andra tankar?

Om jag står och ska hålla ett föredrag inför en grupp människor, vad kan det väcka för tankar, känslor och nya beteenden?

Om jag redan är ledsen sen innan och jag hör en grupp skratta när de går förbi mig, vad får jag för tankar, känslor och beteenden då? Vi kanske tänker att de skrattar åt oss.

Just det sista scenariot är ett bra exempel på det som kallas för humörsspecifik kognition och perception. Det innebär helt enkelt att det vi känner påverkar det vi tänker och hur vi tar in och tolkar information från omvärlden. När vi är ledsna är det som att vi ser på världen genom gråare linser. Saker och ting kan kännas tråkigare och om något går snett är det lätt att tro att det är vårt fel - även om det inte är sant. Bara för att gruppen skrattade måste det inte betyda att de skrattade åt mig!

Nu när vi har denna modell framför oss är det även väl värt att nämna KBT, eller Kognitiv Beteendeterapi. KBT är en psykologisk behandling med god evidens för olika typer av psykisk ohälsa, bland annat för depression, problem med ångest eller stress/utmattning.

Om vi utgår från modellen blir det också tydligt hur KBT är tänkt att fungera. Om någon är t.ex. Ledsen (fokus på känslan här) så kan vi säga till dem "sluta var ledsen, var glad istället!". Har inte vi alla provat detta någon gång? Hur väl funkar det?

Istället utgår KBT ifrån att vi kan jobba med våra Kognitioner (alltså tankar och tankemönster) samt våra beteenden för att påverka och förändra våra känslor.

Att förändra beteenden är generellt sett det enklaste och handlar om att testa nya saker, gå ur gamla hjulspår och se ifall utfallet blir annorlunda. Att jobba med eller förändra tankar kan upplevas som svårt, längre fram kommer vi dock att gå närmare in på hur ni kan göra.

Nu tar vi en Paus och frågestund Innan vi börjar på nästa del. Vi tänker även att ni kan använda tiden till att fundera kring hur modellen över tanke, känsla och beteende kan se ut för dig. Det här kan även vara ett tillfälle för dig att ställa frågor som hittills uppkommit.

Sida 7. Som vi sa innan pausen, att förändra tankar kan upplevas som svårt. Men ett sätt att arbeta med våra tankar eller kognitioner inom KBT är genom Tankefällor. 4:40 min (tankefällor totalt)

När vi reagerar på någonting i vår omgivning så är det en vanlig uppfattning att det är händelsen som orsakar reaktionen. Det är lätt att glömma att det i själva verket är våra tolkningar som avgör hur vi reagerar eller känner och inte själva händelsen i sig.

Även om vi människor gärna ser oss som smarta kan vår hjärna ibland vara ganska korkad. De tankar som vi får kan ibland vara väldigt negativa, konstiga eller objektivt fel. Jag kan tänka att jag är dum, att jag är en superhjälte eller att jag är miljonär. Men bara för att jag tänker något betyder det inte att det är sant.

Tankefällor är tankefel eller tolkningsfel, ett invariant sätt att tänka och tolka information på. Anledningen till att vi kallar dem just för fällor är för att de är fel, inte grundar sig i verkligheten och får oss oftast att må sämre. Några vanliga tankefällor är;

Sida 8.

Allt/inget tänkande – Eller svart/vitt tänkande. T.ex. “jag fick inte alla rätt på provet så jag är helt värdelös”, “jag misslyckades med detta så hela dagen är förstörd”
Siarens misstag – vi säger oss veta vad som kommer ske i framtiden, och det är ju självklart negativt: “jag kommer misslyckas på presentationen”, “jag vet att hen kommer nobba mig”.

Sida 9.

Tankeläsning – vi säger oss veta vad andra tycker och tänker om oss, “de skrattade åt mig för jag är så ful”, “han hälsade inte på mig för han ville undvika mig”
Diskvalificering – det positiva räknas inte, d.v.s. Vi diskvalificerar alla positiva exempel och går bara på det som är negativt. “jag klarade bara uppgiften för jag jobbade med dig”, “jag fick bara beröm för att chefen läste slarvigt”, “jag hade bara tur”.

Sida 10.

