

Ångest

- Att vara närstående till en ungdom eller ett barn med ångest



Innehållsförteckning

Ångest hos barn och unga.....	3
Informationsfilm om ångest	3
Ångest är jobbigt men det finns bra hjälp att få	4
Det här är kroppens alarmsystem	5
Ångest.....	5
När ångesten tar för stor plats i barnets liv.....	5
Föräldrar och närstående är viktiga i behandlingen.....	5
Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn	6
Vad du kan göra för att hjälpa ditt barn under behandlingen	7
Användbara tips och länkar	8



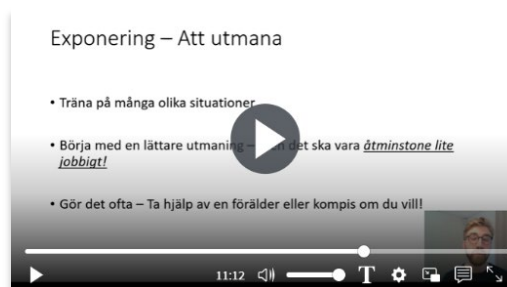
Ångest hos barn och unga

Alla barn och ungdomar blir oroliga, rädda och ångestfyllda ibland. Det är en normal och viktig del i utvecklingen då det hjälper till att skydda och stärka barnet inför framtida utmaningar. En del barn är mer ängsliga än andra och har lättare för att bli stressade och oroliga.

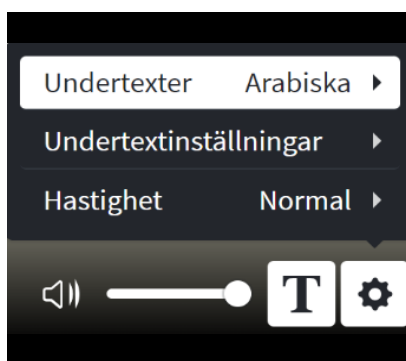
Oro och ångest kan hos många barn leda till svårigheter i det vardagliga livet. Du som förälder eller annan närstående kan bli negativt påverkad när ett barn har ångestbesvär. När ditt barn har fått en ångestdiagnos och får behandling vid en mottagning, innebär det ofta att barnets oro och ångest är så pass svår att hela familjens vardag påverkas på olika sätt.

Tillsammans med barnet kan du gå igenom behandlingsmaterialet som är riktat till barn med ångest som ni har fått via 1177. Materialen till barn och närstående kompletterar varandra.

Informationsfilm om ångest



Ni kan också titta på filmen ”Vad är ångest”. Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort ”T” och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Det är bra om ni lär er mer om hur viktigt det är med god sömn och bra levnadsvanor för att barnet ska må bra. Läs *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som ni har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

Ångest är jobbigt men det finns bra hjälp att få

När du som förälder eller närstående ser att ditt barn mår dåligt och att hen exempelvis undviker roliga aktiviteter, kompisar eller inte svarar på frågor, kan det kännas svårt. Det är vanligt att du själv drabbas av starka känslor. Du kan bli ledsen, frustrerad och emellanåt arg.

Skuldkänslor kan dyka upp. Allt detta är normala reaktioner när ditt barn inte mår bra. Det är viktigt att förstå att både barnet och du har hamnat i en svår situation som inte är någons fel.

Det är vanligt att du pendlar i ditt sätt att bemöta barnets oro. Ibland har du tålamod att stötta barnet på ett bra sätt medan du andra gånger inte orkar göra det, utan löser situationen åt barnet för att det blir enklast så. Ibland kanske du pressar barnet mer än det klarar av. Att vara förälder eller närstående till ett barn med ångest är utmanande och det är normalt att inte orka med att bemöta barnet så som du skulle önska i alla situationer.

Det är naturligt att du som förälder eller närstående vill hjälpa ditt barn att överkomma sina rädslor. Men när ångesten har spridit sig till många situationer i vardagen är det svårt att klara detta helt på egen hand. Det är därför ni ska få hjälp av oss så vi kan stötta er med bra och verksam behandling vid ångest.



Det här är kroppens larmsystem

Rädsla och oro hjälper dig att överleva och att vara på din vakt om något farligt händer eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla dig säker och beredd på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller stelna till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

Ångest

Ångest kallas det när du känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När du har ångest är det vanligt att du överdriver faran. Alla människor har ångest ibland. Ångest kan kännas obehagligt men det är inte farligt.

När du har ångest är det vanligt att känna obehag i kroppen, och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När du har ångest kan du bland annat känna dig rädd, orolig, blyg, arg eller nervös.

