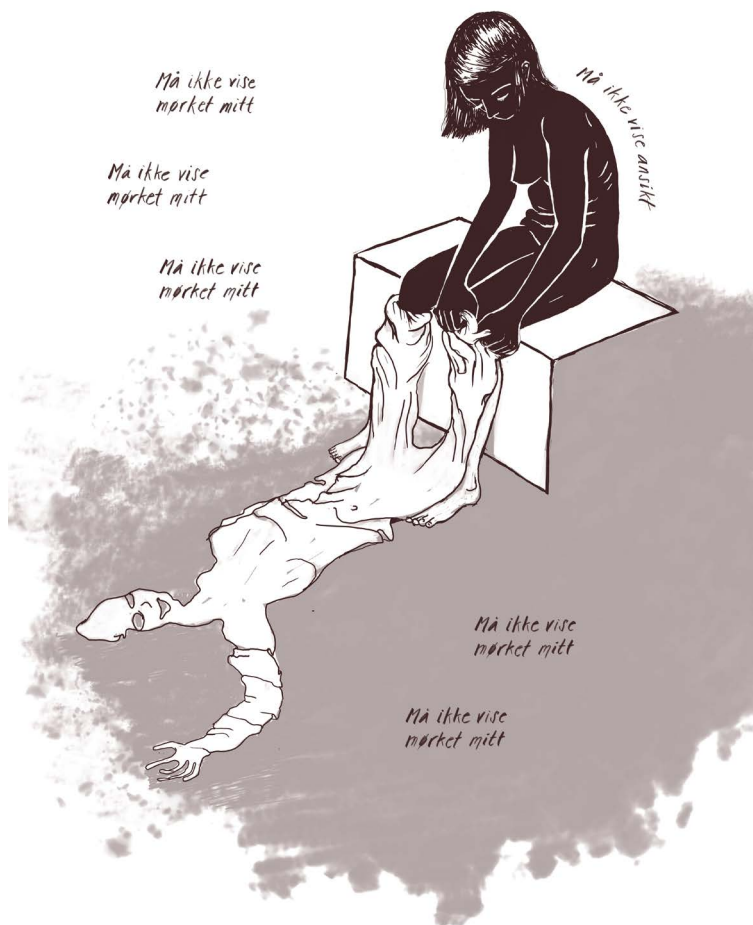


U;REDD

en utstilling om angst



Medisinsk museum



U;REDD - en utstilling om angst

Utstillingen "U;REDD - en utstilling om angst"

er Medisinsk museums tredje utstilling siden åpningen av museet i 2014.

Ved å fortelle om angst har utstillingen som mål å skape mer åpenhet om psykisk helse og angstlidelser, samt å gi håp.

Å være redd og å ha angst er ikke det samme. Likevel kan kroppen ha de samme reaksjonene. Derfor kan mange gjenkjenne noe i det å leve med angst.

Angst rammer mange, særlig unge og unge voksne.

Angst som lidelse kan kreve profesjonell hjelp og behandling. Det er heldigvis mye som kan gjøres for at onde sirkler skal kunne snus og noe av det viktigste er å våge å fortelle om angsten.

I utstillingens første del visualiseres angst gjennom grafisk historiefortelling i form av illustrasjoner v/Nina Eide Holtan og poetisk tekst v/ Marte Huke.

Utstillingens faktadel gir opplysning om angst og angstlidelser.

Publikum utfordres; helt frivillig, til å reflektere over psykisk helse.

Brosjyren gjengir tekster fra utstillingen. Ønskes mer og utfyllende informasjon kan nettsiden helsenorge.no være en god kilde. På baksiden av brosjyren finnes opplysninger om noen hjelpetelefoner og nettsteder for informasjon og hjelp.

For mer informasjon om utstillinga og kontaktinfo se hjemmesider:

Medisinsk museum: www.ntnu.no/medisinskmuseum

Marte Huke: www.martehuke.com/

Nina Eide Holtan: www.instagram.com/explore/tags/ninablekk/

Utstillingen åpnet 21. mars 2018

Vi har alle en psykisk helse

Vi påvirkes alle av mennesker og miljø rundt oss.

Direkte og indirekte virker dette inn på vår psykiske helse.

I løpet av livet vil mange av oss oppleve at den psykiske helsa endres.

Utstillingen U;REDD handler om angstlidelser.

Angst rammer mange.
Særlig unge og unge voksne.

Angst

Angst rammer hvem som helst.

Angst kan ha sin årsak i arv og miljø. Det er ikke sikkert det kan pekes på bare en grunn.

Angst påvirker kroppen, tanker, følelser og atferd.

Angstlidelse er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er irrasjonell frykt.

