

ALLA ÅLDRAR

Oro och ångest

- till dig som känner oro och ångest



Region Kalmar län

Innehållsförteckning

Till dig som känner oro och ångest	3
Ett material till dig som känner oro och ångest	4
Informationsfilm om ångest.....	4
Vad är ångest?	5
Det här är kroppens larmsystem	5
Oro och rädsla kan ge ångest.....	5
När ångesten tar för stor plats i ditt liv	5
Hur du märker att du har ångest	6
Kroppen	6
Tankarna	6
Känslorna.....	6
Beteende - göra och undvika att göra	6
Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det	7
Det här kan du göra själv	8
Avslappnings- och andningsövningar	8
Slappna av	9
Fokusera om	9
Hur en behandling går till	10
Så kan du starta din behandling på egen hand.....	10
Äta, sova och röra på dig	10
Lär känna din ångest.....	11
Utmana din ångest	11
Några sista råd på vägen.....	12
Användbara tips och länkar	12

Till dig som känner oro och ångest

Alla människor är oroliga eller har ångest ibland. Det är en del av livet, på gott och ont. Man kan känna oro inför olika saker och när man blir mer orolig i en situation än vad som är befogat brukar man kalla det för ångest. Vissa känner ångest när de är ensamma hemma, andra för vad klasskompisarna ska tycka om en och vissa för att åka buss. Det är viktigt att ta reda på om den oro man känner är på en rimlig nivå utifrån den situation man befinner sig i. Ibland tar oro eller ångesten en alltför stor plats i ens liv och påverkar en negativt.



Orostankar är vanliga och när du har ångest tar orostankarna stor plats och är svåra att styra.

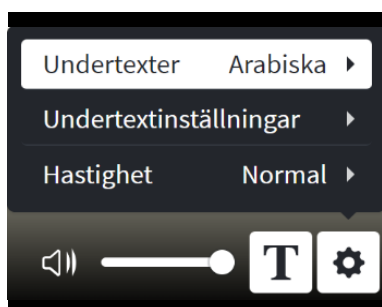
Ett material till dig som känner oro och ångest

Det här materialet är till för dig som känner oro och ångest. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. Du hittar även mer information och råd via länkarna i slutet av dokumentet.

Informationsfilm om ångest



Du hittar mer information om ångest i 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.

Vad är ångest?

Oro och ångest kan kännas olika mycket. För vissa smyger den sig på och för andra kan den komma plötsligt och växa snabbt till en väldigt stark känsla av rädsla och obehag. Det är jobbigt och kan kännas otäckt med oro och ångest. Det är många som tror att de håller på att bli galna eller tror att de håller på att kvävas när de har mycket ångest. Det är viktigt att komma ihåg att oro och ångest faktiskt är helt ofarligt.

Det här är kroppens larmsystem

Oro och rädsla är viktiga och 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).

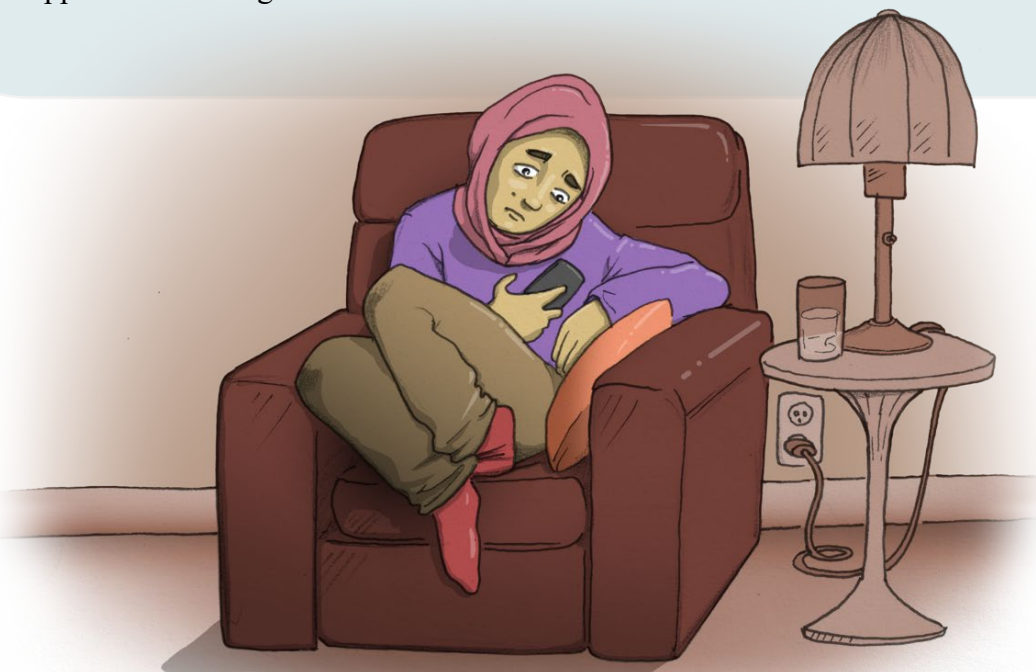
Oro och rädsla kan ge ångest

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.

