



# – Jag får energi i naturen

Panikångest, hälsoångest och GAD. För Diana Norling går psoriasisartrit och psykisk ohälsa **hand i hand**, men utomhus bland djur och natur hittar hon ett lugn – även i pandemitider. →

*Text MAJA LUNDBÄCK Foto ANDERS HANSSON*

**D**iana Norling lyssnar, vrider på huvudet och försöker avgöra varifrån vinden kommer. Om det blåser från fel håll är risken stor att vildsvinen upptäcker henne – på lukten. Här, i skogen i Vallarum i Skåne, kan hon ofta slappna av från malande tankar i huvudet.

– När jag är ute och jagar finns inget utrymme för funderingar. Visst kan jag få panikångest ändå, men då brukar jag tvinga mig själv att finna någonting som är grönt och fokusera på det, säger hon.

### Får energi av att vara i nuet

Det är inte alltid som hon tar bössan med sig till skogen. Det blir också många, långa skogspromenader tillsammans med den irländska golden retrievern Eva i närheten av hemmet i Teckomatorp.

– Jag får energi i naturen, där kan jag vara i nuet, säger hon.

Så länge som Diana Norling kan minnas har hon haft en diffus oro i kroppen, kanske till och med längre än hon har haft sin psoriasis. Hon oroar sig för alla möjliga områden i livet, men mest för sjukdomar. Ytterst är det rädslan för döden som hon har svårt att kontrollera.

– Mina ben kan börja skaka, jag blir yr och illamående och det har hänt att jag har fått blackout. Det är fruktansvärt jobbigt. Jag vet inte vad som är vad, om det är någonting som är farligt – eller om jag har en panikattack, säger hon.

En dag för tolv år sedan vaknade hon med svullnad i händerna, som hon inte haft förut.

– De första morgnarna gick det över under dagen, men sedan gjorde det inte det längre och smärtan blev allt värre. Jag kunde varken dela min mat eller knäppa byxorna, säger hon.

### Lever med oro och ångest

I takt med att lederna påverkades allt mer växte också oron i kroppen. Hon befarade att hon hade utvecklat psoriasisartrit, som hon kände till att man kunde få – och därför sökte hon vård för det. Det visade sig att hennes farhågor hade stämt, för hos reumatologen

#### FAKTA

**NAMN:** Diana Norling

**ÅLDER:** 37 år

**BOR:** Teckomatorp, Skåne

**FAMILJ:** Son på sex år samt hunden Eva

**JOBBAR:** På förskola

fick hon mycket riktigt diagnosen psoriasisartrit utöver psoriasis. Salvor, ljusbehandling och metrotrexat fick sällskap av en TNF-hämmare. Inte bara utslagen utan också en stor del av ledsmärtan försvann.

Men trots att läkemedlen fungerade ganska bra, ville ångesten och oron inte alls ge med sig. I dag lever hon med tre psykiatriska diagnoser: GAD, hälsoångest och panikångest. GAD, generaliserat ångestsyndrom, innebär oro för många saker samtidigt och den finns med henne för jämnna.

– Den är tuff på sitt vis och gör att jag får ångestpåslag. Jag är ofta trött och sover dåligt, säger hon.

Hälsoångesten får henne att söka vård ofta. Hon ska till exempel låta undersöka sitt hjärta nu för andra gången.

– Hälsoångesten har jag haft sedan jag fick psoriasisartrit. Jag är rädd för att bli mer sjuk och det finns en oro och ett stresspåslag i kroppen precis hela tiden, säger hon.


Panikångesten, med sina attacker, är kanske ytterst ett uttryck för de andra diagnoserna.

– Jag har till exempel ångest och oro för att jag ska få hälsoångest och kan få en panikattack av det. Min panikångest är högst närvarande, men jag tvingar mig själv att göra saker som jag vet att jag mår bra av. Om jag skulle strunta i det vet jag att jag hade jag mått sämre, säger hon.

### Samband mellan måendet och skov

För Diana Norling finns också ett samband mellan det psykiska måendet och psoriasis-skov. Den pågående pandemin har bidragit till ett kraftigt ökat stresspåslag, berättar hon.

– Min psoriasis och psoriasisartrit är i högsta grad förknippad med mitt psykiska mående. ➔

A woman with long dark hair, wearing an orange beanie, a dark jacket, and a bright orange safety vest with reflective strips, is walking through a field of tall, dry grass. She is holding a leash attached to a black and tan dog, which is also wearing a matching orange safety vest. The background consists of bare trees and a hazy sky, suggesting a late autumn or winter setting. The overall mood is quiet and contemplative.