Robottänkande – Vi tror att det är något fel på oss för att vi tänker och känner och inte klarar av att pusha oss som robotar: “jag borde klara av det”, “varför känner jag så här?”, “det är fel på mig”
Etikettering – Att sätta ”etiketter” på sig själv och på andra och på detta sätt döma sig själv

och det man gör. På så vis reducerar vi oss själva och andra till enkla (och falska) etiketter “Jag är ointressant och tråkig”, “alla andra är självsäkra och smarta”.

Viktigt att komma ihåg är att tankefällor inte är “dåliga” eller “felaktiga”, det är naturligt att hamna i tankefällor och det gör vi alla hela tiden. Men det kan vara bra att vara medveten om sina egna tankefällor och hur de påverkar en.

Sida 11.

Hur jobbar man med sina tankefällor då? Vi föreslår tre inledande steg:

Steg 1. Identifiera DINA tankefällor och i vilka situationer de uppstår

Steg 2. När du upptäcker tankefällan i stunden, stanna upp och fundera över tankefällans innehåll, vad den vill säga till dig etc.

Steg 3. Utmana tankefällan. Finns det ett annat sätt att tänka på? Vad hade du sagt till en kompis i samma situation? Vad har du för bevis för/emot tanken?

Alternativt, fråga dig själv, behöver jag lyssna på tanken nu? Säg till dig själv ”nu tänker jag att ...” innan själva tanken. En tanke är en tanke, den behöver inte vara sann.

Sida 12 & 13. STORKK 4:20

Vi har nu tittat på hur man kan förändra tankar. Nästa steg är att prata om hur vi förändrar beteenden. För att kunna förändra våra beteenden behöver vi först bli medvetna kring vad det är vi gör och varför.

Ett sätt att lära sig att se samband mellan tankar, känslor, fysiska reaktioner, de beteenden som följer samt vilka effekter de har för ditt liv är genom en så kallad STORKK. STORKK används för att bryta ned det som händer i en specifik situation i mindre delar för att se hur de olika delarna hänger ihop och samverkar. Att bena ut situationen genom en STORKK kan hjälpa dig att förstå hur det kommer sig att du fastnar i vissa beteendemönster och vad du kan göra för att förändra dessa beteendemönster.

STORKK är en akronym som står för:

(fetstilta först, sedan kursivt, improvisera STORKK lite)

S - situationen som triggar ångest eller obehag. *Exempelvis att hålla en presentation inför en grupp människor.*

T - tankar i situationen. *Tankar som anknyter till situationen kan vara att du kommer säga fel och göra bort dig eller att du oroar dig vad åhörarna kommer att tycka om din presentation*

O - organism, det som händer inom dig i den aktuella situationen. *De känslor och kroppsliga sensationer som du upplever i stunden.*

R - reaktion på situationen. *En mycket vanlig reaktion när vi upplever ångest eller obehag är att undvika eller fly situationen. I detta fall skulle det kunna röra sig om att sjukskriva sig från presentationen eller skjuta på den.*

K - kortsiktig konsekvens. Alla reaktioner på olika situationer får konsekvenser. En kortsiktig konsekvens utgörs av de känslor och tankar som följer direkt på reaktionen. *När du har ställt in presentationen så kommer du på kort sikt förmodligen känna att din ångest och ditt obehag lättar.*

K - långsiktig konsekvens, de konsekvenserna som följer på längre sikt. *Ur ett långsiktig perspektiv kommer din reaktion dock få andra konsekvenser. Du kanske kommer*

att få förebråelser från chef eller kollegor, du kanske upplever skuld känslor. Det kan också kännas ännu jobbigare nästa gång du ska hålla en presentation.

Om du befinner dig i en situation som triggas din ångest så är det vanligt att du beter dig på ett sätt för att minska ångesten. Om beteendet fungerade och du blev av med obehag eller ångest, ökar sannolikheten att du beter dig på samma sätt vid nästa tillfälle. På så vis blir inläringen av ett visst beteende starkare och du lär dig ett beteendemönster. Problemet är att en del sätt att lindra ångest eller obehag endast hjälper på kort sikt. Därför är det lätt att hantera ångest och obehag genom att ta till undvikande eller flykt. Vi människor styrs lätt av kortsiktiga konsekvenser, därför är det inte särskilt konstigt att du kanske utformat beteendemönster som långsiktigt inte är bra för dig.

