



Om ångest

För dig som är ung



Innehållet är framtaget av:

Matilda Gesar, ST-läkare BUP Dalarna

Henrik Wolgast, överläkare BUP Dalarna

Moa Enmark, psykolog BUP Dalarna

Läs mer på

www.1177.se/bupdalarna

**All vårdinformation
finns på 1177.se**

1177



Vad är ångest?

Att känna oro och rädsla är en naturlig del av livet och kan drabba alla människor. Om oron är svår med en mer intensiv känsla av obehag eller rädsla brukar den benämnas som ångest. Ångest kan visa sig på olika sätt och kännas olika för olika människor. Symtomen i kroppen beror på att ökad mängd stresshormoner utsöndras i kroppen. För vissa kan det ge tryck över bröstet, att man blir torr i munnen, att hjärtat slår snabbt eller att man blir yr eller svag. För vissa är känslan mer diffus, som en klump i bröstet eller en känsla av obehag eller rastlöshet. Känslorna beror på att din kropp reagerar på att något upplevs farligt, så att vi kan undvika det eller förbereda oss på att klara av det.

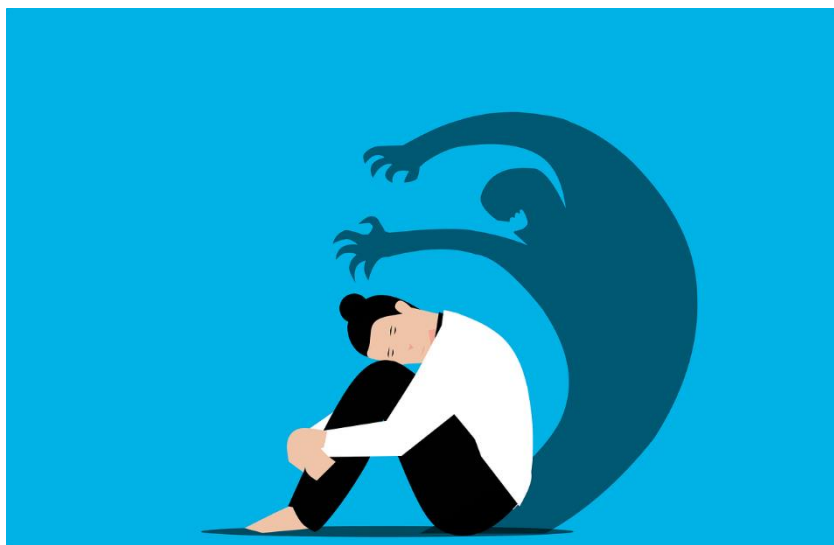
Varför får man ångest?

Ångest kan upplevas obehagligt och som något att vara rädd för när det egentligen är ett hjälpmedel och en helt naturlig respons som visar att din hjärna är frisk. Om ångest besvärar dig betyder det att din kropp har lärt sig att associera vissa tankar eller situationer med rädsla. Detta går att omprogrammera. Alla människor föds med instinkter såsom att äta och sova. Även ångest är en sådan och finns till för att vi ska överleva. Exempelvis på savannen förr när människan stötte på ett lejon så var det fördelaktigt om man blev rädd och kroppen reflexmässigt startade processer som fick oss att överleva exempelvis genom att fly.

Eftersom vår hjärna fortfarande är programmerad för att leva ute på savannen eller i djungeln så kan ångest bli ett problem i dagens samhälle när din hjärna reagerar på saker som faktiskt inte innebär ett hot mot din överlevnad. En situation behöver inte innebära verklig fara för att den ska väcka ångest utan ångest kan komma av nästan vad som helst.

Ångest påverkar ditt sätt att tänka och göra

Har man problem med ångest oroar man sig ofta för sådant som skulle kunna hända. Saker som potentiellt kan gå fel eller vara farligt. Det kan vara katastroftankar såsom "Spindeln kommer att attackera mig" eller "tänk om"-tankar såsom "tänk om jag blir underkänd på matteprovet i skolan". Ett vanligt sätt att hantera oro, rädsla och ångest är att försöka undvika eller kontrollera situationen på olika sätt. Vissa försöker ta kontrollen genom olika beteenden för att känna sig mer säker i situationen. För vissa går inte situationen att kontrollera och då kanske man undviker den istället. Dessa kontroll- och undvikandebeteenden kan göra att det känns bättre i stunden men på sikt blir ångesten värre.



Hur går det till när man får ångest?

Här följer ett exempel på hur det kan se ut när ångest väcks.

