



Om ångest och rädsla
– information till dig som är ung

Barn och ungdomsentrén

Vad är ångest och rädsla?

Att känna ångest är normalt och något som alla människor upplever ibland. Även om det kan vara jobbigt att känna ångest och rädsla så är det känslor som är livsviktiga för oss. Vid rädsla gör sig kroppen redo för kamp eller flykt för något farligt vi står inför. Ångest kan upplevas på samma sätt som rädsla men kan också förknippas med att vara vaksam och försiktig inför något hotfullt som väntar i framtiden.




Rädd

Man kan säga att ångest och rädsla är kroppens larmsystem. Larmsystemet aktiveras supersnabbt i kroppen när vi möter något vi tror är farligt. Då går det som kallas för kamp- och flyktsystemet i oss igång. Det är kroppens sätt att förbereda oss på faran och hjälper oss att antingen försvara oss eller att snabbt

ta oss bort från det farliga.

Larmsystemet behövs alltså när vi möter verkliga faror, till exempel om det börjar brinna eller om vi möter ett farligt djur. Larmet är däremot inte lika hjälpsamt om det startar när vi ska göra något som inte är farligt, exempelvis hålla en redovisning inför klassen.

En del har larm som är extra känsliga och som larmar ofta, även när det inte finns en verklig fara. Det blir ett falskt alarm. Om man ofta får falskt alarm kan det bli besvärligt eftersom man går runt och är rädd och nervös hela tiden. Då kan man behöva lära sig att skilja på när något är farligt på riktigt och när det inte är farligt. När larmet ringer märks det på olika sätt - i kroppen, hur och vad vi tänker och vad vi gör.



I kroppen: Pulsen ökar och hjärtat slår snabbare, musklerna späns, man börjar svettas, andningen ökar och det kan upplevas som svårt att andas, blodet pumpas ut till armar och ben och bort från organen vilket kan upplevas som magont och illamående, vakenheten stärks och det kan bli svårt att somna och sova, exempelvis.

Hur känns det i din kropp när du får ångest?

Genom tankarna: När man är rädd eller har ångest handlar ens tankar oftast om det som känns farligt. Ofta får man katastroftankar om vad som kan hända. Till exempel: "alla kommer skratta åt mig", "jag kommer inte klara det", "mitt hjärta slår så fort att jag kommer att dö".

Vilka tankar brukar du få när du blir rädd eller har ångest?

Genom vad man gör: Eftersom ångest och rädsla väcker obehag är det vanlig att man gör allt man kan för att slippa känslorna. Det vanligaste är att föröka undvika eller fly från situationen. Vissa springer därifrån, gömmer sig, blir tyst, eller försöker förhindra faran genom att ha kontrollerande beteenden.

Vad får du lust att göra när du blir rädd eller får ångest?

De tre delarna hänger ihop, påverkar varandra och bidrar till att obehaget fortsätter. Genom att förändra en av delarna kan man alltså påverka de andra.



Vissa känner mer rädsla och ångest än andra

Alla människor känner som sagt rädsla och har ångest ibland. Det är naturligt och ofarligt. För vissa går larmsystemet igång oftare och i onödan än för andra (falskt alarm!). En anledning till att vissa har mer ångest och rädsla än andra är att vi föds olika och vissa har enkelt lättare att utveckla ångestproblematik. Men även annat spelar in, exempelvis hur omgivningen bemöter barnet och hur och vad andra runtomkring gör. Om man har föräldrar som inte låter en testa saker kan man få svårare att hantera nya situationer. Om vi umgås med någon som är rädd för insekter och gör att den kan för att undvika insekter finns risk för att vi börjar göra likadant. Vi lär oss mycket av att vara med och titta på andra!

Det viktigaste är inte varför man har ångest eller rädsla, det viktigaste är att vi kan lära oss att utmana ångesten och rädslan och på så vis göra allt som vi vill göra!



Man kan vara rädd för väldigt många olika saker. Till exempel hundar, mörker, sova ensam, vara ifrån föräldrar, gå till skolan, bakterier/smuts, åka buss, prata med nya människor, säga vad man tycker prata inför andra.