»Min psoriasis  
och psoriasisartrit  
är i **högsta grad**  
förknippad med mitt  
psykiska mående.«



När Diana Norling är ute och jagar finns inget utrymme för funderingar.

Stress och ångest sätter igång allt möjligt i kroppen, trots medicinering har jag ökad aktivitet i både leder och hud. Och har jag kraftig aktivitet i leder och hud påverkas min psykiska ohälsa. Det blir en ond cirkel, säger hon.

När smittspridningen började ta fart under första kvartalet i fjol talades det om att personer med psoriasisartrit skulle kunna utgöra en riskgrupp på grund av medicinerna.

– När jag fick höra om pandemin fick jag ett extremt ångestpåslag. När jag sedan fick veta att jag eventuellt var i en riskgrupp blev jag jätterädd. Jag jobbar på en förskola och var förtvivlad över att det inte fanns möjlighet

att sjukskriva sig. Jag tänkte mycket på varför man inte skyddade oss, säger hon.

Men nu, när det har gått en tid, är hon snarare nöjd med att hon inte blev sittandes hemma utan faktiskt har ett jobb att gå till.

– Jag tror ändå att det är bra för min psykiska hälsa att jag inte sitter isolerad hemma, ensam med mina tankar. Jag får ett glädjepåslag av att träffa kollegor. Dessutom kan vi hjälpa varandra med att tänka mer logiskt, säger hon.

Ändå har hon det tufft nu.

– Jag har en fruktansvärd hälsoångest och får ångestpåslag ofta, säger hon. ➔



Dina Norling har haft hälsoångest sedan hon fick psoriasisartrit.

»Hälsoångesten har jag haft sedan jag fick psoriasisartrit. **Jag är rädd för att bli mer sjuk** och det finns en oro och ett stresspåslag i kroppen precis hela tiden.«

För några år sedan gick hon i kognitiv beteendeterapi, KBT, i grupp och fick verktyg för hur GAD kan hanteras, samt hjälp av en privat klinik för att hantera sin panikångest bättre. Men när pandemin tog fart, insåg Diana Norling att hon behövde söka mer hjälp. Ångesten hade förvärrats. Verktygen, som hon nu hade tillgång till, fungerade inte längre så bra i praktiken, även om hon förstod dem i teorin.

– Jag bad om en remiss till ett långt KBT-program, men jag fick ingen hjälp innan min remiss löpte ut. I stället har jag fått samtalsstöd via vårdcentralen sporadiskt. Jag har också precis börjat gå till en klinik som jobbar med psykodynamisk terapi. Jag får gå när någon annan har lämnat återbud, säger hon.

Hittills har det varit en avbokning så det är för tidigt att utvärdera hur bra terapin är för henne, tycker hon.

– Det är inte KBT som jag går i utan de här psykologerna vill ta reda på om det är någonting i min barndom som har gjort att jag har fått mina ångestproblem. Men för mig spelar det ingen roll vilken form av terapi det är. De viktigaste är att jag får stöd, säger hon. ■



Ute i naturen hittar Diana Norling ett lugn.

## FAKTA

### Vanliga symtom på GAD

- Ångest
- Rastlöshet
- Oro
- Stress
- Spänd och lättretlig
- Katastroftankar
- Koncentrationssvårigheter
- Trötthet
- Sömnsvårigheter
- Spända, onda muskler
- Huvudvärk
- Ont i nacke och axlar
- Magproblem
- Hjärtklappning

Källa: 1177

### Vanliga symtom på hälsoångest

- Rädsla för allvarlig sjukdom
- Feltolkning av kroppsliga symtom
- Kontrollbeteenden av egna kroppen
- Sökande av information på internet
- Frekventa läkarbesök med krav på utredningar

Källa: doktorn.com och praktiskmedicin.se

### Vanliga symtom vid panikattack

- Snabba eller hårda hjärtslag
- Svårt att andas
- Yrsel, illamående, svimningskänslor
- tryck över bröstet
- Svetteningar
- Stickningar eller domningar i händer eller fötter
- Darrningar eller svaghetskänsla i musklerna

Panikattacken går över, men oron för att det ska hända igen kan leda till undvikandebeteende, som i sig kan leda till fler panikattacker. Detta kallas paniksyndrom.

Källa: 1177