Det börjar med att din kropp reagerar på något som den uppfattar är farligt eller obehagligt; en trigger. Exempelvis: din lärare ber dig hålla ett tal inför klassen om en vecka. Din hjärna börjar då direkt leta efter dina minnen och upplevelser om att hålla tal. Om du har negativa tankar om att hålla tal, exempelvis ”tänk om jag gör bort mig”, uppfattar din kropp det som ett hot. Du blir rädd och kanske reagerar kroppen genom att du blir svettig och att hjärtat börjar slå snabbare. Din ångest är nu väckt och din hjärna ger dig automatiskt några val. Antingen att fly, fäktas eller att frysa. Kanske väljer du att fly genom att undvika att utföra uppgiften. Du slipper då hålla talet. För en stund kanske detta känns skönt, ångesten minskar direkt. Men på sikt kanske detta får negativa konsekvenser. Du kanske får försämrat betyg och nästa gång du blir ombedd att hålla ett tal så kommer det kännas ännu jobbigare.

Vad kan jag göra själv?

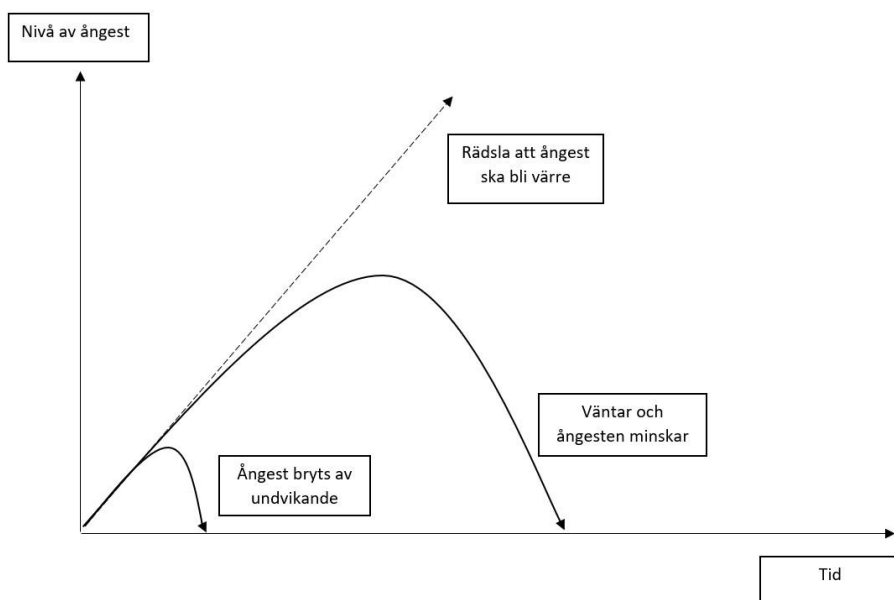
Stanna kvar i situationen

Nu har vi lärt oss hur det kan se ut när ångest väcks. Att fly och undvika minskar alltså ångesten på kort sikt, men ökar istället den på lång sikt. På lång sikt är det bättre om man vågar stanna kvar i det som väcker ångest och istället möta den. Då lär sig hjärnan att det faktiskt inte är farligt trots att det upplevs så. Detta brukar vi kalla för exponering och innebär att man stannar kvar i den jobbiga situationen och väntar ut ångesten tills den minskar eller försvinner. Ju oftare och längre man möter ångesten desto ofarligare kommer det att kännas. Man kan öva själv på att närma sig det som känns läskigt och otryggt. Som med all övning behöver man göra det ofta för att hjärnan ska lära sig att det inte är farligt.

Ångestkurvan

Ångestkurvan visar ångestens naturliga förlopp, de vill säga att den dämpas av sig själv efter ett tag. När man flyr, undviker eller använder kontrollstrategier minskar man ångesten direkt och upplever inte hur ångesten spontant minskar av sig själv. Om man lär sig att stå ut i den ångestfyllda situationen kommer kurvan spontant att minska för varje gång man utsätter sig för sin ångest.

Ångestkurvan



Sköt om dig!

Liksom vid alla psykiska svårigheter så är bland det viktigaste för ett bättre mående att man tar hand om sig själv. Det är av stor vikt att få ordning på sömn och att äta regelbundet. Det är också viktigt att få till vardagsmotion, helst på dagen när det är ljus ute.

Sömn har betydelse för både tillväxt och välmående. För lite sömn kan förvärra din ångest och tvärt om kan ångesten ibland göra det svårt att sova. När vi sover och är utvilade har hjärnan lättare att reglera känslor och lugna oss vid ångest. Här följer några tips för att förbättra din sömn:

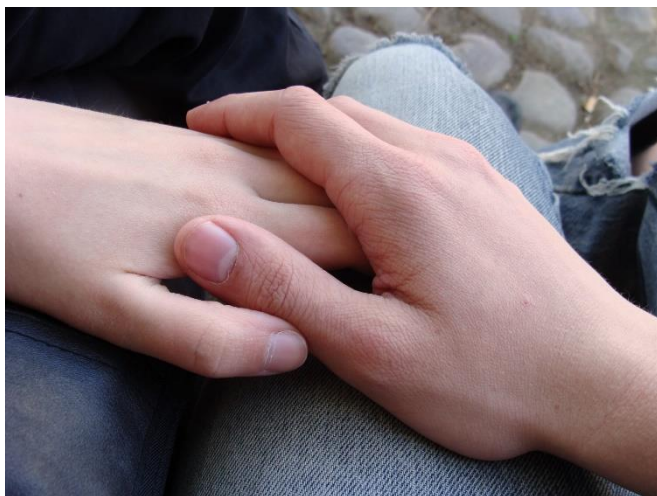
- Försök lägga dig samt stiga upp samma tid varje dag.
- Varva ner inför sänggåendet.
- Stäng av dator, mobiltelefon samt tv i god tid innan du lägger dig.
- Undvik fysisk aktivitet i för nära anslutning till läggdags.
- Undvik att dricka koffeinhaltiga drycker såsom kaffe, energidryck eller läsk på kvällen.
- Se till att sova i ett mörkt, svalt och tyst rum.
- Undvik att sova dagtid.
- Undvik att ligga vaken allt för långa stunder i sängen efter att du gått och lagt dig, gå hellre upp en stund och gör något annat för att sedan gå och lägga dig på nytt.
- Om du har ångest eller upplever att tankarna snurrar mycket i huvudet kan du gå upp ur sängen och skriva ner dina tankar eller problem. Det kan vara lättare att ta tag i eventuella problem dagtid.

Att äta regelbundet och tillräckligt mycket är viktigt. Du bör äta sex mål om dagen bestående av tre huvudmål (frukost, lunch, middag) samt tre mellanmål däremellan. Försök att äta regelbundet under dagen för att få ett jämnt näringsupptag. Försök även tänka till i vad du dricker. Försäljning av energidryck ökar idag bland unga. Energidryck innehåller uppiggande ämnen bland annat koffein. Dessa ämnen kan i för stora mängder ge hjärklappning, illamående, yrsel, ångest och oro som följd. Barn är dessutom generellt sett känsligare för dessa ämnen. Om du har problem med ångest kan det vara viktigt att se över sitt intag av energidryck då dessa drycker kan spä på symtomen vid ångest.

Daglig fysisk aktivitet i någon form är också viktigt för att man ska må bra. Försök att hitta en träningsform som passar just dig bra. Ha som

mål att röra dig minst 30 minuter om dagen och gärna utomhus för att du också ska få frisk luft och dagsljus.

Se även till att se över din dagliga användning av sociala medier. En stor del av våra sociala liv levs idag över digitala plattformar. Det finns positiva aspekter av detta exempelvis inspiration, kunskapsinhämtning, vänner, skratt och återhämtning. Men på internet finns även mobbing, utsatthet, skeva normer och kroppshets. Forskning idag visar att användande av både sociala medier och dataspel kan bidra till psykisk ohälsa hos unga. En nylig forskningsstudie har visat att minskat daglig användande av sociala medier kan minska nivåer av nedstämdhet och stress samt att man får bättre fokus och koncentration i vardagen.



Ångestsyndrom

Ångestsyndrom är vanligt förekommande bland barn och unga. Ångest är en naturlig del av livet och en naturlig reaktion. Men om denna reaktion utifrån ålder och utveckling blir kraftigare, ger stort lidande eller påverkar vardagen i stor utsträckning är det viktigt att reagera. Detta kan vara tecken på att man lider av ett ångestsyndrom. Nedan följer de vanligaste ångestsyndromen bland barn och unga.

Separationsångest innebär en överdriven oro eller rädsla vid separation eller hot om separation från personer som står en nära exempelvis mamma eller pappa eller någon annan viktig person. Man vill gärna vara nära den personen mer än förväntat för åldern. Man kan oro sig över att det ska hända dig eller dina föräldrar något när ni är ifrån varandra. Som förälder kan man uppleva sig begränsad i att vara hemifrån. Äldre barn kanske undviker att leka borta hos andra eller undviker aktiviteter utanför hemmet. För att det ska kallas separationsångest så måste ångesten vara så stark att man inte klarar av att skiljas från sina föräldrar utan vill ha dom nära hela tiden.

Selektiv mutism är ett tillstånd där man inte talar i vissa sammanhang men talar obehindrat i andra. Det är vanligt att man inte talar i skolan men talar obehindrat i trygga miljöer exempelvis i hemmet med familjen. Tystanden beror inte på bristande förmåga att förstå eller använda språket. Selektiv mutism är vanligare bland barn än hos tonåringar och vuxna.

Social ångest innebär en överdriven oro kopplad till olika sociala situationer. Man är rädd för att bli granskad och kritiskt bedömd av andra. Som exempel har vissa barn och unga svårt att äta eller prata inför andra. Det kan även vara läskigt att träffa nya människor, prata i telefon eller räcka upp handen i klassrummet. Alla kan känna oro inför sociala situationer men om du har social ångest så ställer det ofta till mer i vardagen. Exempelvis att man inte kan umgås med andra fastän man vill eller att man får sämre betyg i skolan.