När ångesten tar för stor plats i barnets liv

Att ditt barn har fått problem med ångest betyder att obehagliga känslor och tankar har börjat ta för stor plats i barnets vardag eller på något sätt kommit i vägen för saker som är viktiga för hen. Det kan till exempel vara så att ångesten hindrar barnet från att sova gott, ha roligt, slappna av eller att göra läxorna i tid.

Föräldrar och närstående är viktiga i behandlingen

Behandlingen sker med ett familjeperspektiv, vilket innebär att ni som föräldrar och närstående kommer att bli involverade i behandlingen. Du som förälder eller närstående påverkar hur barnet lär sig att hantera oro och det är viktigt att du förmedlar lugn och trygghet. Visa och använd gärna dina egna strategier för att hantera oro och ångest i olika situationer.

Om du misstänker att det kan finnas något som stressar ditt barn och som påverkar hens mående, exempelvis skolsituationen, kompisar, konflikter i familjen eller något annat, är det viktigt att du talar om det för behandlaren.

Det är inte ovanligt att oroliga barn också har oroliga föräldrar eller närstående. Om du själv har svårt att hantera din oro kan du oavsiktligt bidra till ditt barns oro. Om du vet med dig att du själv är orolig eller mår dåligt på annat sätt, tveka inte att berätta detta för behandlaren. Om du själv har en ångestproblematik kan det ibland vara viktigt att även du söker hjälp för behandling på din hälsocentral.

Vad du kan göra hemma för att hjälpa ditt barn

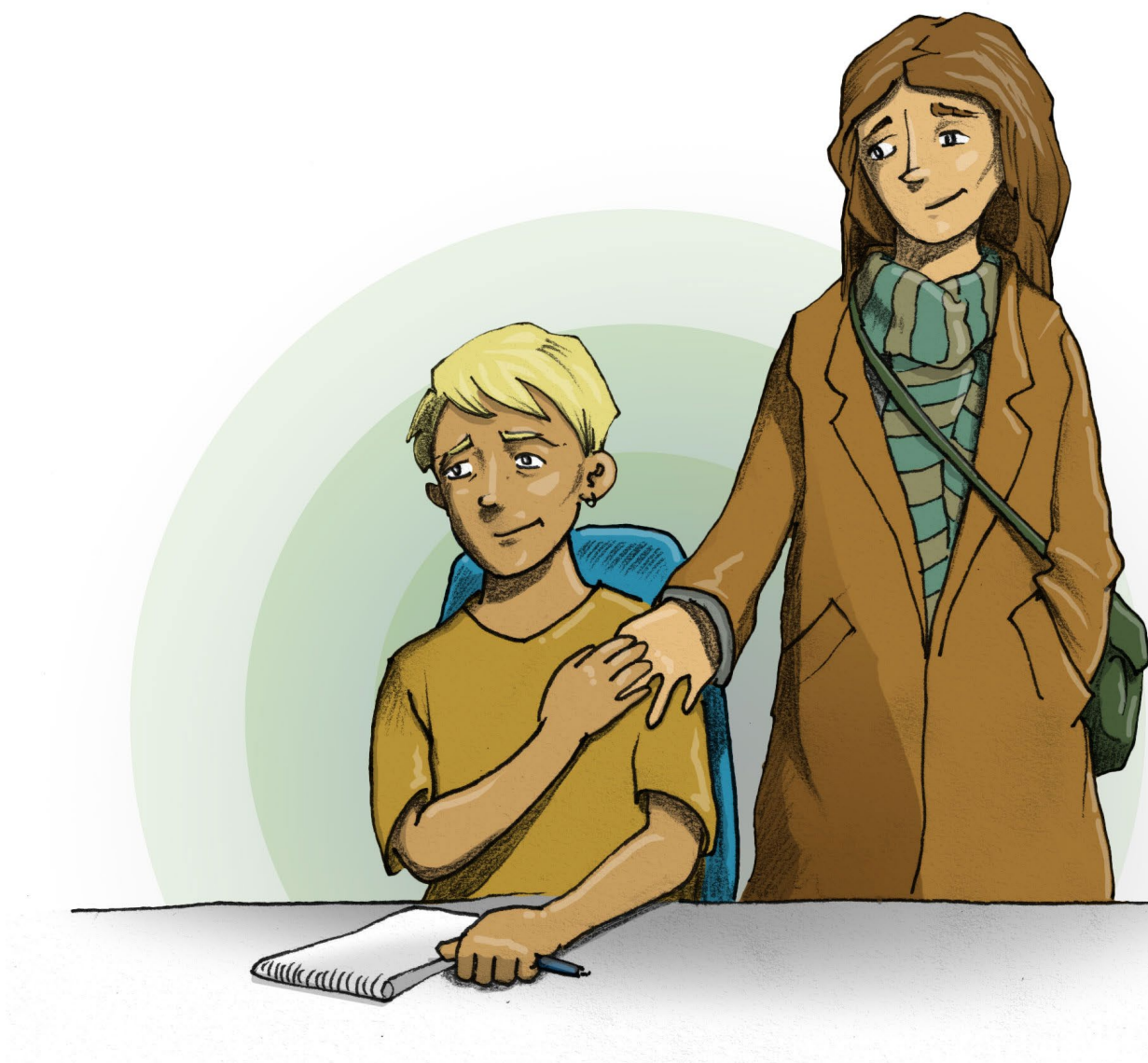
När ni kommer till oss är det vanligt att du som förälder eller närstående redan har försökt att hjälpa ditt barn under en lång tid. Det är viktigt att du fortsätter med det genom att stabilisera situationen hemma och lägga grunden för den fortsatta behandlingen. Försök att hitta tid för kravlös samvaro eftersom ditt barn behöver mycket förståelse, stöd och uppmuntran just nu. Fortsätt att leva så vanligt som möjligt i familjen. Glöm inte bort att skapa gemensamma positiva upplevelser. Gör gärna aktiviteter ni mår bra av tillsammans och där ni kan ha roligt med fokus på annat än det som känns svårt.