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 ditt liv

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



Hur du märker att du har ångest

Du kan känna din ångest på flera olika sätt: i tankarna, i kroppen, i känslorna och i vad du gör eller undviker att göra.

Kroppen

I kroppen kan ångest märkas olika starkt hos olika människor. Det kan vara att hjärtat slår fortare, du börjar svettas eller blir torr i munnen. Du kan också känna dig yr eller illamående och känna ett tryck över bröstet, magen eller huvudet. Många beskriver att det liksom kryper i kroppen.

Tankarna

I tankarna förflyttas du ofta till det värsta som skulle kunna hända. Det blir svårt att tänka att det också skulle kunna gå bra. Ofta tänker du att faran är större än vad den är och att du klarar av mindre än vad du egentligen gör. Om du till exempel oroar dig över hur det ska gå på ett prov i skolan är det vanligt att överskatta hur hemskt det skulle vara om det gick dåligt på provet.

Känslorna

Ångest är en obehaglig känsla och du kan uppleva rädsla, skam eller ilska när du har ångest.

Beteende - göra och undvika att göra

Ångest kan få dig att både göra saker och att undvika att göra saker. För att angripa eller komma undan den upplevda faran så kanske du flyr, får arga utbrott, blir överdrivet försiktig, eller grubblar och förbereder dig på allt farligt som skulle kunna hända. Det är vanligt att vilja undvika situationer som ger dig ångest. Det är också väldigt vanligt att undvika situationer som du oroar dig över eller har fått ångest av tidigare. Detta kallas för att ha ett undvikandebeteende.

Du som har ångest brukar också ha något som kallas för säkerhetsbeteenden för att lättare kunna stå ut med din ångest. Detta kan till exempel vara att fråga andra om du har gjort rätt eller fel, att alltid ha med en vattenflaska eller sminka sig mycket.



Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det

Både undvikande- och säkerhetsbeteenden gör att ångesten lättar i stunden, vilket är skönt, men på sikt blir ångesten faktiskt värre. När du inte vågar stanna kvar i situationen kan du aldrig upptäcka att din ångest skulle minskat av sig själv efter en stund (se ångestkurvan i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida fyra).

Undvikande- och säkerhetsbeteenden gör dessutom att du aldrig får lära dig att det du oroar dig för oftast inte händer. Du missar därmed tillfällena att lära dig att du klarar mer än du tror och att ångesten är kroppens falsklarm som kommer att klinga av. Istället undviker du fler och fler situationer, oroar dig och grubblar mer och mer och ångesten sprider sig. Du hamnar i en ond cirkel. Men den onda cirkeln går att bryta.



Bilden visar hur ångest kan skapa en ond cirkel.

Det här kan du göra själv

Den onda cirkeln kan brytas, till exempel med hjälp av olika övningar. Det är bra att träna på hur du kan lugna dig själv när du får ångest. Nedan hittar du några exempel på övningar som hjälper att lugna kroppen och tankarna. Där finns också länkar till fler tekniker som kanske passar dig bättre. Det är bra att börja med att träna på övningarna när du inte har ångest. Då blir de lättare att använda när du har ångest. Träna gärna lite varje dag.

Avslappnings- och andningsövningar

Vår hjärna behöver lagom mycket syre för att må bra och fungera. Vid stark ångest kan du andas för mycket och då ökar obehaget. Genom att andas lugnt kan du hjälpa kroppen att lugna sig själv. En enkel teknik är att sitta eller ligga bekvämt med en hand på magen och en på bröstet. Slut ögonen och räkna till fyra när du andas in, två när du håller andan, fyra när du andas ut och två när du håller andan. Det viktigaste är inte att räkna rätt utan att du hittar ett sätt att andas på som gör dig lugn. Ofta slappnar du av när du andas ut så ibland funkar det bättre att göra utandningen lite längre. Exempel på hur du kan göra magandningsövningar finns på [Magandningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se).



Slappna av

Genom att träna avslappning kan du bättre lära dig att upptäcka och lugna oron i kroppen. Att lära dig att slappna av kräver att du tränar på det regelbundet, gärna i lugna situationer som till exempel då du har gått och lagt dig på kvällen. Ett sätt att träna kan vara att spänna en kroppsdel i tio sekunder och sedan slappna av. Försök att gå igenom så många kroppsdelar du kan. Exempel på hur du kan göra avslappningsövningar finns på [Avslappningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/avslappningsovningar).

Fokusera om

Som hjälp för att inte fastna i dina tankar och känslor kan du testa att rikta din uppmärksamhet utåt och fokusera på något annat. Fokusera på bara ett intryck i taget. Välj vad du har lättast för att fokusera på av syn, hörsel, känsel, lukt eller smak. Det kan till exempel vara att lyssna på musik med stängda ögon, äta en bit frukt, ta ett bad eller lukta på något gott. Det är viktigt att du bara fokuserar på ett enda intryck åt gången. Var snäll mot dig själv om du tappar fokus. Ge inte upp! Mer information om hur du kan göra övningar finns på [Krisfärdigheter \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/krisfardigheter) och [Mindfulness \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/mindfulness).