Generaliserat ångestsyndrom innebär att man oroar sig för många olika situationer eller händelser som skulle kunna hända i framtiden. Det kan handla om oro inför att misslyckas i skolan, oro för att andra ska bli sjuka, rädsla att en katastrof ska inträffa. Att ha generaliserad

ångest gör att man nästan alltid tänker på saker som kan gå fel och kan inte låta bli att tänka på det även om man försöker. Ångesten kan leda till rastlöshet, irritabilitet, muskelspänning, sömnsvårigheter, koncentrationssvårigheter och uttrötthet.

Paniksyndrom och/eller agorafobi. Paniksyndrom kallas det när man får återkommande oväntade panikattacker. Detta är en kraftig ångestreaktion som ger olika kroppsliga symtom. Vanliga symtom är en känsla av att tappa andan, häftig hjärklappning, illamående, yrsel eller svaghetskänsla. Vissa får en stark känsla av att de håller på att dö eller bli galna. Ofta leder oron för upprepade attacker till att man undviker situationer eller platser där du kan få panikattacker. Agorafobi eller torgskräck kallas det om man är rädd för att bege sig ut i situationer som är främmande och kan anses svåra att ta sig ur. Den som lider av torgskräck kan vara rädd för att åka buss, tåg, flygplan, vistas på allmänna platser eller i folksamlingar. Du kanske oroar dig över att få en panikattack och inte kunna ta dig därifrån.

Specifik fobi innebär rädsla för en specifik sak, plats, företeelse eller situation. Rädslan är mycket starkare än vad den är för andra i samma situationer och kan medföra problem i vardagen. Vanliga fobier är rädsla för kräkning, djur, blod, sprutor och att flyga.



Ångest i samband med svåra livshändelser

Hittills har vi pratat mycket om att ångest kan komma trots att det inte finns ett riktigt hot. Det är dock vanligt att ångest kommer i samband med svåra livshändelser till exempel: om någon nära dör, du blir mobbad, utsatt för sexuellt eller fysiskt våld eller om du sett din familj bli skadad eller behöva lämna sitt hem. Om du fortsatt är utsatt för det som gett dig ångest, exempelvis mobbing i skolan, behöver du få hjälp av trygga vuxna så att det dåliga som händer dig kan stoppas. Om du har ångest eller oro över något jobbigt eller läskigt som har hänt är det viktigt att du berättar detta för någon trygg vuxen person. Be en vuxen som du litar på att hjälpa dig att söka behandling om du mår dåligt. Du kan alltid berätta för oss på BUP om dina problem, även om det är sådant du skäms över eller är rädd för att prata om.

Så går en bedömning av ångest till

För att förstå din oro och ångest kommer behandlare på BUP behöva ställa frågor om vilka situationer och saker som gör dig rädd och orolig samt hur länge du har haft det så. Du får också beskriva hur din ångest påverkar din vardag. Exempelvis om det är vissa situationer du idag undviker för att slippa känna dig orolig och rädd. Man frågar också dina föräldrar eller vårdnadshavare för att få deras bild av din oro. Ibland får man fylla i ett formulär med frågor kring ångest.

Så behandlas ångest

En viktig del av att må bättre innebär att få kunskap om ångest och hur den fungerar (exempelvis att du just nu läser det här informationshäftet), så att man kan börja träna på att gå emot sin ångest. Även dina vårdnadshavare/föräldrar eller syskon kan behöva lära sig om ångest för att förstå och stötta dig bättre. Man kan själv söka information och använda appar. Ett exempel på en app som kan vara hjälpsam vid ångest är Rädda Barnens app "Safe Place". Appen innehåller olika typer av verktyg som kan vara hjälpsamma för att hantera känslor, tankar och reaktioner i kroppen.

Ibland räcker det inte med att få stöd och information om ångest utan ibland kan man behöva behandling. Den behandling som fungerar bäst mot ångest är kognitiv beteendeterapi (KBT). Detta innebär att man får lära sig om de tankar och känslor som uppstår i situationer med ångest. Man får tillsammans med behandlaren kartlägga de beteenden man tagit till för att undvika de situationer som skapar ångest. Med stöd av behandlaren får man hjälp att närma sig de obehagliga känslorna och situationerna vilket gör att ångesten stegvis kommer att minska. Denna metod kallas för exponering.

Om kognitiv beteendeterapi inte är tillräcklig som behandling kan man behöva göra tillägg av läkemedelsbehandling. De läkemedel som oftast används är antidepressiva mediciner som tillhör gruppen SSRI (Selektiva Serotoninåterupptagshämmare).