Denne angsten kan knyttes til bestemte objekter eller situasjoner, eller være mer ubestemt – gi en tilstand av uro og bekymring, som vedvarer.

Det skilles mellom fem ulike angstlidelser: generaliserte angstlidelser, panikklidelse, fobier, tvangslidelser og posttraumatisk stresslidelse.

Angst inngår også i andre psykiske lidelser, som depresjon, psykoser og personlighetsforstyrrelser.

Arv og miljø spiller sammen. Både fysisk og psykisk helse er påvirket av våre gener og miljøet vi vokser opp i.

Det er slik at også gener kan endres av miljø.

Kroppens kriseberedskap

Frykt er en naturlig reaksjon for å beskytte seg.

Ved redsel sender hjernen signal til kroppen om å gjøre seg klar til reaksjon. Hjertet begynner å slå raskere og pumper mer blod ut til musklene. Dette kan gi økt styrke og konsentrasjon.

Andre reaksjoner kan være skjelving, svimmelhet og trang til å måtte gå på do.

Ved angstlidelse oppstår frykt uten en reell ytre fare. Denne angsten er irrasjonell; dog like virkelig hva gjelder fysiske og psykiske kroppsreaksjoner.

Vedvarende frykt og angst kan føre til dårlig helse.

Om angsten tar over

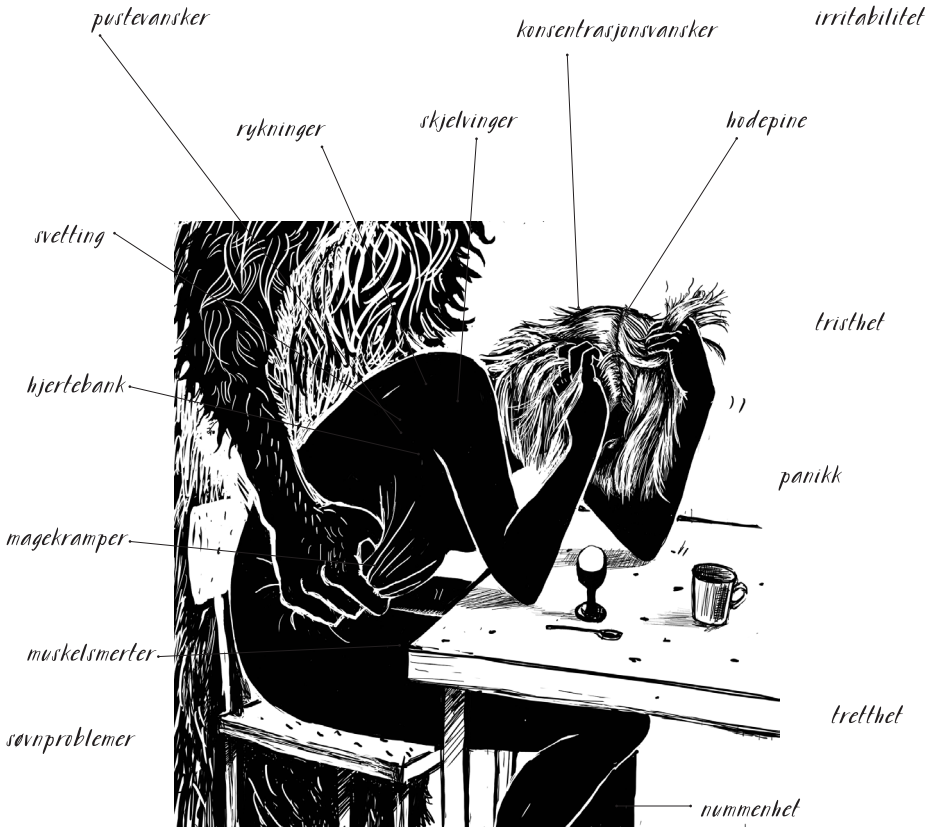
Angsten kan bli så sterk at den hindrer deg i å fungere som du vil.

Dersom angstsymptomer blir så kraftige kan det være behov for å få hjelp og behandling.

Et trekk ved angstlidelser er utvikling av unnvikelsesatferd. Hvor man unngår steder eller situasjoner, som man tror vil fremkalle symptomer.

Unnvikelsesatferden er en årsak til at angsten opprettholdes.

Denne aktive unngåelsen kan gi:
Tap av samhold med venner, kollegaer og familie.
Tap av livsglede og mestring.



angstsymptomer

Overproduksjon av bekymring

I hjernen er det et område som kalles *Hippocampus*. Dette er sentralt i alt med læring og hukommelse.

Et annet område i hjernen; *Amygdala*, reagerer på sterke følelser.

