

# GAD



## Orimlig Onödigt ORÖ

Om diagnosen GAD  
– en personlig berättelse  
om ångest.

Jenny Nylén

"Jennys bok är Oslagbar Oförglömlig Oemotståndlig"  
Birgitta Lindgren från Getinge (i boken).

"Denna bok belyser allt så bra och man mår så mycket  
bättre när man läst och känner sig inte lika ensam längre."  
Anders Andersson (i boken).

"Du skriver fantastiskt, så målande att jag ser våra möten  
framför oss igen och längtar tillbaka alldeles extra!"  
Bella Bengtsson (i boken).



Jenny Nylén har sedan barnsben känt en överdriven oro och ångslan utan att förstå varför. År 2014 sökte hon hjälp på en psykiatrisk klinik och fick diagnosen **GAD**, Generalized Anxiety Disorder, (Generaliserat ångestsyndrom).

Hon har mött många människor med samma problematik och har kunnat visa empati när de delgett sin oro och ångslan.

**Orimlig onödigt oro** är en biografi med faktainnehåll som ger exempel från vardagen samt tips på hur man kan få ett mycket mer harmoniskt liv. Författaren hoppas att läsaren som känner igen sig ska veta att det finns hjälp att få. Jenny vill också visa på GAD-personens positiva egenskaper, som empati, analyseringsförmåga, fantasi och kreativitet. Kort sagt: konsten att bli en lyckligare människa!



PsykosyntesForum

Orimlig Onödigt Oro - Jenny Nylén

# UTDRAG UR

ORIMLIG  
ONÖDIG  
ORO



# ORIMLIG ONÖDIG ORO

JENNY NYLÉN



[PsykosyntesForum.se](http://PsykosyntesForum.se)

ISBN:

978-91-88137-45-6 (Pappersbok)

978-91-88137-46-3 (EPUB)

978-91-88137-47-0 (LIT)

978-91-88137-48-7 (PDF)

Text: © Jenny Nylén

Foto omslag: © Håkan Svensson

Omslag: Lars Gimstedt

Tryck: Amazon UK

PsykosyntesForum, 2017, utgåva 2.

# Förord

MITT NAMN ÄR JENNY NYLÉN och jag har arbetat som vägledare och lärare i psykologi och samhälls-kunskap på gymnasiet i nästan 30 år. Trots att jag har dyslexi, har jag haft toppbetyg. Jag har också blivit utnämnd som Hallands bästa handledare för lärarkandidater. Jag älskar att ha kontroll och är snabb, effektiv och en makalös organisatör. Det finns inget som får ligga att vänta på att bli gjort - jag gör allt direkt. Detta trodde jag bara var positiva egenskaper, men har förstått först nu i dryga femtioårsåldern, att det handlar om ångest och kontroll och det är inte egenskaper som får en människa lugn och harmonisk. Nu har jag skrivit en bok som handlar om den oro och ångest jag burit med mig genom livet.

I hela mitt liv har jag varit en orolig själ, fast jag egentligen aldrig haft någon anledning till det. Ångest och katastroftänkande samt ett enormt kontrollbehov, har styrt hela min vardag sedan jag varit mycket liten. För två år sen sökte jag professionell hjälp för mina problem och fick då diagnosen GAD (Generalized Anxiety Disorder och på svenska: Generaliserad ångestsyndrom).

Den som lider av GAD, för lider gör man, oroar

sig så gott som dagligen och har svårt att kontrollera sin oro. ”Tänk om-tankarna” avlöser varandra på löpande band, vilket gör att kroppen ofta är på helspänn. När jag började min behandling med mediciner och kognitiv beteendeterapi så oroade jag mig för ca 100 olika saker varje dag. Nu är jag nere på runt fem orosmoment per dag. Mina dagar har blivit så mycket behagligare.

Under hela min tid som psykologilärare har jag aldrig hört talats om att det fanns något som heter GAD. Det nämns inte överhuvud taget i någon av de tiotals kursböcker jag haft i min undervisning. Begrepp som ångest och panikångest finns med. Men inget alls om personer som oroar sig för precis allt utan anledning.

