



## [Ångest](#)

Det kan vara svårt att må bra igen efter att ha varit med om skrämmande händelser som olyckor, krig och sexuellt eller fysiskt våld. Du kan få symtom som mardrömmar, ha svårt att koncentrera dig och vara lättretad. Med rätt behandling har många med posttraumatiskt stressyndrom goda chanser att må bra igen.

Läs mer om [när barn och tonåringar har posttraumatiskt stressyndrom](#). Besvären och behandlingarna är delvis olika för vuxna och barn.

Du som är ung kan också läsa om posttraumatiskt stressyndrom på [UMO](#). UMO:s artikel finns också på andra språk på webbplatsen [Youmo](#).

Posttraumatiskt stressyndrom kallas ofta för PTSD och är en förkortning av engelskans posttraumatic stress disorder.

Du som har varit med om våldsamma, livshotande eller skrämmande händelser kan må dåligt psykiskt och få besvär från kroppen. För en del försvinner besvären så småningom av sig själv.

För andra blir besvären kvar och påverkar hur det går i vardagen. De kan då ha fått PTSD. Det kan till exempel innebära att det känns jobbigt att göra saker som påminner om händelsen eller att ingenting känns roligt längre.

Skrämmande och svåra händelser kallas ofta för trauma.

Enskilda händelser som till exempel olyckor, misshandel, våldtäkt, brott eller naturkatastrofer kan leda till PTSD.

Det kan också vara händelser som pågår under en längre tid. Några exempel på sådana situationer är dessa:

- att vara på flykt
- att uppleva krig
- [våld i en nära relation](#)
- långvarig mobbning
- [sexuella övergrepp](#)
- upplevelser under intensivvård eller operationer.
- en svår förlossning eller missfall.

Det kan vara att du själv har blivit utsatt eller att du har sett någon annan bli utsatt.

För att få diagnosen PTSD ska du ha haft symtom i mer än en månad efter händelsen.

Symtomen är indelade i fyra grupper. Du ska ha symtom från varje grupp för att få diagnosen PTSD.

Att minnen är påträngande innebär att de inte lämnar dig ifred. Du kan till exempel få ett eller flera av dessa symtom:

- påträngande minnesbilder
- mardrömmar
- kraftiga reaktioner från kroppen, till exempel att du får hjärtklappning, får svårt att andas och känner dig stel och spänd.

Ibland är minnesbilderna så levande att det känns som att traumat händer just nu. Det kallas flashbacks och kan utlösas av situationer eller händelser som påminner om de skrämmande upplevelsena. Det kan exempelvis vara ljud, en doft eller andra sinnesintryck. Att återuppleva händelsen ger ofta stark [ångest](#) och [stress](#).

Mardrömmarna kan också ge stark ångest. Ibland handlar drömmarna om det som har hänt, ibland är de obegripliga.

Du får till exempel ett eller båda av dessa symtom:

- Du försöker undvika allt som påminner om händelsen. Det kan göra att du isolerar dig från andra människor.
- Du vill inte prata om händelsen.

Du får till exempel ett eller båda av dessa symtom:

- Du kan känna dig [nedstämd](#) eller likgiltig och kan inte engagera dig i det som händer i din vardag.
- Du börjar tänka att du själv inte klarar saker och att världen är farlig.
- Du kan få minnesförlust. Oftast gäller det tiden precis före, under eller efter händelsen.

Du får till exempel ett eller båda av dessa symtom:

- Du känner dig spänd, lättskrämd eller lättirriterad.
- Du får utbrott av ilska, svårt att koncentrera dig eller svårt att sova. Du kan ha svårt att lära dig nya saker.
- Du känner dig mycket rädd.

Har man haft PTSD länge kan man också få självmordstankar. Man kan också få svårt att ta hand om sig själv och sin hälsa.

Det kan också kännas som att saker som händer är överkliga eller att det blir en förändring i hur du upplever dig själv.

En del har ont i kroppen hela tiden, eller får kramper.