Följande råd kan du prova för att hjälpa ditt barn:

1. Prata med barnet om ångest, vad som händer i kroppen och varför det känns som det gör. Många barn vet inte vad det är de känner när de är oroliga. De kan tro att de är sjuka eller upplever en hjärtattack. Du kan hjälpa till att sätta ord på känslorna och uppmuntra ditt barn att känna igen tecken på ångest så att hen kan berätta när känslan kommer och då be om hjälp.
2. Hjälp ditt barn känna igen tecken på ångest så att de kan berätta när känslan kommer och då be om hjälp.
3. Förklara på ett lugnt sätt att ångesten kommer gå över. Du kan beskriva ångesten som en våg som planar ut efter att ha varit som högst.
4. Ge en kram eller håll varandra i handen. Kroppskontakt kan vara lugnande om ni båda är bekväma med det.
5. Det är lätt att bli spänd vid ångest och oro. Träna på att slappna av. Ett sätt att slappna av på är att spänna en kroppsdel i tio sekunder och sedan släppa. Försök att gå igenom så många kroppsdelar som möjligt. Fler exempel på hur ni kan göra avslappningsövningar finns på [Avslappningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se).
6. Uppmuntra barnet att lägga märke till vad som skapar oro och prata igenom de situationerna. Det kan vara bra om barnet för en orosdagbok, om hen är tillräckligt gammal för att klara det. Använd exempelvis ett block och skriv tillsammans med barnet dagligen ner vilka situationer som väckt ångest just den dagen. Hjälp också barnet att uppskatta sin ångest på en skala från 1–10, där 10 är den högsta ångestnivån. Ett tips är också att använda appen *Uppskatta din dag*. Där kan ni notera förändringar i oron vid olika tidpunkter för att lättare kunna se hur det blir bättre och sämre.
7. Uppmuntra och stärk barnet när du märker att hen försöker göra det hen vill och behöver trots sin ångest.
8. Lös inte situationer åt ditt barn som du tror att hen kan klara själv. Genom att klara situationer på egen hand stärks barnets självkänsla.

Vad du kan göra för att hjälpa ditt barn under behandlingen

Er behandlare kommer att, i samtal med dig och barnet, identifiera vad ditt barn behöver träna på innan hen kan börja utmana oron. Därefter gör ni upp en plan för i vilka situationer barnet ska börja att utmana sin ångest. För att ditt barn ska kunna hantera sin oro på egen hand är det viktigt att utmaningarna kommer i lagom takt och att hen är väl förberedd och själv motiverad för att kunna lyckas. Du som förälder eller närstående behöver känna till planen så att du kan hjälpa barnet att hålla sig till den. Planen hjälper dig att veta när du ska uppmuntra barnet att utmana sin oro och när du ska backa och låta oron vara.



Användbara tips och länkar

Tillsammans med ditt barn kan du gå igenom behandlingsmaterialet som är riktat till barn med ångest som ni fått via 1177. Materialen till barn och föräldrar och närstående kompletterar varandra.

Information om vad ångest är, hur den fungerar och hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 3.

Information om hur sömn och levnadsvanor kan påverka ett barns mående hittar du i *Levnadsvanor - fyra tips för att må bättre* som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

Vid allvarlig försämring – **Kontakta din mottagning**

I krissituation – **Ring barn- och ungdomspsykiatri akut:**

- Dagtid 010-358 16 94 (knappval 5).
- Kvällar, nätter och helger 010-358 12 94.

Vid livshotande tillstånd, ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne och reviderad av Barn- och ungdomshälsan, Region Kalmar län 2025