Vad är du rädd för?



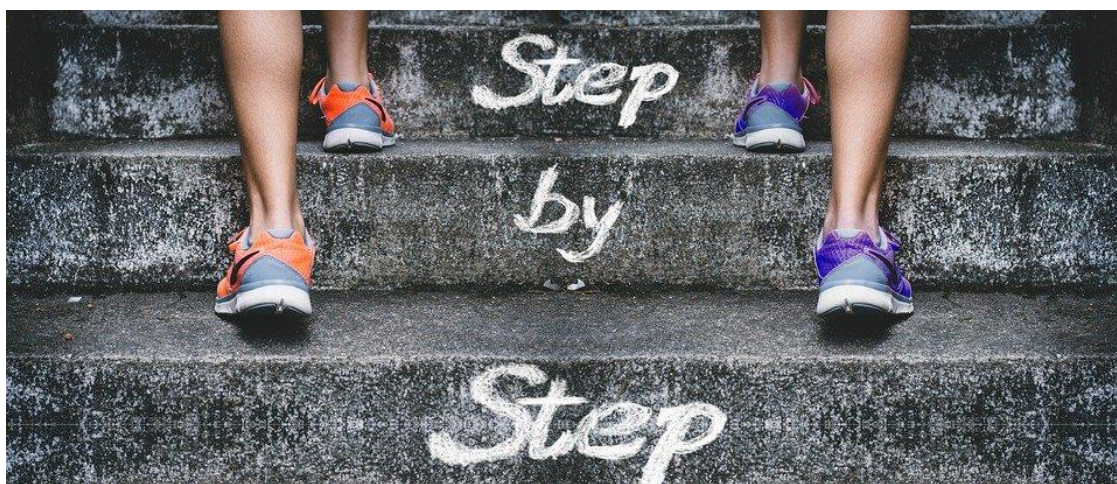
Hur kan man utmana ångest och rädslor?

Ångest är inte något som man kan bli av med helt och hållet. Det är nödvändigt för vår överlevnad. Däremot kan vi lära larmsystemet vad som är farligt på riktigt och vad som inte är det. För att göra det behöver vi utsätta oss för det som väcker ångest och rädsla. Vi ska alltså göra tvärtemot vad larmsystemet säger åt oss att göra. Oftast minskar ångest och rädslor om vi i små steg får vänja oss vid det som är otäckt, men egentligen inte farligt.

Fundera på om du tidigare varit rädd för något som du inte längre är rädd för. Vad gjorde dig mindre rädd?

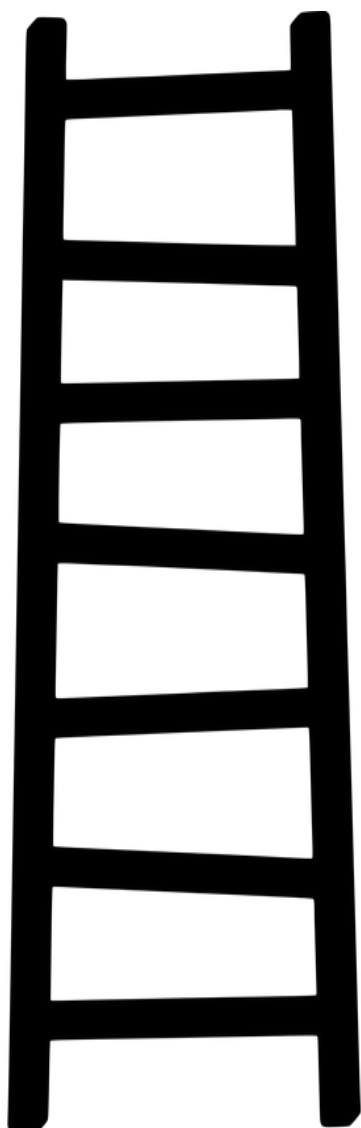
Finns det något du vill göra men som du inte gör för att det väcker ångest eller rädsla?