Besvären uppstår ofta direkt efter händelsen, men ibland kan det dröja längre.

Man kan få så kallad komplex PTSD när man har ytterligare symtom förutom de typiska symptomen vid vanlig PTSD.

Det kan till exempel vara problem med att hantera känslor eller känna sig förminskad och värdelös. Man kan också skämmas, känna skuld eller misslyckande för den traumatiska händelsen som man har varit med om. Vid komplex PTSD kan man också ha svårt med relationer och att känna närhet med andra personer.

Detta är vanligare om man har varit med om en eller flera händelser som varit extremt hotande och svåra att komma över. Oftast har händelserna pågått under en längre tid eller många gånger. Några exempel är tortyr eller upprepade sexuella övergrepp i barndomen.

Kontakta en vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning om du har upplevt en eller flera påfrestande händelser och inte mår bra. Här kan du [hitta vård](#). Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Du som är yngre än 25 kan också söka vård på en [ungdomsmottagning](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Ring 112 eller sök vård direkt på en psykiatrisk akutmottagning om du mår så dåligt att du inte längre står ut eller om du har allvarliga tankar eller planer på att ta ditt liv. Detsamma gäller om någon i din närhet mår så.

För att få rätt behandling behövs en bedömning av om dina besvär beror på PTSD eller om de beror på andra psykiska besvär. Den kan göras av en läkare, psykolog eller annan vårdpersonal. Du får då berätta om vilka besvär du har.

I bedömningen används ofta frågeformulär för att kunna ställa rätt diagnos. Vissa formulär fyller du själv i medan andra är det vårdpersonalen som fyller i. Ibland blir du intervjuad för att den som utreder ska förstå vilka besvär du har.

PTSD kan göra att du får besvär i kroppen. För att utesluta att du har en fysisk sjukdom kan du behöva genomgå en läkarundersökning. Läkaren mäter [blodtryck](#) och puls och du får väga dig. Hen lyssnar på ditt hjärta och dina lungor och tar [blodprov](#) för att se om dina värden är bra.

Berätta om du har besvär från kroppen.

Berätta också för den du träffar om du har ett [beroende av alkohol, nikotin eller andra droger](#). Du kan få stöd och hjälp att bli av med beroendet, och råd om hur du kan leva ett mer hälsosamt liv.

I en del regioner kan du själv kontakta en [alkohol- eller beroendemottagning](#) där du kan få vård och stöd för att sluta använda alkohol och andra droger. Du kan också få en remiss från din vårdcentral till en specialistmottagning på sjukhuset.

Berätta också om du någon gång har [skadar dig själv](#), till exempel om du har skurit dig eller rispat dig på kroppen.

Berätta också om du ofta är [nedstämd](#) eller har [ångest](#).

Har du ett beroende eller skadar dig själv behöver du ofta genomgå behandling för dessa besvär innan eller samtidigt som du får behandling för PTSD.

De flesta som har upplevt skrämmande händelser kommer efter en tid att må bra igen utan behandling.

Men det är viktigt att du söker vård om symtomen inte minskar, eftersom det kan vara skadligt att gå länge med en obehandlad PTSD. Det finns behandling som hjälper.

I en del regioner erbjuds korta utbildningar om PTSD. Du får då lära dig bland annat vad som händer i hjärnan och kroppen när någon blir utsatt för svåra händelser, och om att besvärerna då är vanliga reaktioner. Du får också informationen om vilka behandlingar som finns.

Ofta kan också närstående delta i utbildningen.

För en del kan stöd och utbildning vara tillräcklig för att besvärerna ska försvinna.

Forskning visar att vid PTSD hjälper olika former av samtalsbehandlingar eller psykoterapier mest. Syftet är att minska rädsla och skräck som är kopplade till dina minnen. De besvärliga minnena försvinner när du slutar att undvika det som är obehagligt.

Här nämns några vanliga terapiformer.

