

Psykoedukation vid oro och ångest

Alla människor känner ibland oro och ångest, det är en del av livet. Det kan vara väldigt obehagligt men det är inte farligt. Det finns saker som du själv kan göra för att hantera den jobbiga känslan. Du kan också få hjälp att hantera din oro och ångest om du upplever att det påverkar dig mycket och hindrar dig från att göra saker du egentligen vill.

Vad är ångest?

Ibland används ordet ångest när något känns jobbigt, nervöst eller tråkigt. Därför kan det vara svårt att veta vad ångest egentligen är. Oro och ångest är i grunden samma sak men ångest är starkare än vanlig oro, och kan kännas i kroppen. Precis som rädsla så triggas ångest när vi upplever något hot. Det kan vara en situation, plats eller person men även tankar och känslor kan upplevas läskiga eller hotfulla och trigga vår oro och ångest.

Ångest är obehagligt och kan kännas skrämmande. Känslorna kan vara så starka att du tror att du ska bli galen, svimma eller till och med dö. Men du kommer inte bli galen, svimma eller dö av din ångest. **Ångesten är inte farlig.** Oro och ångest kan upplevas på olika sätt:

- Viss ångest kan komma plötsligt utan att du förstår varför och kännas tydligt i kroppen. Du kan till exempel känna ett tryck över bröstet, få svårt att andas eller märka att hjärtat slår snabbt eller hårt. Du kan också känna dig yr och svag eller bli torr i munnen. Det kan kännas mycket obehagligt men brukar gå över ganska fort.
- Ångest kan också visa sig som en oro som du känner nästan hela tiden.
- Du kan bli spänd, få ont i kroppen, känna dig rastlös, orolig, irriterad eller ledsen om du ofta oroar dig för många saker. Du kan också få svårt att koncentrera dig, slappna av och sova.
- Att känna obehag i vissa specifika situationer kan också vara ångest. Det kan till exempel vara när du ska prata med någon du inte känner, eller prata framför en grupp. Eller för att åka hiss, ta en spruta eller vara ifrån någon som är viktig för dig.

Varför får man ångest?

Vissa människor drabbas mer än andra av ångest vilket kan bero på medfödd sårbarhet, uppväxtmiljö eller tidigare livserfarenheter. Om du stressar mycket, har för stora krav på dig själv eller oroar dig ofta kan du även uppleva mer ångest. Ibland kan en viss situation väcka ångest eftersom den påminner dig om något jobbigt du varit med om. Nedstämdhet, ätstörningar, tvångstankar eller något annat som gör det jobbigt för dig kan leda till ångest. Du kan också få ångest utan att veta varför.

Vad kan du göra när du får ångest?

- Försök fortsätta göra sånt som är viktigt för dig, trots ångesten. 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, försök att göra utandningen lika lång som inandningen.
- Gör 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.

Vad kan du som närstående göra?

Uppmuntra ditt barn att ändå göra det som hen är rädd eller orolig för trots ångest. Du kan gärna hjälpa barnet att förbereda sig inför det som är svårt, men försök att ställa lagom höga krav på vad hen ska klara av.

Som förälder till ett oroligt- eller ångestfullt barn är det inte konstigt att man ibland blir frustrerad eller tappar tålamodet. Det kan dock vara bra att känna till att det inte hjälper att skälla på ett barn som redan är orolig eller ångestfylld.

Det kan vara bra att prata med någon om du själv får svårt att klara av din vardag.

Finns det behandling?

Om ångest påverkar dig mycket i livet finns det hjälp att få. De flesta blir hjälpta av en behandling mot sin oro/ångest. I en behandling får du lära dig mer om vad oro och ångest är. Man identifierar sen ett mål att sträva mot och utformar små utmaningar som stegvis ökar i svårighetsgrad för att utmana det man är rädd för i lagom takt. Behandlaren guidar och instruerar och du tränar hemma mellan träffarna, ibland med hjälp av föräldrar eller någon annan vuxen som står dig nära. Det kan även vara hjälpsamt att få lära sig olika strategier för att hantera sina tankar.

Källor och lästips:

- 1177.se
- UMO.se