

Du kan läsa mer om ångest och hur du kan hantera den på:

[www.1177.se](http://www.1177.se) och för ungdomar även [www.umo.se](http://www.umo.se) och på Svenska ångestsyndromsällskapets hemsida [www.angest.se](http://www.angest.se) liksom på [www.mind.se](http://www.mind.se)

Oro och ångest, Hälso- och sjukvårdsavdelningen 2014  
Uppdaterad 2017

Grafisk formgivning & produktion:  
Regiontryckeriet

Mars 2017

Beställs via Marknadsplatsen

## Är du orolig eller har ångest?



## Från oroskänsla till ångest

Det är vanligt att känna oro emellanåt. Ibland är orsaken till oron tydlig men inte alltid. Om oron är stark talar vi om rädsla eller ångest. Ångesten kan variera i styrka från lätt ängslan till fullständig panik. Det är inte farligt att känna ångest men det kan upplevas mycket obehagligt. Oro och ångest förekommer också vid exempelvis depression och då bör den behandlas.

## Vad händer i kroppen

Ångest är en reaktion på fara eller hot. Det kan vara en verklig eller tänkt fara, reaktionen är densamma. Kroppen sätts i alarmberedskap för att vi ska kunna sätta oss i säkerhet eller kämpa mot faran. Hjärtat slår snabbare och hårdare, andningstakten ökar och musklerna drar ihop sig. Du kan börja svettas, bli yr, illamående och darrig. Vanligt är också att känna tryck över bröstet, som att det är svårt att andas. Vid ångest kan kroppens alarmreaktion dock upplevas som en ytterligare fara. Man hamnar då lätt i en ökande spiral av ångest och kroppsligt pådrag. Reaktionen är automatisk, ofarlig och går alltid över.

## Behandling

Psykologisk behandling fungerar bra vid ångest och oro. Läkemedel är inte förstahandsval vid oro och ångest, men ibland är de nödvändiga och fyller sin funktion. Vissa läkemedel bör man undvika då de kan ge biverkningar och skapa ett beroende även vid låga doser. Diskutera gärna olika behandlingsalternativ med din läkare eller behandlare.

## Det här kan du göra själv vid oro och ångest

- Tala med någon om hur du har det och försök sätta ord på känslorna, det brukar lindra.
- Lär dig en avslappningsteknik som du kan använda när du känner dig spänd, stressad och ångestfylld.
- En rask promenad, gympa eller jogging tar hand om kroppens stresshormoner. Försök hitta tid för regelbunden motion.
- Försök andas med lugna, långsamma andetag
- Om du får panik-försök stanna kvar i ångestkänslan och kroppens alarmreaktion. Då kan du märka att reaktionen först ökar och sedan avtar efter en stund.
- Om du får panik kan ett sätt att försöka hantera den vara att trycka fötterna i golvet och rikta uppmärksamheten mot hur det känns i fötterna och beskriva känslan för dig själv.
- Försök hålla en jämn blodsockernivå med regelbundna måltider. Blodsockerfall kan ge upplevelser som vid ångest.
- Minska konsumtionen av kaffe och energidrycker, för mycket koffein kan ge upplevelser som vid ångest.
- Alkohol är en dålig ångestmedicin som oftast bara späder på ångesten efter en första upplevelse av lindring.