En form av behandling som brukar fungera bra vid PTSD är en speciell form av [kognitiv beteendeterapi, KBT](#) som kallas för traumafokuserad kognitiv beteendeterapi. Den förkortas TF-KBT.

Behandlingen innebär att du får stöd i att närma dig de traumatiska minnena. Det kan också vara att du får stöd i att närma dig situationer som påminner om händelsen, eller som påminner om händelsen men där rädslan är förstörd.

Tillsammans med behandlaren går du tillbaka till minnet och får utmana dig i att besöka platser eller situationer i din vardag som känns svåra för dig. Det sker i den takt som passar dig.

Du får sedan träna själv och använda dig av det du och behandlaren har arbetat med.

En annan form av behandling är ögonrörelseterapi. Det kallas också Eye Movement Desensitization and Reprocessing och förkortas EMDR.

Behandlaren ber dig att tänka på det skrämmande som har hänt. Du får samtidigt göra en serie rörelser med ögonen. Ögonrörelserna verkar hjälpa hjärnan att bearbeta traumaminnen och på det viset minska symtom.

Om man har varit med om att fly från ett annat land har så kallad narrativ exponeringsterapi visat sig hjälpa. Det går ut på att återberätta det skrämmande och vänja sig vid de starka känslor som då uppstår.

Det finns inte lika mycket forskning om behandling av komplex PTSD. Men det som finns visar att samma behandlingar som vid vanlig PTSD fungerar även vid detta tillstånd, och det behöver inte ta längre tid.

Psykologisk behandling är vanligast och har bäst effekt vid PTSD. Men ibland kan man också få behandling med läkemedel.

Vid behandling med läkemedel får man vanligtvis behandling med samma typ av läkemedel som vid depression.

Antidepressiva läkemedel påverkar signalsubstanser som finns i hjärnan. Signalsubstanser är ämnen som behövs för att olika nervceller i hjärnan ska kunna kommunicera med varandra. Exempel på sådana ämnen är serotonin, noradrenalin och dopamin.

Effekten av antidepressiva läkemedel kommer långsamt och gradvis. Det kan ta upp till några veckor innan du börjar

må bättre och några månader innan läkemedlet ger full effekt.

Vid behandling med läkemedel brukar man få läkemedel från gruppen [selektiva serotoninåterupptagshämmare, SSRI](#). De innehåller något av de verksamma ämnena sertralin, paroxetin, fluoxetin eller venlafaxin.

Människor reagerar olika på läkemedel. Det är ganska vanligt att man får ändra dos eller byta läkemedel innan det fungerar som det ska.

Läs mer om [läkemedel som kan användas](#).

Det är olika hur lång tid det tar innan besvären minskar. Behandlingen kan pågå i mellan ett par månader till ett år.

Får du behandling på vårdcentralen kan du be den du träffar att skriva en remiss till en [psykiatrisk öppenvårdsmottagning](#) om besvären är väldigt kraftiga eller om dina besvär inte minskar trots att du har fått behandling.

Du kan ibland tillfälligt behöva läggas in på en psykiatrisk avdelning om du har svåra besvär.

Vårdpersonalen kan fråga dig om du är utsatt för våld. Anledningen är att de vill veta om det finns hot i ditt liv som gör att du behöver hjälp.

Är du i en relation där du [utsätts för våld](#) kan vården se till att du kommer i kontakt med socialtjänsten som kan ge stöd och hjälpa dig på olika sätt. Socialtjänsten kan exempelvis ordna ett skyddat boende åt dig om det är nödvändigt. Det finns också hjälp för den som utövar våld och är beredd att ta emot stöd för att förändra sitt liv. Regionen eller hemkommunen har information om vilka lokala organisationer som finns där du bor.

Ha tålamod med dig själv och det du känner om det tar tid att må bra.

Återhämtningen från PTSD fungerar olika från person till person. En del har till exempel lätt för att prata med vänner eller andra närstående och mår bättre av det. Andra behöver stöd för att beskriva det som har hänt.