Sammen kan de lage minner. *Hippocampus* lager sammenhenger med hvor og hva som skjedde. *Amygdala* bidrar til hvorfor denne dagen blir et minne, ved hjelp av negative eller positive følelser.

Nervcellene har en slags tråder eller greiner som når ut til andre celler og slik kan det sendes signaler rundt i hjernen og til kroppen.

Ved mye og langvarig belastning kan trådene bli kortere og signalene vil gå tregere eller ikke nå fram. Dette skjer for eksempel i *Hippocampus*.

I *Amygdala* blir aktiviteten større ved kronisk stress. Siden dette området er forbundet med følelser, vil økt aktivitet her føre til at bekymringer, sinne og angst kan øke og forsterkes. Samtidig vil en svekket *Hippocampus* ikke være en så god hjelp til å vise sammenhenger og tid og sted.

Dette kan forsterke angst ved at det bidrar til økt bekymring

Håp

Det er lett å tro at du er alene om å ha angst. Angst er en av de vanligste årsakene til redusert psykisk helse og noe de aller fleste kjenner på i større eller mindre grad i løpet av livet.

Heldigvis er det mye som kan gjøres for at onde sirkler skal kunne snus. Det aller viktigste er å våge å fortelle til noen om problemene.

Noen ganger krever angst profesjonell hjelp og behandling. Denne behandlingen tilpasses gjennom trygghet, faste rammer, informasjon og veiledning.

Medisiner kan hjelpe på vei, men brukes aldri alene for å behandle angst.

Behandling av angst uten bruk av medisiner handler om å gradvis endre tanke- og handlingsmønstre, og også gradvis å møte det som gir angst.

Det er ikke sikkert at det å bli bedre betyr at angsten forsvinner.

Å være frisk vil si at man kan gjenkjenne tankene og vite at man har verktøy for å mestre dem.

Det er håp.



Prosjektledelse for utstillingen

Ansatte ved Medisinsk museum og medlemmer i Museumsutvalget:

Anne Mari Kvam, Ivar Skjåk Nordrum, Janne Hjelde Wold, Mona Ødegården

Museumsutvalget

Ivar Skjåk Nordrum (leder), Petter Aadahl, Karen Johanne Buset, Anne Mari Kvam, Morten Sylvester

Arbeidsgruppe

Divisjon psykisk helsevern, St. Olavs hospital

- Møyfrid Breivik, rådgiver BUP-klinikk
- Inger Marie Opøien, fagrådgiver BUP-klinikk
- Bjørn Einar Moe, brukergroupe psykisk helsevern
- Vivi Ann Stephansen, rådgiver divisjonssjefens stab
- Randolph Terje Vågen, rådgiver divisjonssjefens stab
- Hilde Siraas Myran, rådgiver Nidaros DPS
- Heidi Bøe Roaldsøy, spesialergoterapeut Nidaros DPS

Institutt for psykisk helse (IPH), Fakultet for medisin og helsevitenskap, NTNU

- Irene Aspli, kommunikasjonsmedarbeider

Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs hospital

- Stig Dragseth, avdelingsjef Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin

Kunstnerisk utsmykning

Nina Eide Holtan, tegning

Marte Huke, tekst

Tekster

Utstillingstekster: prosjektledelse, arbeidsgruppe og Museumsutvalget

Poetisk tekst i småskap og v/speil: Marte Huke

Utstillingsformgiving

Nina Eide Holtan, Marte Huke, Mona Ødegården

Grafisk formgiving

Mona Ødegården

Trykk&innramming

Fotoimport AS

Ramm

Skipnes kommunikasjon

St. Olavs hospital Driftservice

Tilskjæring av skyer

Finmekanisk verksted ved Fakultet for naturvitenskap, NTNU

«Edderkoppboks»

Jørn Ove Sæternes, Institutt for klinisk og molekylær medisin (IKOM), NTNU

Takk til

Alle bidragsytere



HJELPETELEFONER OG NETTSTEDER

Mental Helse hjelpetelefonen: 116 123

Kirkens SOS: 224 00 040

Arbeidslivstelefonen: 225 667 00

**RødeKors-telefonen for barn og ungdom: 80033321
eller melding via nettsidene: www.korspahalsen.no**

Mer informasjon om psykisk helse og hjelpetelefoner:

www.helsenorge.no (Helsedirektoratet)

www.psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)

www.psykopp.no (Stiftelsen psykiatrisk opplysning)

Brukerorganisasjoner:

Angstringen: www.angstringen.no

Mental Helse norge: www.mentalhelse.no

ADHD Norge: www.adhd-norge.no

Selvhjelp Norge: www.selvhjelp.no

Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser: www.iks.no

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP): www.lpp.no