

# Mitt barn har ångest

– vad kan jag som förälder göra?



Region  
Västernorrland

## Vad är ångest?

Rädsla eller oro är känslor som gör oss vaksamma och uppmärksamma på sådant som kan vara skadligt. När rädsla eller oro är betydligt starkare än vad som är befogat i situationen kallas det för ångest.

Att känna oro, obehag och ångest är en naturlig del av att vara människa. När vi möter något som upplevs som skrämmande eller obehagligt reagerar kroppen automatiskt genom att det "sympatiska nervsystemet" aktiveras för att förbereda kroppen på att kämpa eller fly. Detta är en naturlig försvarsreaktion som under hela människans utveckling hjälpt oss att bättre klara av farliga situationer.

Rädsla är alltså en jobbig känsla – men nödvändig! Den fungerar som ett slags larm som förbereder kroppen på fara. Rädslan kommer därför blixtnsabbt.

### Vad händer i kroppen när larmet går?

Ångest upplevs olika av olika personer. När det sympatiska nervsystemet aktiveras förbereder sig kroppen på att kunna kämpa emot eller fly från det som uppfattas som hotfullt. Den del av hjärnan som jobbar med rädsla heter amygdala. När hotet uppfattas, skickar amygdala larmsignaler till resten av kroppen och gör att:

- hjärtat slår snabbare för att blod ska pumpas ut i musklerna så att man ska orka springa snabbt och långt
- musklerna blir spända
- pulsen går upp och man blir varm och svettig
- magen kan kännas konstig
- man kan bli yr i huvudet eller få tryck över bröstet
- man kan bli darrig och torr i munnen
- man kan andas fortare eller få svårt att andas

Amygdala kan få för sig att saker är farliga även om de inte är det. Ibland är rädslan så stark att det blir svårt att göra vissa saker till exempel klara av sociala situationer, skolan, prata inför klassen eller skiljas från sina föräldrar. De kroppsliga reaktionerna kommer oavsett om det är en verklig fara eller falskt alarm (ångest). De kommer tillsammans med orostankar som är svåra att kontrollera eller "resonera" med. Det är vanligt att orostankarna uppfattas som sanningar. Att ha "katastroftankar" som talar om vad som kommer att hända om man trotsar ångesten, hindrar de flesta från att våga prova att utsätta sig för det som väcker ångest. Anledningen till oro kan uppfattas ologisk av andra. Kombinationen av de fysiska reaktionerna och orostankarna är ofta så stark att personen med ångest upplever risk att svimma, dö eller bli galen.

Ångestproblematik kan vara generell som vid generellt ångestsyndrom då personen har oro i många olika

situationer. Andra exempel på ångestproblematik är panikångest, då ångesten kommer plötsligt och kraftigt eller social ångest då ångesten är kopplad till sociala situationer.

## Varför mitt barn?

En känslighet för att utveckla ångest kan till viss del vara genetisk. Barn ärver både utseende och anlag för psykiska reaktioner av sina föräldrar. Precis som vi ser olika ut och är bra på olika saker bär vi på olika sårbarheter gällande vår psykiska hälsa.

Ångestproblematik kan också uppkomma genom inlärning. Inlärning kan ske genom att barnet sett andra reagera med stark oro i en särskild situation eller varit med om en jobbig händelse.

En naturlig föräldrareaktion är att vilja skydda sitt barn från obehag och ångest. Det är vanligt att föräldrar och andra i barnens närhet gör saker åt det oroliga barnet eller undviker situationer som väcker oro eller ångest. Det leder till att barnet bekräftas i att det som väcker oro är farligt och att hen inte klarar av att hantera det. Som förälder eller närstående till ett oroligt eller ångestfyllt barn är det viktigt att aktivt och medvetet välja att utsätta barnet för sådant som är jobbigt i små steg.

### När ångest ställer till problem

Även om det naturligtvis är obehagligt att känna ångest behöver det alltså inte vara någonting dåligt. I rätt situation kan ångesten tvärtom hjälpa oss att bättre kunna klara av en pressande situation. Däremot finns det



situationer där kroppen överreagerar på ett sätt som inte är hjälpsamt. Situationen uppfattas som farligare än vad den egentligen är och kroppen får en kamp- eller flyktreaktion utan att det egentligen behövs, så kallat "falskt alarm".

### Kroppens reaktion styrs inte med viljan...

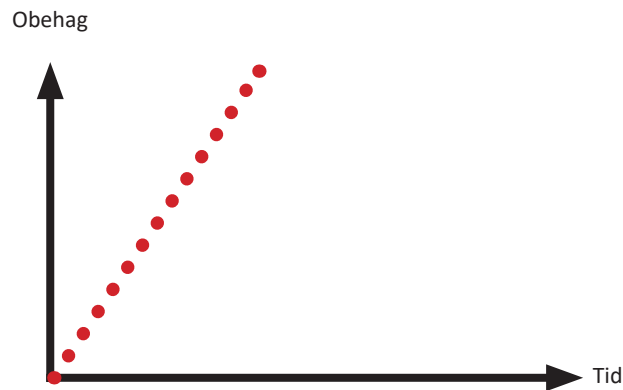
En ångestreaktion är inget som den som drabbas av själv kan kontrollera! Tvärtom kan man på ett intellektuellt plan vara fullt medveten om att situationen inte alls är farlig men kroppen reagerar ändå som om den var det!

