BARN

Oro och ångest

- till barn med oro och ångest



April 2024

REGION KRONOBERG

Innehållsförteckning

Till dig som har oro och ångest 3

Känslor 3
Rädsla och ångest kan kännas likadant 4
Olika ångestdiagnoser 5

Fobi 5
Separationsångest 5

Ångest kan kännas på olika sätt 6
Så här kan du hjälpa dig själv att må bättre 7

Andnings- och avslappningsövningar 7
Fokusera på annat än ångest 8
Försök komma ihåg att larmet är falskt 8
Ät, sov och rör på dig 8
Lära känna din ångest 9
Utmana din ångest 9

Dina föräldrar får också information och stöd 9
Några sista råd på vägen 10
Användbara tips och länkar 10

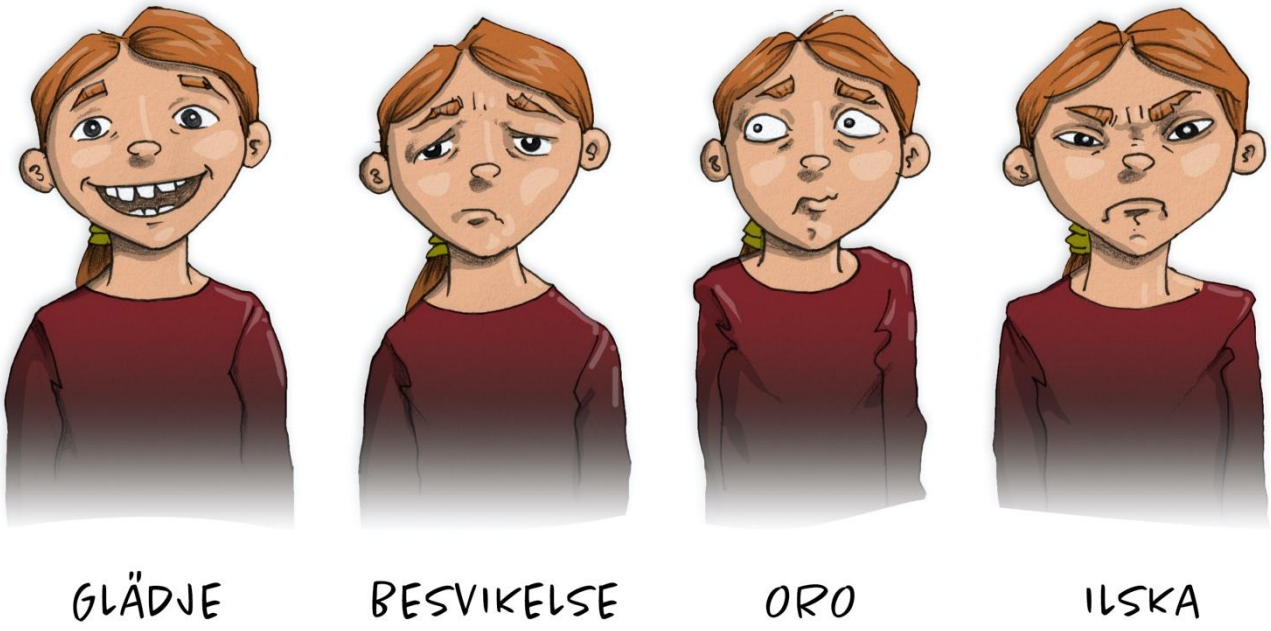


Till dig som har oro och ångest

Den här texten är till dig som ibland känner dig rädd eller orolig för saker och som vill veta mer om vad du kan göra för att det ska kännas bättre. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer.

Känslor

En människa kan känna många olika slags känslor och det är jättebra! Känslor hjälper dig att förstå och reagera på vad som händer omkring dig. Du kan till exempel bli glad när du ser någon som du gillar, känna ilska om någon är dum mot dig eller bli ledsen om du tappar bort något som du tycker om.



Känslor som glädje, besvikelse, oro och ilska hjälper dig att reagera på saker som händer.

Känslor känns i kroppen och påverkar vad du tänker och vad du gör. När du blir rädd händer det massor med saker i kroppen. Hjärtat bankar hårt, musklerna spänns och blodet rusar runt. Det är som att det går ett larm inuti dig som säger till kroppen att den måste göra något, till exempel springa ifrån ett skrämmande lejon.



Rädsla och ångest kan kännas likadant

Det är smart att kunna bli rädd ibland! Det gör att du kan klara dig i farliga lägen. Men ibland blir kroppen rädd utan att det finns något att vara rädd för. Du kan också bli jätterädd för något som egentligen inte är särskilt farligt. Det kallas för ångest. Ångest och rädsla känns på samma sätt i kroppen. Kroppen kan därför inte känna skillnad på om något är farligt på riktigt eller om det är ett falskt larm.