Min bok handlar om hur jag som var som person och hur min vardag såg ut för två år sedan och hur jag mår efter min behandling. Texten är skrivet med självironi och jag beskriver också personliga möten med intressanta personligheter. Det är ingen direkt faktabok utan mer biografiskt material blandat med beskrivande förklaringar.

Boken riktar sig till personer som oroar sig för allt möjligt som går med ständig ångest, fast det bara är hypotetiska tankar. Eller till dig som känner en

person i din närhet som kan passa in på beskrivningen. Syftet är igenkänning och målet är att läsaren ska veta att det finns hjälp att få. Helt enkelt att det är så otroligt onödigt att oroa sig för allt. Till ingen nytta.

Du/Ni ska få insikt i, att när man väl fått hjälp att ändra sina tankebanor, kan få ett så mycket behagligare liv. Jag är övertygad att det finns en massa människor där ute som är precis som jag har varit och kan få hjälp av min berättelse.



# Kapitel 1

## ONÖDIG ORO - Till vilken nytta?

EFTER EN OROLIG NATTS SÖMN, efter att äntligen somnat in vid halvfyra-tiden, vaknar jag sömndrucken klockan kvart över tio en lördag morgon. Mina tankar är direkt hos barnen (de är snart trettio år). Hur har dom det? Är de glada? Lever de överhuvud taget? Måste messa och kolla. Jag trycker in mina båda barns namn på min iPhone med frågan: är allt bra? Tankarna snurrar i huvudet, vad gjorde de i går kväll, det var ju fredag, så då var de nog ute sent? Kanske något har hänt? Borde någon inte ringt? Medan jag väntar på svar från barnen loggar jag in på aftonbladet och expressen. Står det något om olyckor, misshandel eller mord? Hjälp det gör det!!! Måste kolla vidare, har det hänt i Stockholm dit sonen och dottern flyttat för att studera. Ja!!!! Måste kolla vilket kön och ålder det rör sig om och i vilket område. Mörby Centrum står det, där kan de väl inte varit i går - eller?

Måste kolla vidare på polisens sida om vad som hänt i natt. Tack gode Gud - det var en man, känd av polisen som var i 40 års åldern. Alltså ingen av mina barn, PUST! Men varför svarar de inte på mina sms? Det kan ju ha hänt någon som inte står i tidningen? Misshandel eller våldtäkt? Herregud! De har inte svarat och det har gått över tio minuter sen jag skickade mitt meddelande, tänker jag.

Något måste ha hänt! Men vad? Ångesten växer sig starkare för varje minut som går, utan ett svar från något av barnen. Känslan är outhärdlig, det går inte att fokusera på något annat. Jag ligger kvar i sängen och väntar med telefonen i handen. Googlar vidare på olika nyhetssidor för att se om det hänt något hemskt i natt. Visst ja! Man kan kolla om det varit inne på facebook och skrivit något. Jag loggar in på facebook och kan se att dottern har varit på något evenemang med sina studiekamrater på läkarprogrammet. Det skrev hon i går kl. 23.24, alltså levde hon då i alla fall. Hoppas hon skrev det när hon kommit hem. Sonen har inte skrivit något, utan hans inlägg är från i måndags och var en kommentar från den hedgefonden han arbetar på sedan han gick ut Handelshögskolan i Stockholm. Hjälp! Känns som något har hänt. De borde ju svara!

Klockan är ju nu halv elva på förmiddagen. De borde vara uppe, båda är mycket skötsamma när det gäller allt, så de kan ju inte ligga och sega. Jag knäpper sina händer och ber till Gud, att det inte har hänt mina barn något och inkluderar även min bön för andra nära och kära. Ingen viktig får glömmas och för säkerhets skull, så inte Gud ska tycka att jag är egoistisk så inkluderar jag all världens befolkning i min bön, att inget otäckt har hänt. Klockan går och går och ångesten har nu landat på en tia på skalan av tio möjliga. Pling säger det i telefonen, hjärtat far upp i halsgropen, bara det nu är ett positivt besked. Det är dottern som skriver "allt bra, lite trött bara, orkar inte prata just nu, är allt bra med dig? Puss". PUST!!! Ett barn lever i alla fall. Jag svarar snabbt "allt toppen" och trycker till ett rött hjärta.

