

**1177**



**REGION  
KRONOBERG**

# **Ångest hos barn och unga**

## Vad är ångest?

Rädsla är en naturlig respons på någonting som uppfattas hotfullt. Vid skrämmande upplevelser svarar kroppen med en stressreaktion.

Ångest är när stressreaktionen utlöses för sådant vi inte behöver vara rädda för, så kallade obefogade rädslor. Det kan begränsa vårt liv att undvika situationer som väcker obehag.

## Hur vanligt är ångest hos barn?

Ångest är den vanligaste formen av psykisk ohälsa bland barn. Cirka 5-10 procent av alla barn uppfyller kriterierna. Andelen barn som drabbas av ångest har ökat de senaste åren. Även i yngre åldrar är ångest vanligt förekommande. Ett ångesttillstånd varar inte för evigt. När ångesten inte längre är ett problem till exempel efter behandling så kallas det inte längre ångesttillstånd.

## Behandling

Om ångest bedöms föreligga finns möjlighet till samtalsbehandling. I vissa fall kompletteras det med medicinering.

Med behandlare på Barn och ungdomspsykiatri (BUP) lär barnet och familjen sig nya strategier för att möta ångest och minska undvikanden. Det finns olika behandlingsalternativ som familjen tillsammans med behandlare lägger upp plan för.

Behandlingen involverar alltid vårdnadshavare.

## Vad kan du göra när du får ångest?

- Försök fortsätta göra sånt som är viktigt för dig. Att undvika saker som du är rädd för, kan göra ångesten värre.
- Att ta djupa, jämna andetag hjälper kroppen att slappna av och minskar ångest. Prova att ta några djupa andetag som går ända ner i magen. Avslappningsövningar eller lyssna på musik som får dig att känna dig lugn.
- Gå ut, ta en promenad eller andas frisk luft i naturen en stund.
- Rör på dig. När du har ångest har kroppen för mycket energi, och kroppen mår bra av att göra sig av med en del av den. Det hjälper kroppen att slappna av.

## Fyra tips till föräldrar och närstående

### 1. Behåll lugn och nyfikenhet

Det är lätt att själv bli orolig och stressad. Hur kommer det gå för mitt barn? Gör jag rätt som förälder? Ångesten smittar av sig från barnet till förälder.

Barnet kan i sin tur snappa upp förälderns oro och tolka det som att ångesten är befogad. ”Om nu pappa också blir uppjagad så kanske trycket över bröstet är farligt ändå”. Ångesten smittar tillbaka. Genom att som förälder bibehålla lugnet under barnets ångestreaktion visar du ditt barn att du inte blir överväldigad av den situationen, vilket bryter känslomittan.

### 2. Undvik försäkransfällan

Barn med ångest önskar ofta få bekräftelse på att allt kommer gå bra. ”Är det säkert att du kommer och hämtar mig klockan 15.00?” Det är enkelt som förälder att komma med försäkran och intyga barnet att allt är i sin ordning. Problemet med detta är att barnet blir beroende av att någon annan lugnar oron. Men det som lugnade för ett tag tappar snabbt sin kraft, snart dyker samma frågor upp igen.

Dessutom kan det vara svårt att garantera att inget negativt ska inträffa. Bekräfta barnet, lyssna aktivt och erbjud hjälpsamma strategier utifrån barnets mögnad. Var tydlig med vad som är förälders ansvar.

### 3. Hitta fungerande rutiner

Ett barn som sover dåligt, äter för lite eller som inte rör på sig tillräckligt reagerar ofta starkare på obehagliga/stressande händelser. Genom att barnets rutiner fungerar bra kan mycket onödigt oro eller starka affektutbrott minska. Är det någonting som tar mycket energi? Går det att problemlösa?

### 4. Ta reda på om rädslan är rimlig

Ibland kan en rädsloreaktion vara rimlig. Det är inte konstigt om en ungdom som blir mobbad vill undvika sociala situationer eller om ett barn som inte klarar av att koncentrera sig i skolmiljön vägrar gå till skolan. Då behövs andra insatser. Undersök därför noga vad problemet handlar om som barnet behöver stöd och hjälp med innan man börjar utmana ångesten.

-Vid skolrelaterad problematik kan man behöva arbeta tillsammans med elevhälsan.

-Vid lindrigare problematik då medicinering ej är aktuellt rekommenderas kontakt med familjehälsan.

### Bra sidor att läsa vidare på!



[www.snorkel.se](http://www.snorkel.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se)

1177.se – Sök på ångest och fobier hos barn