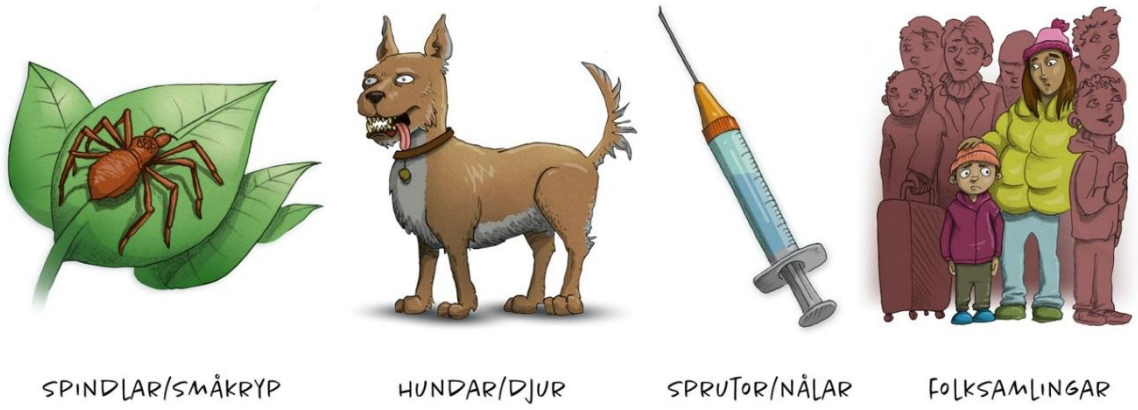
Det kan bli jobbigt om du ofta blir rädd utan att det finns någon verklig fara. Du kan till exempel få svårt att sova, gå i skolan eller leka med kompisar. Du kan också känna dig ledsen, arg, få ont i magen eller i huvudet. När de jobbiga tankarna och känslorna är många kan det ibland kallas för en ångestdiagnos. Det betyder att du är så orolig att det kan vara svårt att göra saker som du vill eller behöver göra. Då kan du behöva hjälp för att det ska bli bättre.

Olika ångestdiagnoser

Det finns flera olika ångestdiagnoser. Hos barn är till exempel fobier och separationsångest ganska vanliga diagnoser.

Fobi

Fobi innebär att du är rädd för en särskild sak, plats eller situation. Det finns många olika saker att vara rädd för. Finns det någon bild som passar in på hur det är för dig?



Om du har en fobi kan det bli så att du till exempel inte vågar gå hem till en kompis om hen har en hund, att du inte vill vara med på idrotten om det är simning, att du inte vågar vara i skogen för att det kan finnas ormar där, eller att du vägrar att gå till doktorn för att du är rädd för att behöva lämna ett blodprov.

Separationsångest



Separationsångest innebär att du tycker att det är jobbigt att vara ifrån personer som står dig nära. Oftast brukar det vara dina föräldrar men det kan också vara andra. Om du har separationsångest kan det vara jobbigt att vara hemifrån, att sova borta eller att leka hemma hos kompisar. Det är också vanligt att det kan kännas jobbigt att gå till skolan, att vara ensam hemma, att ha barnvakt eller att göra saker ensam.

Det är vanligt att känna sig rädd eller orolig för många olika saker. Du kanske oroar dig för att det ska hända jobbiga saker i framtiden, att det ska gå dåligt på provet i skolan, att du eller någon du tycker om ska bli sjuk, att andra inte tycker om dig eller att du har gjort något fel. Det kan göra att du känner dig orolig för något nästan hela tiden.

Ångest kan kännas på olika sätt

Du kan känna din ångest på flera olika sätt, i kroppen och i tankarna.

I kroppen kan det till exempel kännas så här:

- Hjärtat slår fort
- Du svettas
- Du känner dig yr
- Du mår illa
- Det känns svårt att andas
- Du blir kiss- eller bajsnödig
- Det gör ont i magen eller i huvudet
- Det känns som myror i benen eller fjärilar i magen

Hur brukar ångest kännas för dig? Ringa gärna in om någon bild stämmer på dig!



Ångest kan också påverka dina tankar. Den kan göra så att du tänker på jobbiga saker, ofta sådant som du är rädd för ska hända. Det kan till exempel vara att det ska hända dig eller någon annan något hemskt, att saker kommer gå dåligt eller att det ska dyka upp något farligt.

Så här kan du hjälpa dig själv att må bättre

Det finns flera saker som du kan göra för att hjälpa dig själv att må bättre. Be gärna någon vuxen om hjälp.

Andnings- och avslappningsövningar

När du är orolig och har ångest är det vanligt att du spänner dig och andas snabbt. Då blir kroppen stressad och du känner dig ännu räddare. Därför är det bra att träna på hur du kan lugna dig själv när du får ångest. Det är bra att börja med att träna på övningarna när du inte har ångest. Då blir de lättare att använda när du har ångest. Träna gärna lite varje dag. Om du försöker att andas lugnt kan du hjälpa kroppen att lugna sig själv. Ett sätt är att sitta eller ligga bekvämt med en hand på magen. Blunda och räkna till fyra när du andas in. Du kan låtsas att magen är en ballong som ska fyllas med luft. Håll andan några sekunder och släpp sedan ut luften långsamt. Gör om detta ett par gånger. Vill du testa fler övningar hittar du några som du kan lyssna på här: Sitta stilla som en groda (nok.se).