### ...men går att påverka ändå...

Men går det då att träna bort ångesten trots att vi inte kan styra den med viljan? JA! För att förstå hur, måste vi först lära oss hur ångest fungerar.

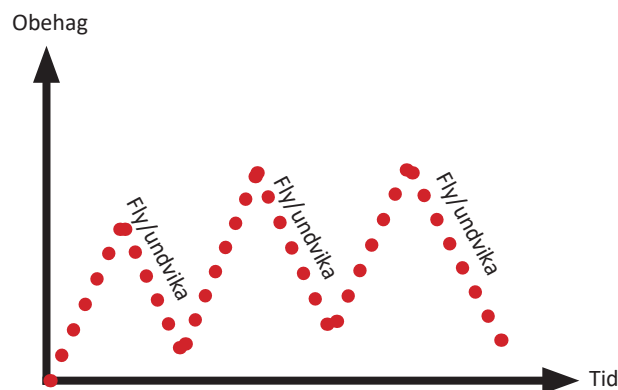
### Föreställningar om ångest

Bilden visar hur de allra flesta människor tänker sig att ångest fungerar. Man föreställer sig att ångesten bara kommer att bli starkare och starkare tills man inte klarar av mer och blir tokig!



### Skydd mot ångest...

Det är därför man tar till beteenden för att ångesten snabbt ska minska. Det kan vara att springa från platsen, distrahera sig med smärta eller göra något annat som minskar ångesten.



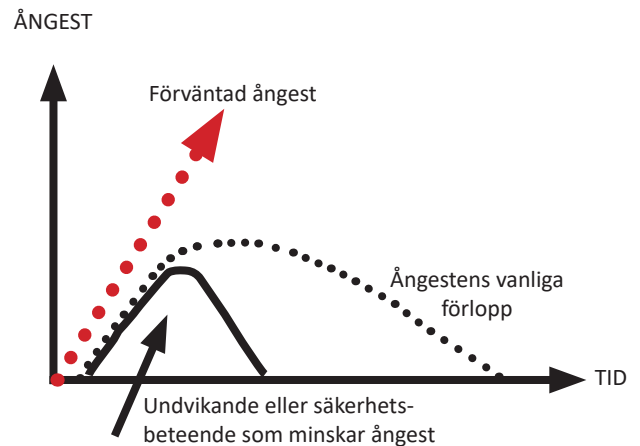
### ...fungerar bara kortsiktigt

Även om dessa beteenden fungerar på kort sikt bidrar de till att ångesten stannar kvar!

### Ångestkurvan

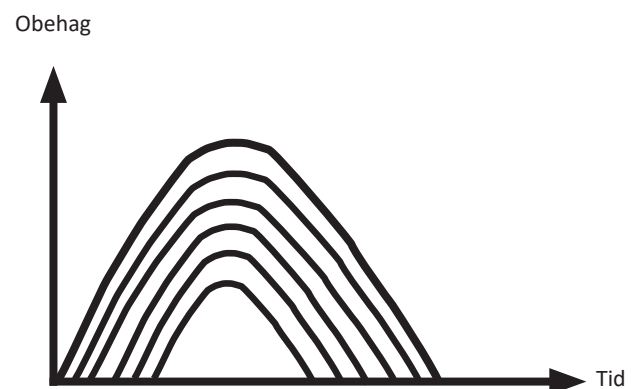
Om man istället "låter ångesten vara" kommer den att nå en topp och sedan minska av sig själv ungefär som en våg. Denna "våg" kan ta allt ifrån några sekunder till ett tiotal minuter.

Oftast brukar ångest minska eller försvinna om man får tid att vänja sig vid det som skapar obehag. Att i små steg närma sig det som är obehagligt kallas exponering. Amygdala börjar sakta förstå att det inte är någon fara. Genom att stanna kvar i det jobbiga så visar man kroppen att inget farligt händer och att ångesten går ner av sig själv.



### Exponering

När man stannar kvar i den obehagliga situationen och låter ångesten gå över av sig själv kommer "toppen" att långsamt bli mindre och mindre med varje exponering. Ju mer man övar desto mindre kommer ångesten att vara. Däremot är det inte säkert att den någonsin kommer att gå över helt och hållet. Målet är istället att man ska kunna göra det man vill utan att bli hindrad av sin ångest.



### Hur kan jag hjälpa mitt barn?

Genom att känna till de mekanismer som leder till ångestproblematik och underhåller ångest kan du vara till gott stöd för ditt barn.

Hjälp ditt barn att ifrågasätta sina orostankar. Vad är det värsta som kan hända? Hur säker är du på att det kommer att hända? Finns det andra troliga händelse-

förlopp? Om det värsta skulle hända – kan du klara det ändå? Kan vi skaffa bevis på om det faktiskt kommer att hända genom att prova i små steg?