För vad händer på lång sikt? På lång sikt får undvikande eller flykt helt andra konsekvenser. Genom att undvika eller fly en situation så kommer du inte i kontakt med nya erfarenheter av att ångesten kanske gick att stå ut med, inte var så illa som du trodde eller tonade ut av sig själv. Istället blir livet mer begränsat då kampen mot obehaget tar allt större utrymme och blir det som styr hur du lever ditt liv.

STORCK underlättar förståelsen för vilka situationer som triggas obehag och vad som är din drivkraft för det beteendemönster som du fastnat i. Därtill får du ökad förståelse för hur beteendemönster som begränsar ditt liv vidmakthålls. Ibland kan det vara så att ett försök till en lösning i själva verket bidrar till problemet. Om du skulle bete dig på ett motsatt sätt än vad du brukar göra, vilka konsekvenser skulle följa då? Genom att göra en STORCK kan du bli medveten om de kort- och långsiktiga konsekvenser du vill sträva mot. Då kan du även anpassa dina beteenden utifrån vad som känns meningsfullt för dig.

Sida 14. Energiboxen - Vad hjälper (och stjälper)? 5 min

För att kunna utföra de livsförändringar som du vill uppnå behöver du uppfylla vissa grundläggande förutsättningar. Det finns vissa beteenden som ger oss energi och andra som tar vår energi. Om dessa är i obalans är det generellt sett svårt att må bra.

Tänk dig att den energi du har kan disponeras i en låda. När du har energi till ditt förfogande känner du dig lugn och mår bra. När lådan är tom så är du utmattad, mer ledsen och känslig för om saker skulle gå snett. I lådan finns en "må bra tröskel" som vi försöker att hålla oss över för att just må bra. Denna låda är allmänmänsklig och det finns saker som vi alla mår bättre och sämre av.

Om vi börjar med sidan som fyller vår låda:

- Sömn. Om vi sover dåligt mår vi inte bra. Kroppen behöver tillräckligt med sömn för att kunna återhämta sig. Sömnen är ofta en ganska robust mekanism som sköter sig själv, men den kan störas av t.ex. Stress.
- Kost! Vi behöver en regelbunden och varierad kost så att vi får i oss allt vi behöver. Om vi inte äter tillräckligt blir vi trötta och mer sårbara. Om vi saknar näringsämnen kan det också påverka oss. T.ex. brist på vitamin B12 kan ge symtom trötthet, yrsel, nedstämdhet och hjärtklappning.
- Fysisk aktivitet är något som har vid upprepade tillfällen bevisats hjälpa till vid så gott som all psykisk ohälsa. I flera fall har det visat sig vara minst lika bra som medicin eller psykologisk behandling.
- Gemenskap och trygghet. Vi människor mår bra av att känna gemenskap, en känsla av sammanhang och ha tillgång till stöd när det är tufft. Trygghet kan också

innebära en säker ekonomi, trygg anställning och en tillvaro utan hot eller osäkerhet.

- Personlig återhämtning. Dessa kan vara lustfyllda aktiviteter som läsa, lyssna på musik, vara ute i naturen, ta en fika mm. Det viktiga är att du själv hittar aktiviteter som är återhämtande för just dig.

Sidan som tömmer vår låda är väldigt individuell, t.ex:

- Förändringar. I våra liv kan det hända saker som kräver våra resurser. En flytt, en ny relation eller ett avslut på en gammal, att byta jobb, bli förälder, vänta barn etc. Vardagliga situationer kan kräva en del av oss.
- Stress. Stress kan uppkomma från jobb och aktiviteter, men också från livsomständigheter som vi inte kan påverka lika enkelt t.ex. Svår ekonomi, otrygg anställning, hot om utvisning, minoritetsstress mm. Om stressen blir för långvarig kommer den sakta men säkert tömma våra resurser.
- Krav. Alla måsten som ligger på oss. Det vi behöver göra och ta tag i t.ex. Att ta hand om andra omkring oss, oroa oss för närstående eller arbeta under tidspress.
- Konflikter. Det är något som inte är kul men tyvärr oundvikligt ibland. Det kan även handla om våld i nära relationer, som i sin tur minskar tryggheten och ökar känslan av ensamhet.
- Sjukdom, smärta och värk. Oavsett om det är en tillfällig sjukdom eller en kronisk är det något som kan ta mycket energi från oss.
- Trauma. Svårigheter som vi har erfarit, som vi bär med oss och som fortfarande påverkar oss kan utgöra en påfrestande faktor som tömmer lådan.
- Missbruk. Tyvärr brukar missbruk uppstå som en strategi för att hantera tillfälliga svårigheter. På kort sikt kan det döva jobbiga känslor, men på lång sikt mår man sämre. Det finns bättre alternativ till stöd och hjälp.