Genom att träna på att slappna av kan du också lugna oron i kroppen. Ett sätt att träna kan vara att börja med att pressa ihop tårna i några sekunder och slappna av. Spänn sedan benmusklerna och slappna av. Spänn rumpan och slappna av och sedan magen och slappna av. Fortsätt muskel för muskel genom hela kroppen, ända upp till ansiktet. Det är lättare att slappna av om du andas långsamt när du gör övningarna.

Fokusera på annat än ångest



När du känner dig rädd kan det ibland hjälpa att försöka tänka på något annat än på det som gör dig rädd. Ett sätt kan vara att försöka koncentrera dig på vad du ser omkring dig, på ljud som du hör eller på hur det känns i fötterna när du går. Du kan till exempel testa att lyssna på musik med stängda ögon, äta en bit frukt eller lukta på något gott. Försök att verkligen koncentrera dig på vad du ser, hör eller känner när du gör detta!

Försök komma ihåg att larmet är falskt

När du har jobbiga tankar eller det känns obehagligt i kroppen kan det vara bra att försöka komma ihåg att det där jobbiga oftast inte är farligt på riktigt, larmet är falskt! Du skulle kunna tänka så här: ”Det kommer inte finnas några farliga spindlar i skogen, det är bara som jag tror. Jag tänker visst följa med på utflykten!” eller ”Jag tänker leka hemma hos min kompis idag för hens hund är faktiskt inte farlig”. Du kan också prova att tänka så här: ”Nu kommer en sån där orostanke igen, jag tänker inte lyssna på den för den är inte mer sann än någon annan tanke jag har”.

Ät, sov och rör på dig

För att du ska må bra är det viktigt att ta hand om kroppen på ett bra sätt. När du äter får du energi så att du orkar göra saker och när du sover får kroppen nödvändig vila. Kroppen behöver också få röra på sig, gärna en stund varje dag. När du rör på dig frigörs ett ämne i kroppen som heter endorfin som gör att du blir gladare och får mer energi. Testa att sätta på din favoritmusik och dansa loss, sträck på dig, gör grodhopp eller spring en runda.







Lära känna din ångest

Ett första steg för att minska de jobbiga känslorna är att lägga märke till dem. Försök lära dig mer om hur din ångest fungerar. Vad brukar du bli rädd för? Hur rädd brukar du bli? Blir du olika mycket rädd för olika saker?

Utmana din ångest

Nästa steg är faktiskt det viktigaste och det är att börja utmana din ångest. Du som har en fobi behöver helt enkelt träna på att möta det som du är rädd för. Om du har separationsångest behöver du träna på att vara ifrån dina föräldrar och att göra saker själv. Blir du ofta orolig behöver du träna på att stå ut med orostankarna. Genom att utmana ångesten kommer du märka att ångesten var ett falsklarm och att du klarar mer än vad du tror. Det är bra att ha någon som kan hjälpa till att heja på för det kan vara lite jobbigt i början. Men de allra flesta brukar faktiskt tycka att det går mycket lättare än vad de trott!



Dina föräldrar får också information och stöd

Ångest kan påverka vardagen jättemycket och ibland leder det till bråk i familjen. De flesta föräldrar blir själva oroliga när deras barn mår dåligt och det är svårt för dem att veta hur de ska göra. Dina föräldrar får också information av oss om hur de kan stötta dig på ett sätt som hjälper.

Några sista råd på vägen



För en del räcker det att jobba och utmana ångesten på egen hand, medan andra behöver hjälp från en behandlare. Det är bra för alla att lära känna sin ångest och testa att utmana den.

Användbara tips och länkar

Information om vad ångest är, hur den fungerar och hur en behandling brukar se ut, hittar du i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 3.

För mer information om ångest, kan du besöka sidorna Om du oroar dig mycket eller känner ångest (skane.se/bup) och Ångest (umo.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på Bup - för dig under 18 år (skane.se/bup). Här finns även filmen *Oro hos barn* med tips om hur du som vuxen kan stötta ett barn med ångest.

Vill du läsa mer om oro och ångest finns till exempel de här böckerna:

- *Känsloboken: för dig som går på lågstadiet* och *Allt som händer inuti: om tankar och känslor från A till Ö* av Reyhaneh Ahangaran
- *Aldrig mer orolig* av Alice James
- *Veterinären som var rädd för hundar: hjälp ditt barn att övervinna sina rädslor* av Lars Klintwall och Amanda Lecorne

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En väg in: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne och Region Kronoberg