Barnen får absolut inte veta hur nojig jag är, det vill jag inte belasta dem med. Men vad kan ha hänt med sonen? Har han inte verkat lite nere på sista tiden? Stressad och lite mer irriterad än vanligt? Tänk bara om han kan svara, så jag vet att allt är bra, så jag kan fokusera på något annat. Det är så mycket att stå i idag, det är många beslut som ska tas och det är viktigt att allt bli bra och att inga felval görs. Jag ligger kvar svettig i min säng, oförmögen att göra något annat än att vänta

på ett livstecken från sonen. När klockan är fem över elva plingar det till i telefonen igen. Det är sonen som messar "allt toppen, har varit och tränat på gymmet". Och jag svarar "toppen här med" och trycker in ett rött hjärta. Ångesten lugnar sig och är nu nere på sju. Båda lever, men tänk så mycket otäckt som kan hända i framtiden.



*SÅ HÄR I EFTERHAND kan jag ju se att det inte fanns någon aktuellt att oro sig för. När jag gick i terapi, så fick jag anteckna allt jag oroade mig för och dela upp det, i om det var en aktuell oro eller en hypotetisk oro, dvs något som bara finns i fantasin. Det jag lärde mig då, var att ständigt tänka efter inför ett orosmoment. Har något verkligen hänt? Alltså: är det något aktuellt att oro sig för? Eller är det bara ett katastroftänkande som finns i min fantasi, som fått mina tankar att fara iväg i en oändlig massa olika scenarier på olika katastrofliknande situationer som kan inträffa. Det där, att klassa in sin orosnivå mellan 1-10 var något jag också lärde mig under den kognitiva terapin. Då blev det nämligen rätt klart för mig, att det som jag mestadels oroade mig för och fick min ångestnivå att stiga, var något som inte var verklighetsbaserat. Det är ju faktiskt väldigt sällan i livet som det händer något riktigt*

*traumatiskt. Och tänk så otroligt mycket negativ energi som går åt till ingen nytta. För du ska ju inte tro, att du kan påverka ett händelseförlopp genom att oroa dig. Min terapeut sa till mig: okej, du blir nöjd om dina barn svarar i telefonen, att allt är bra med dem. Men hur vet du att allt är bra efter fem minuter? I så fall måste du kolla dem var femte minut för att vara säker. Vad tror du de tycker om det? Han föreslog vidare att jag skulle informera dem om att jag inte tänker höra av mig så ofta som jag gjort, utan försöka låta dem höra av sig några gånger i veckan. Och att jag bara skulle ringa dem om jag hade någon anledning till att prata med dem - inte bara för att kolla om "allt är bra". I början när jag skulle bryta min vana att skicka sms varje dag för att kolla läget, var min ångestnivå uppe på en tia. Men sakta och säkert så gick ångesten ner. Inget hade ju hänt, fast jag inte kollade. Slutsats: jag kan inte påverka någonting med mitt ständiga kontrollerande med telefonsamtal och sms. Och man kan ju definitivt inte hänga 30-åriga ungar i hasorna utan att göra livet väldigt surt för dem.*

## Kapitel 2

### UNDVIK KATASTROF – att välja rätt

JAG MASAR MIG UR SÄNGEN och går ut i köket och sätter på två koppar kaffe. Jag öppnar kylan och tvekar en lång stund vad jag ska äta till frukost. Ska jag ta yoghurt eller macka med ost, eller kanske ett ägg bara? Ägg borde vara det bästa för figuren, men jag har ju varit så orolig hela förmiddagen, så man borde kanske unna sig några mackor med ost. Det är ju så mycket godare och skulle göra mig betydligt gladare och det borde jag ju vara värd, så mycket som jag oroat mig. Bantning får det bli från och med i morgon. I kväll ska jag ju ut på restaurang med min bästa väninna sedan tonårstiden. Men vad ska jag äta då? Vad blir godast? Vad blir mest prisvärt? Bäst att kolla menyn innan, så att man inte väljer fel och ångrar sig sen. Då kan ju hela restaurangbesöket bli fel. Jag ska äta min frukost först och fira att mina barn är i tryggt förvar och mår bra, åtminstone för tillfället, och så knäpper

jag mina händer till bön igen.