Här är några råd om vad som kan hjälpa:

- [Rör dig](#). Det kan vara bra att röra på sig eller träna tillsammans med andra.
- Ät [regelbundet och en varierad kost](#).
- Försök att ha [bra sovvanor](#).
- Använd inte alkohol och andra droger. Du kan få ett [beroende](#) och då tar behandlingen längre tid. Det är dessutom svårare att bearbeta det du har varit med om när du är påverkad, även om du tillfälligt kan känna dig bättre.
- Träffa andra människor. Dra dig inte undan, det kan göra besvären värre.
- Gör sådant du mår bra av. En del mår bra av att till exempel spela musik, dansa, umgås med djur eller vara ute i naturen.

Rutiner som arbete och skola är viktiga för att återhämta sig. Det är bättre att anpassa kraven och tiden än att du blir helt isolerad hemma.

Du kan behöva få sänkta krav, till exempel få andra arbetsuppgifter en tid. Du kan också behöva vara sjukskriven.

Du som inte går i skolan eller arbetar kan ha rutin att bädda sängen varje dag, ta en dusch eller gå en promenad.

Många med PTSD känner av mycket stress i kroppen. För att minska den kan det hjälpa att använda sig av andningen som ett sätt att komma ner i varv. Andningen påverkar hur man mår och hur uppvarvad man är.

Du kan prova att ta ett vanligt andetag och andas in genom näsan. Ha munnen stängd. Andas sedan ut långsamt genom munnen. Det är utandningen som brukar göra att man känner sig mer lugn. Ta sedan en kort paus där du håller andan medan du räknar till fyra innan du andas in igen. Försök att slappna av när du håller andan.

Öva gärna på det här några gången om dagen. En lämplig tid att öva kan vara cirka tio minuter åt gången. Många tycker övningen hjälper precis innan man ska gå och lägga sig.

Det finns appar att använda för den här typen av övningar.

Du kan till exempel kontakta dessa:

- [chatt, telefonjour eller stömlinje](#)
- [närståendeförening och andra föreningar](#).

Det finns också appar och grupper på sociala medier där du kan få och ge stöd.

På en del orter finns till exempel stödgrupper eller hjälp till gratis fysisk aktivitet.

Barn behöver få veta vad som händer och har rätt till det. Att hålla saker hemliga är inte bra eftersom barnet ändå märker att något är annorlunda.

Barn behöver få ställa frågor och få svar om en närståendes sjukdom. De behöver också få prata om hur de har det och vad de tycker, tänker och känner. Barn undrar ofta över andra saker än vuxna.

Det är viktigt att barn får veta att det inte är deras fel om en närstående är sjuk.

Tänk på det här:

- Berätta på ett enkelt sätt vad som har hänt och vad som kommer att hända. Du behöver inte berätta allt, men det du berättar ska vara sant.
- Äldre barn kan tycka att det känns lättare att få prata med vårdpersonal utan att någon annan vuxen är med.
- Låt barnet vara med där den som är sjuk får vård, när det går.
- Barn behöver få veta att den som är sjuk har goda möjligheter att må bättre.
- Be någon vuxen som barnet tycker om och litar på att göra saker tillsammans med hen, om du känner att du inte räcker till.

Läs mer om att [prata med barn när någon är allvarligt sjuk](#) Läs också om [att vara förälder och må psykiskt dåligt](#).

Ta dig tid och visa att du bryr dig när någon har PTSD och mår dåligt. Lyssna när hen är beredd att prata om sina upplevelser, även om berättelsen upprepas flera gånger. Stöd från närstående och en trygg omgivning spelar en stor

roll.

Någon som har upplevt ett eller flera trauman kan ha lätt för att bli irriterad. Ta det i så fall inte personligt och var så lugn som möjligt. Undvik att pressa någon att berätta om svåra minnen om hen själv inte är redo för det.

Tipsa personen om att söka hjälp på en [vårdcentral](#). Du kan hjälpa till att boka tider om det behövs och om du vill. Du kan behöva uppmuntra hen att söka hjälp flera gånger.