### Ge inte försäkringar

Barn mår ofta bra av att föräldrar är förutsägbara och lyhörda, men barn mår också bra av att kunna acceptera att livet ibland är osäkert och att vissa saker inte går att kontrollera. Att berätta vad som ska ske eller lova att något inte ska hända så fort barnet är osäkert eller uttrycker oro kallas att ge försäkringar – man försäkrar barnet att det inte är någon fara. Det kan vara rimligt att ge försäkringar ibland, men om barnet får försäkringar för ofta får det inte lära sig att leva med osäkerhet. Man förmedlar att livet går att kontrollera och att det inte går att stå ut med tvivel. Barnet blir tillfälligt lugnt och tror att hen klarar situationen bara för att föräldern har försäkrat dem. Barnet lär sig inte hantera osäkerheten på egen hand.

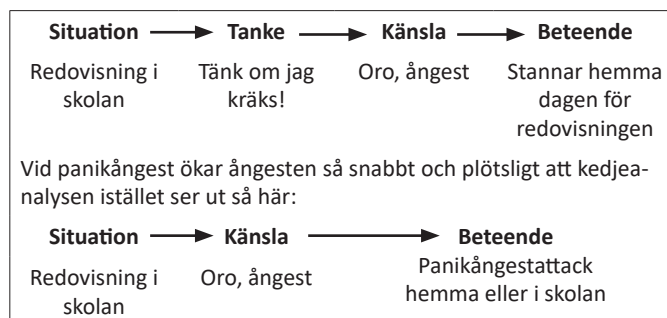
## Några viktiga kom-ihåg

- **Känslor är inte farliga.** De är en nödvändig del av livet.
- **Ångest är smittsamt!** Ångest hos barn väcker oro hos föräldern och oron hos föräldern förstärker barnets oro. Det är inte ovanligt att barn undviker att berätta om sitt dåliga mående om föräldern blir orolig. Därför är det viktigt att, trots att det är svårt och jobbigt, göra allt för att kontrollera sin egen oro inför barnet.
- **Ångest går över!** I figurerna beskrivs ångestens "vanliga förlopp". Ångesten ökar först snabbt för att sedan nå en sorts topp då ångest och rädsla upplevs väldigt stark. Detta avklingar med tiden – ångesten släpper.
- **Ha respekt för barnets upplevelse!** Det som kan tyckas vara enkelt, kan för barnet vara omöjligt att genomföra.
- **Vardagsrutiner.** För lite sömn, oregelbundna måltider och för lite eller för mycket aktiviteter kan öka ångest. Hjälpt barnet med struktur för dagen. Stress ökar ångestproblematik och gör oss alla mer benägna till oro. Alkohol, koffein och nikotin kan öka ångest. Även äldre tonåringar kan behöva hjälp av vuxna för att få tillbaka fungerande vardagsrutiner.
- **Undvikandets onda cirkel.** Undvikande eller självskada kan vara strategier att tidigt avbryta ångestens vanliga förlopp, men bidrar till att öka den i längden. Ofta är det så effektiva strategier att det snabbt blir en vana att hantera ångest på just det sättet. Som förälder är det därför viktigt att inte hjälpa barnet att undvika obehag. Den vuxne

som är närmast barnet har en viktig uppgift att påminna barnet om att ångest går över genom att exempelvis gå igenom ångestkurvan.

- **Prata om vad som ger oro.** Går det att hjälpa barnet att förstå sin egen rädsla? Gå igenom situationer som är jobbiga, vad tänker och känner barnet och hur reagerar barnet på det som är jobbigt. Inom kognitiv beteendeterapi (KBT) används kedjeanalyser för att förstå sitt eget sätt att reagera.

Exempel: Rädsla att kräkas i skolan



- **Lyssna!** Är det en situation som du som förälder kan hjälpa till att lösa genom att resonera och komma fram till en plan med barnet? Kan skolan förändra något som hjälper barnet att våga? Prata i sådana fall med barnets lärare!
- **Prata med ditt barn om hans kroppsliga reaktioner på ångest.** Kan de kroppsliga reaktionerna vara tecken på att barnet behöver koncentrera sig på andning, fokusera på annat, distrahera sig eller koncentrera sig på att ångesten går över?
  - **Andningsövning:** Andas in genom näsan tills magen blir stor, andas sedan sakta ut genom munnen. Appen Safe Place (finns för både Apple och Android, gratis) är ett bra redskap för att få till andningsövningen på rätt sätt.
  - **Fokusera på annat:** Till exempel på dina sinnen - 4 saker du ser, 3 saker du hör, 2 saker du känner, 1 sak du kan dofta.
  - **Distrahera sig:** Gör något tillsammans med barnet i stunden eller kom på sådant som kan distrahera då du som förälder inte kan vara med.
  - **Koncentrera sig på att ångesten går över:** Träna på att tänka på ångesten som en stor våg som växer för att nå sin maximala höjd och sedan brytas. Strategin går ut på att visualisera ångestkurvan.