Efter två snabba koppar kaffe och fem smörgåsar med mycket ost, stiger ångesten igen. Varför ska jag proppa i sig så mycket, när jag redan är för fet? Jag kommer aldrig gå ner till sommarens fest, med de gamla ungdomskamraterna. Bäst att tacka nej! Vill ju att de ska komma ihåg en som en söt tjej och inte som en tjock tant. Antingen tackar jag nej direkt eller så blir det bantning från och med måndag. Vilket det blir, bestämmer jag på måndag, orkar helt enkelt inte tänka på det just nu.

Så var det kvällens mat, måste kolla menyn på nätet, för att se vad de har på restaurangen som väninnan bestämt. Oj, det var dyrt! Vad ska jag välja, så att jag blir mätt, nöjd och inte gör av med för mycket pengar? Det måste ju vara prisvärt, annars får man ju världens ångest. Menyn på den fina lilla italienska restaurangen innehåller inte många rätter. Och ingen pizza, det är ju annars ett säkert val. Det är gott, man blir mätt och det kostar inte skjortan. Pastarätter finns det, men den billigaste kostar 165 kr och är vegetarisk. Det finns också kött- och fiskrätter men de kostar från 250 kr och uppåt. Fan också! Jag måste välja pasta, annars blir det för dyrt och kött äter jag inte

gärna. Och pasta som är så lätt att laga själv och är så billig mat, det ska man ju inte behöva betala så mycket för. Tänk om det har små portioner, för det brukar det ju vara på fina restauranger, och då blir jag inte mätt. Betala nästan 200 kronor och inte bli mätt, ångesten trycker mot bröstet. Måste nog be om extra pasta, så jag iallafall blir mätt. Det får helt enkelt bli den vegetariska pastan plus size och vatten till, då blir det bara 165 kr. Eller borde jag kanske föreslå en helt annan restaurang med bättre priser, där de har pizza, då bör man ju klara sig på en hundring och dessutom bli mätt. Eller? Det blir ju dumt och oartigt, när hon har kommit med förslaget att vi ska träffas och äta en bit mat ihop och snacka "tjejsnack". Det blir nog bra! Det är ju superkul att träffas i alla fall!



*TÄNK SÅ MYCKET TID jag har ägnat åt att vela fram och tillbaka mellan allt möjligt. Hjärnan har gått på högvarv för att tänka ut och analysera alla möjliga alternativ som finns. Bara för att resultatet av beslutet ska bli så bra som möjligt. Men det händer ju rätt ofta att jag inte blir helt nöjd ändå, trots att jag ägnat flera timmar till att tänka fram och tillbaka. Till vilken nytta egentligen? Även inom det här området fick jag råd av min terapeut att försöka att vara betydligt mer impulsiv. Välja*



*snabbt, kanske blev jag riktigt nöjd eller missnöjd. Jag skulle framförallt inte tänka för mycket hit och dit, utan tänka: Vad är värsta scenariot om jag gör ett felval på ex restaurangen. Bli det en katastrof? Går jag under? Eller kanske jag hade varit lika missnöjd om jag ägnat flera timmar åt att dividera fram och tillbaka med mig själv. Det kan ju inträffa olika händelser som man inte har makt att påverka. Kanske rätten som jag tänkt ut efter noga övervägande var slut, när jag väl kom fram till restaurangen? Hur mycket onödig tid och energi jag än har lagt ned, så kan det ändå bli fel. Men får helt enkelt lära sig att gilla läget och istället för att vara missnöjd med maten, njuta av det trevliga sällskapet eller den vackra inredningen. Det gäller att få in positiva tankar i sin hårt belastade hjärna. Du är ju ändå chef över din hjärna? Eller? Om inte, så är det dags att lära sig att ta kommandot.*