Att utmana rädslor genom att göra det man är rädd för kallas för exponering. Vid exponering bryter man ner det man vill kunna göra i flera små steg. Det är bra att börja med ett steg som känns lite läskigt men som du är ganska säker på att du kommer att klara av. När du tar ett steg är det viktigt att stanna kvar i situationen så pass länge att ångesten och rädslan hinner minska, även om larmsystemet säger åt oss att vi ska ta oss därifrån. Om man låter ångesten finnas kommer den att nå en topp och sedan minska av sig själv, ungefär som en våg. Om vi lyssnar på larmsystemet och flyr är risken att vi blir ännu räddare nästa gång vi ska ta samma steg. Rädslor kan vara ganska envisa och man kan behöva öva på samma steg flera gånger för att larmsystemet ska förstå att det är ofarligt. Ju oftare man utmanar sig själv, desto snabbare brukar det gå att övervinna ångesten och rädslan.



Om du till exempel vill utmana din rädsla för insekter skulle du kunna börja med att titta på en bild med insekter och titta på bilden tills rädslan sjunker. Nästa steg skulle kunna vara att titta på en video med insekter. Efter att du tittat på filmen så många gånger att rädslan minskat kanske du känner dig så modig att du vågar lägga dig på gräsmattan och titta på insekter. Det viktiga är att du bestämmer vilket steg du ska ta och när. Om du tar ett för stort steg och det känns för läskigt kan man helt enkelt hoppa tillbaka ett steg och börja om där.

Vilka steg skulle du kunna ta för att utmana din ångest och rädsla?



Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Utmaning:

Belöning:

Säkerhetsbeteenden

Var noga med att utmana ångesten och rädslan fullt ut! De flesta har lärt sig olika knep att använda i situationer som känns otäcka. Knepen ökar ofta känslan av kontroll. Det kan vara att man förbereder sig inför en redovisning överdrivet mycket, planerar vad man ska säga när man möter en ny person, tala mycket tyst, eller håller händerna i fickorna för att ingen ska se att man darrar. Dessa knep kallas för säkerhetsbeteenden. Säkerhetsbeteenden kan göra så att ångesten och rädslan minskar i stunden men innebär samtidigt att vi inte utmanar rädslan fullt ut. Om man inte utmanar rädslan fullt ut kommer man inte lära sig hantera obehaget och larmsystemet kommer att fortsätta larma.



Har du några säkerhetsbeteenden du använder dig för att minska ångest och rädsla?

Belöningar

Att utmana sin ångest och sina rädslor är jobbigt och tar mycket energi. Därför är det viktigt att uppmuntra och belöna varje ansträngning och framsteg, både själv men också med hjälp av andra. För varje steg man tar bör det finnas en belöning. En belöning behöver inte alltid innebära att det ska kosta pengar eller att man ska få något. Det kan till exempel handla om att man gör något mysigt eller roligt tillsammans med någon man tycker om.



Tips och trix för att hantera oro och ångest

- Se till att ha goda rutiner kring mat, sömn, aktivering och närhet. Ät regelbundet. Försök att gå och lägga dig samma tid varje kväll. Träna och rör på dig regelbundet men undvik träning alldeles före läggdags.
- Se till att roligt och göra positiva saker, ensam och tillsammans med andra
- Sätt ord på dina tankar och dina känslor tillsammans med andra personer som du känner dig trygg med och litar på.
- Öva på att göra andningsövningar som du kan använda vid oro/ångest. Öva regelbundet i stunder då du känner dig lugn-. Du kan ta hjälp av appen Safe Place bland annat.
- Öva på att flytta fokus från oro/ångest till annat, exempelvis dina sinne: utforska 4 saker du ser, 3 saker du hör, 2 saker du känner och en sak du kan dofta.
- Distrahera dig genom att göra något annat, tvärtemot vad känslan säger.
- Kom ihåg att ångesten går över av sig självt. Träna på att tänka på ångesten som en stor våg som växer för att nå sin maximala höjd och sedan brytas och bli mindre. Försök skapa en inre bild av ångestkurvan.