Ett annat sätt att ge stöd är att följa med till mottagningen, om den som söker vård vill det. Det kan vara bra att någon följer med och hör vad som sägs och kan fungera som ett stöd efteråt.

[Kontakta en vårdcentral](#) om du känner att du själv behöver stöd och hjälp.

Om den som mår dåligt har kontakt med vården kan också du som närstående oftast få stöd från vårdpersonalen.

Ta dig egen tid om du känner att dina behov inte alls får plats. Du kan till exempel hålla fast vid aktiviteter du gillar, som att ta en promenad eller träffa vänner. Att få din egen tid betyder inte att du är mindre engagerad i den som mår dåligt.

Här kan du få kontakt med andra som är i samma situation:

- [chatt, telefonjour eller stödlinje](#)
- [närståendeförening och andra föreningar](#).

Du kan behöva stöd för din egen del om du är ung och har en förälder med PTSD. Prata med någon vuxen och ta emot hjälp, till exempel av en vän, en släkting eller en kurator på skolan. Berätta om hur det blir för dig när din förälder mår dåligt.

Läs mer på [UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt](#). För barn finns texten [När en vuxen i din familj inte mår bra](#) på 1177.se.

Du kan söka vård på vilken [vårdcentral du vill i hela landet](#). Det gäller också om du vill söka vård på öppna specialistmottagningar. Ibland krävs det en [remiss](#). Hur du ska kunna påverka och delta i din vård beskrivs i [patientlagen](#).

För att du ska kunna vara delaktig i din vård är det viktigt att du förstår vad vårdpersonalen säger. [Ställ frågor](#) om du inte förstår. När du har fått information om din behandling kan du ge ditt samtycke eller uttrycka ett ja på ett annat sätt. Du kan också tacka nej till en behandling.

Du har rätt till en [fast vårdkontakt](#) om du har kontakt med många olika personer i samband med din vård. Det är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Det är också möjligt att få hjälp av en [tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Tolken kan ofta bokas av vårdcentralen eller mottagningen som behandlar dig. Informera vården gärna redan vid första

kontakten om du behöver tolkning. Tolken har [tystnadsplikt](#) precis som alla andra som arbetar inom hälso- och sjukvården. Det betyder att hen inte får lämna ut information om dig.

När du behöver hjälp från flera personer inom vården och omsorgen kan det passa bra att få en [samordnad individuell plan, SIP](#).

En SIP gör att du och dina närstående kan vara med och bestämma om hur vården eller omsorgen ska planeras, så att det blir så bra som möjligt. En SIP görs för att det ska vara tydligt vem som har ansvaret för att du får den hjälp du behöver.

För att alla ska få en jämlik vård finns det [nationella riktlinjer](#) för vissa sjukdomar. Där kan du bland annat läsa om vilka undersökningar och behandlingar som kan passa bra vid sjukdomen.

Riktlinjerna innehåller rekommendationer. Vårdpersonalen måste ändå bedöma vad som passar varje enskild patients behov och önskemål.

Det är Socialstyrelsen som tar fram de nationella riktlinjerna. Riktlinjerna är skrivna för chefer och andra beslutsfattare, men det finns också versioner som är skrivna direkt till patienter. Där kan du läsa vad som gäller för just din sjukdom.

[Här kan du läsa patientversionen av de nationella riktlinjerna för PTSD](#)

---

[Ångest – starka känslor av oro](#)

[Depression](#)

[Posttraumatiskt stressyndrom hos barn och unga](#)

Senast uppdaterad:

2022-03-08

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Maria Bragesjö, psykolog, Traumaprogrammet, Psykiatri Syd Väst, Stockholm

---

Ångest är rädsla eller oro som ofta känns i kroppen. Ångest kan kännas mycket obehagligt och skrämmande, men är ofarligt. Däremot kan det påverka livet mycket om du har ångest ofta. Då kan du behöva hjälp att må bättre.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.



I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).