



Ångest & oro

– information till dig som är ung

Länsverksamhet Barn- och ungdomspsykiatri



Region
Västernorrland

Vad är ångest?

Att känna sig orolig eller rädd ibland är en naturlig del av livet. Men ibland kan de starka känslorna av oro och rädsla bli till ångest och ta över ens liv på ett sådant sätt att det begränsar en i vardagen.

Ångest kan leda till att man slutar med sina fritidsaktiviteter, att man undviker vissa situationer eller platser där det finns mycket folk.

Alla är olika, vissa personer har lättare för att känna ångest medan andra upplever ångest mer sällan.

Ångest syns inte utanpå, och det är vanligt att man kan känna sig ensam omkänslorna.



Ångest är en del av och en kvarleva från vårt tidiga överlevnadssystem. Den ger kroppen extra energi, så att man ska kunna springa snabbt, försvara sig eller fly undan ett hot. Stark oro och rädsla är viktiga känslor då de signalerar till oss, som ett larm, att en situation är farlig och att vi ska skydda oss.

Men ibland kan ångest-larmet gå i gång i kroppen och säga att en situation är farlig utan att den är det. Även tankar på något läskigt eller oroande kan väcka ångestkänslor i kroppen.

Ångest är inte farligt

Det är viktigt att komma ihåg att ångest inte är farligt även om det kan kännas obehagligt eller skrämmande för stunden.

Ångesten brukar gå över av sig själv. Vissa gånger kan ångesten gå över efter några minuter och ibland kan den stanna kvar längre. Vid hög ångest kan känslorna bli så starka att man kan tro att man ska bli knäpp eller dö, men eftersom ångestkänslorna i sig inte är farliga, utan en del av vårt överlevnadssystem, så kommer inte dessa saker att hända på grund av ångesten.



Ta hand om dig!

När man har ångest är det viktigt att ta hand om sig själv genom att äta mat regelbundet, sova och röra på sig.

Att få ordning på sömn, mat och rörelse är viktiga delar för att få mer ork och börja må bättre.

När man känner ångest kan man vara mer känslig för stress än vad man vanligen brukar vara. Då kan man ta hjälp av sin omgivning för att försöka ändra på de sakerna som gör en stressad.

När stressen går ner kan det bli enklare att komma till ro och somna när man går och lägger sig på kvällen.



Ångest kan kännas i kroppen

- Hjärtat kan slå snabbare.
- Musklerna kan bli spända.
- Man kan känna sig varm och svettig.
- Illamående, eller att man känner sig konstig i magen.
- Man kan känna sig yr eller snurrig.
- Som ett tryck över bröstet.
- Man kan känna sig darrig eller torr i munnen.
- Man kan börja andas fort eller få svårt att andas.

Vissa tycker att det hjälper att berätta om det som ger en ångest för någon man känner sig trygg med. Därför kan det vara bra att berätta för en kompis, en trygg vuxen eller någon i familjen om hur man känner sig.

Det är även en god idé att på förhand komma överens om vilken hjälp eller stöttning man vill ha från sin omgivning om man får ångest.

Du är inte ensam!



Vi mår bra av att röra på oss

Känslor är inte farliga. De är en nödvändig och naturlig del av livet.

Ångest går över! Ångesten ökar först snabbt och når en topp, för att sedan klinga av och släppa med tiden. Även om det kanske inte känns så i stunden, så är det bra att komma ihåg att ångesten kommer att gå över.

Håll i dina rutiner. För lite sömn, oregelbundna måltider, för lite eller för mycket aktivitet kan öka ångest. Alkohol, koffein, energidrycker och nikotin kan även öka ångest.

Försök att inte undvika det som ger ångest. Det är naturligt att vi vill undvika det som är obehagligt och ger oss ångest. I långa loppet håller undvikandet kvar ångesten och kan göra den starkare.

Prata med någon om hur det känns! Genom att prata med någon kan du få vila från de jobbiga tankarna en stund, och kanske få stöd i att fokusera på något annat en stund tills ångesten går ner.

Sysselsätt dig. Tänk på förhand ut vad du kan göra om du får ångest, kanske finns det någonting du kan sysselsätta dig med som får dig att må bra? Kom på förhand överens med dina föräldrar/vårdnadshavare om hur du vill bli bemött och stöttad ifall du skulle få ångest.

Hjälplinjer:

1177 Vårdguiden Sjukvårdsrådgivning:

1177, dygnet runt.

Mind - Självmordslinjen: 90 101

Alla dagar klockan 06.00-24.00

Mind – Föräldralinjen: 020- 85 20 00

Vardagar klockan 10.00-15.00, torsdagar klockan 19.00-21.00.

Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80

Alla dagar 21.00-06.00.

BRIS – 116 11

Vardagar 10.00-21.00, och helger 14.00-21.00.



Websidor med chatt:

www.sjalvskadechatten.shedo.se/

måndag – torsdag, lördag – söndag klockan 20.00-22.00

Det går även att maila:

jour@shedo.se.

www.mind.se/sjalvmordslinjen

www.jourhavande-medmanniska.se/chatt/

www.bris.se

KONTAKTUPPGIFTER BUP

Ni kommunicerar enklast med oss på BUP via
1177.se Vårdguidens e-tjänster
alternativt kontaktar oss per telefon.

Sundsvall 060-18 14 02

Härnösand 0611-844 80

Sollefteå 0620 - 192 74

Örnsköldsvik 0660 - 894 40

Öppettider:

Måndag till fredag 08:00 - 16:00

Besöksadress BUP

Lasarettsvägen 21, Sundsvall

Södra Vägen 3-5, Härnösand

Lasarettsgatan 1, Sollefteå

Nygatan 56 D, Örnsköldsvik