För att sammanfatta modellen. Alla har olika lådor som är olika känsliga, men det finns mer eller mindre universella faktorer som påverkar oss. Ifall vi har för få saker som fyller lådan eller för mycket som tömmer den är det inte konstigt att vi mår dåligt. Det vi behöver göra för att må bättre är oftast och enklast att få till någon form av livsstilsförändring. Det lättaste är att börja göra fler saker för sig själv.

Sida 15. Livsvärden, skilj på mål, avsluta inspirerande och motiverande 1:30 min

Sammantaget kan vi säga att ledsamhet, rädsla, ångest, obehag och oro är naturliga delar av livet. Som vi har pratat om innan är dessa känslor nödvändiga för vår överlevnad. När vi lägger alldeles för mycket tid och resurser åt att försöka bli av med obehag förflyttar vi fokus från det som är viktigt och meningsfullt för oss. När vi låter rädsla och obehag styra våra val i livet är det större risk att vi kan börja må dåligt.

Vi kan enklare möta motgångar om vi har en tydlig riktning i livet. När vi har en tydlig riktning har vi mer motivation att utmana våra rädslor och inte undvika det som är obehagligt. Dessutom kan vår tolkning av ett snedsteg påverka oss mindre negativt. T.ex. misslyckandet kan ses som ett steg på vägen snarare än en återvändsgränd. Ett steg för att förbättra välmående är därför att fundera över om vi lever i riktning med det som är meningsfullt - alltså våra värderingar. När vi agerar i riktning med våra värderingar är sannolikheten större att vi mår bättre.

En värdering innebär en riktning som aldrig går att komma fram till, det är en riktning inom ett livsområde som vi ständigt kan röra oss mot. Mål å andra sidan är någonting som går att uppnå på väg mot det som vi värderar. Till skillnad från en värdering så går ett mål att checka av. Jämför exempelvis målet "springa ett maraton" med värderingen "att vara hälsosam".

Fundera över din värderade riktning inom olika livsområden. Råder det skillnad mellan hur du önskar att du hade det och hur du har det för närvarande? Vad hindrar dig från att leva i din värderade riktning? Prova att stanna upp ibland och fråga dig själv "Hjälper detta mig att agera i min värderade riktning?"

Sida 16. Sammanfattning 1:20 min

Idag har vi sammantaget lärt oss mycket om hur känslor fungerar samt varför vi tänker och gör som vi gör, även om det ur ett långsiktigt perspektiv kanske inte alltid är bra för oss. Förhoppningsvis så har denna information varit givande för att förstå er själva bättre och kanske röra er i riktning mot det som ni tycker är viktigt och meningsfullt. Framöver vill vi skicka med er att vara snälla mot er själva, när ni ägnar er åt att arbeta med en förändring. När vi jobbar med oss själva så är det lätt att självkritiken finns nära till hands, särskilt när det inte går som vi tänkt. Därför vill vi betona att förändring kan ta tid, och att ni på väg mot en förändring ska behandla er själva som ni hade behandlat en nära vän, kollega eller partner.

Innan vi är klara för idag så kommer ni också få lite information om var ni kan vända er för att få mer hjälp. Ni kommer även att få med er material från den här föreläsningen, dels ett blad med energimodellen där ni kan fylla i hur det ser ut för just er. Ni kommer även få ett arbetshäfte, som är en hjälp att arbeta vidare med livsstilsförändringar på egen hand.

Med det så tackar vi för oss och önskar er lycka till i ert fortsatta arbete med era tankar, känslor och beteenden.

2021-08-24

Dokumentnamn: Tanke, känsla & beteende - Manus till föreläsning

Sammanställt av: Edvin Bjurdell, Emily Dernfors & Sara Mehdin, PTP-psykologer

Beslutad av: Regionalt programområde psykisk hälsa

Kontaktperson: Regionalt processteam depression och ångestsyndrom