

Oro och ångest – för ungdomar

Ångest är en stark känsla av rädsla som kroppen svarar med när den upplever ett hot. Hotet som upplevs kan vara något utifrån som man upplever med sina sinnen, eller något inifrån, som en känsla i kroppen. Hotet kan också vara en tanke som uppstår. Kroppen reagerar på hot som är farliga på riktigt, så som en bil som är nära att köra över en, men den reagerar också ibland på hot som egentligen inte är farliga.

Det upplevs ofta mycket obehagligt att ha ångest. Man kan få kroppsliga symtom som hjärtklappning, yrsel, magont, illamående, huvudvärk och andfåddhet. Man kan också få många jobbiga tankar som känns röriga och obehagliga. Det är bra att veta att även om ångest är obehagligt, så är det inte farligt.

Ångest är egentligen något som kroppen behöver för att överleva. När vi människor levde ett lite farligare liv var rädsla helt avgörande för att vi skulle klara alla de utmaningar och hot som mötte oss. När man ser ett farligt djur svarar kroppen med att kraftsamla så att man kan fångas eller fly. Det är därför som hjärtat börjar slå snabbare och pumpa ut blod i armar och ben, och sinnen blir mer skärpta. Efter en stund går ångest över, och den kan komma och gå många gånger under en dag.

Hantera ångest

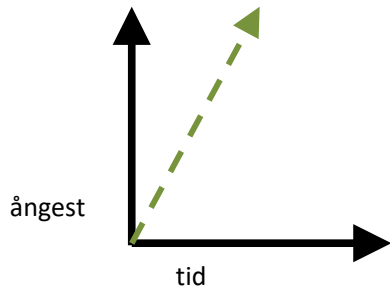
Det är normalt att känna sig orolig och få ångest ibland, vi människor är olika och en del får mer ångest än andra. Om oron och ångesten påverkar dig så att du inte kan göra saker som du vill göra, eller om dina rutiner och aktiviteter blir hindrade, så är det bra att ta hjälp.

Om man besväras av ångest och vill må bättre är det viktigt att börja med att ge kroppen och hjärnan bra förutsättningar att må bra. Det handlar om att sova tillräckligt, äta bra mat tillräckligt ofta och inte använda skärm för mycket. Det är också viktigt att ha en bra och balanserad vardag som varken innehåller för mycket eller för lite aktiviteter. En av de allra viktigaste sakerna är att röra på sig tillräckligt. Kroppen är gjord för att röra på sig, och när vi får upp pulsen tillräckligt länge så sjunker kroppens stresshormon till lägre nivå än den var på innan träningen. Om du får upp pulsen 45 minuter tre gånger i veckan är det tillräckligt för att få hjälp med ångest.

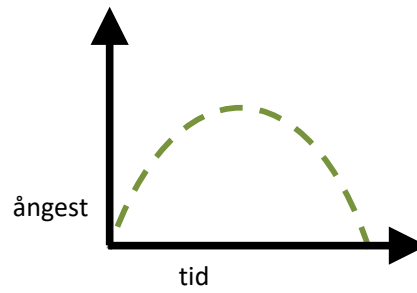
Behandling av ångest

Ingen tycker om att ha ångest, och vi människor har ofta olika sätt att undvika att känna ångest. Det kan handla om olika saker som vi gör eller undviker att göra, det kan också handla om tankar som vi tänker för att försöka lugna oss. Vi kan också utveckla säkerhetsbeteenden som kan handla om att inte kunna gå till vissa platser utan en förälder eller kompis, eller att alltid ha med telefonen.

När man undviker ångestladdade situationer får man inte möjligheten att upptäcka om man skulle klara av ångesten och den jobbiga situationen. Man får heller inte veta om det som man var rädd för faktiskt inträffade. Ofta känns ångesten övermäktig, som att den bara kommer öka och öka, men om man stannar kvar i situationen och låter ångesten komma så brukar den gå över av sig själv. Man vänjer sig vid ångesten och vid situationen, och ångesten sjunker.

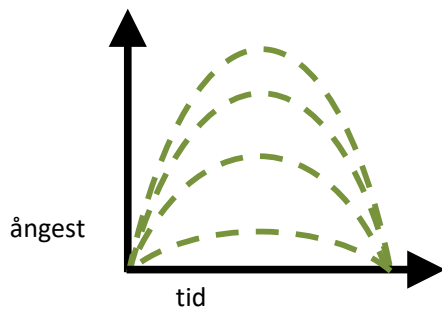


Man tror att ångesten kommer att öka...



... men oftast avtar den av sig själv.

När man jobbar med ångest i behandling brukar man jobba med något som kallas för exponering. Det innebär att man tränar kroppen i att möta de situationer, tankar eller platser som ger en ångest, och genom det lär kroppen att det faktiskt inte är farligt. På sikt brukar ångesten minska när man tränar på det här sättet. För att få bra effekt av exponering behöver man träna på det ofta, helst varje dag.



För varje gång man övar sjunker ångesten lite.

Om man besväras av oroliga tankar kan man behöva jobba med dessa. Man kan till exempel behöva lära sig att utmana sina tankar, och undersöka hur realistiska orostankarna är. Man kan också behöva öva på att bryta en tankespiral, och lära sig om något som brukar kallas tankefällor – det är tankefel som vi människor ofta gör.