Hur en behandling går till

Att behandla ångest handlar om att du ska lära dig att ångest är ett falsklarm och att hitta nya sätt att möta din ångest på. Då bryts den onda cirkeln och ångesten styr inte en lika stor del av ditt liv längre.

En viktig del av din behandling består av att lära dig att göra saker du tidigare har undvikit. Det kallas för exponering. Behandlingen kan läggas upp på olika sätt. I vissa fall går det bra att arbeta hemma tillsammans med dina föräldrar, i andra fall passar det bättre att arbeta tillsammans med en behandlare enskilt eller i grupp. Vissa kan även behöva medicin.

Så kan du starta din behandling på egen hand

Genom att arbeta med någon eller några av punkterna nedan kan du påbörja din behandling på egen hand. Välj det som är möjligt och som passar dig. Om det finns en person som du tror kan stötta dig, be gärna hen om hjälp.

Äta, sova och röra på dig

Försök att äta bra mat. Se till att röra på dig varje dag och ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. På så vis förebygger du att drabbas av ångest. För information om hur du kan göra, läs *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

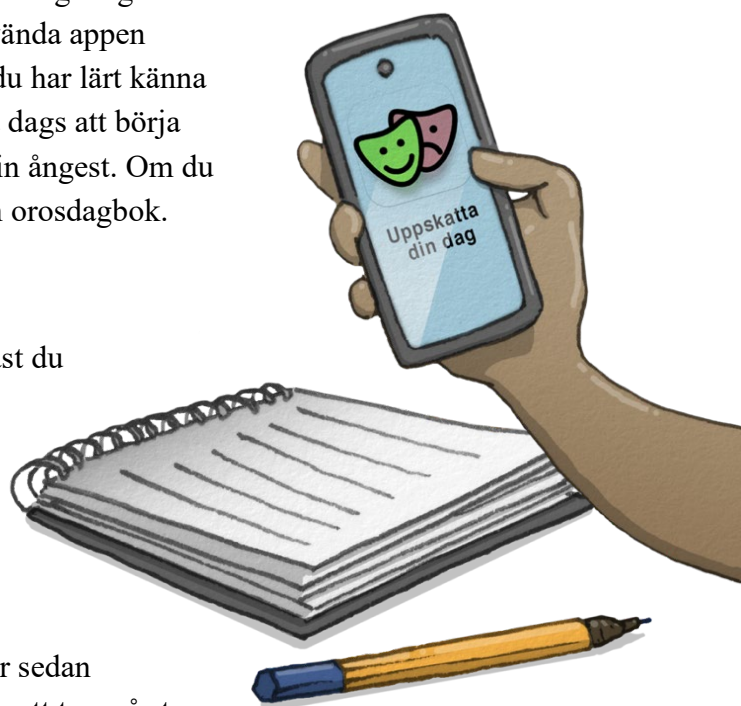


Lär känna din ångest

Lär dig mer om hur din ångest fungerar. Vad brukar ge dig ångest? När är det bättre och sämre? Du kan använda appen *Uppskatta din dag* för att föra orosdagbok. När du har lärt känna din ångest bättre och har fått en överblick, är det dags att börja fundera över i vilka situationer du kan utmana din ångest. Om du ska träffa en behandlare kan du gärna ta med din orosdagbok.

Utmana din ångest

Träna på att göra det du vill och behöver även fast du har ångest. Öva på att möta det som du är rädd för. Genom att inte följa din rädsla, och upptäcka att ångesten klingar av och var ett falsklarm, kommer du att märka att du faktiskt klarar mer än vad du tror. Det är viktigt att utmana sin ångest steg för steg. Börja träna i situationer som bara ger dig lite ångest för sedan träna situationer som väcker mer obehag. Genom att ta små steg i taget kan man lära sig att stå ut i ångestfyllda situationer utan att ta till säkerhetsbeteenden.



Några sista råd på vägen

För en del räcker det med att jobba och utmana ångesten på egen hand, men för många behövs stöd och hjälp från en behandlare. Oavsett är det bra att börja lära känna din ångest och testa att utmana den.

Att ha ångest är jobbigt. Men eget arbete tillsammans med behandling hjälper! Genom att läsa denna text, titta på filmen om ångest och arbeta med de tekniker och övningar som vi har beskrivit kan du på egen hand starta din behandling.

Användbara tips och länkar

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 fyra.

Information om hur sömn och levnadsvanor kan påverka ditt mående, läs foldern *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

För mer information om oro och ångest kan du besöka sidorna [Ångest \(umo.se\)](https://www.ung.se/angest) och [Ångest och oro \(ung.psykologiguiden.se\)](https://www.ung.se/angest-och-oro).

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