

Logga
inHitta
vård

Meny

[Ångest](#)

Fobier

Du kan ha vad som kallas fobi om du är så rädd för någonting att du gör allt för att undvika det. Det kan till exempel vara vissa djur, platser eller situationer. Om din fobi har börjat begränsa dig i livet kan du behöva söka hjälp. Det finns behandling som hjälper.

Den här artikeln handlar om fobier hos vuxna. Gäller det ångest och fobier hos barn och tonåringar kan du som är [förälder eller vårdnadshavare läsa mer här](#).

Du som är 13 till 25 år kan läsa mer om [ångest på UMO.se](#).

Vad är en fobi?

De flesta har något de känner en väldigt stark rädsla för. Rädslan varierar från oro eller starkt obehag till panikartad rädsla och ångest. Fobier heter egentligen specifika fobier, eftersom rädslan ofta handlar om en viss sak, plats eller företeelse.

Vanliga fobier är exempelvis att vara rädd för något av följande:

- Djur som till exempel ormar, spindlar, fåglar, råttor eller hundar.
- Vissa miljöer som till exempel höga höjder, djupt vatten eller åskväder.
- Vissa platser som till exempel hissar eller flygplan.
- Blod, blodprov, injektioner, skador eller operationer.
- Att kräkas, sätta i halsen eller få någon sjukdom.

Ofta står graden av rädsla inte i proportion till hur farligt det du är rädd för egentligen är. Att känna obehag inför någonting är inte samma sak som att ha en fobi.

Inte alla fobier behöver behandlas

Det är inte alla fobier som behöver behandlas. Du avgör själv om din fobi utgör ett hinder för dig att leva det liv du vill.

Ju mer du undviker det som skrämmar dig, desto starkare blir rädslan. Med tiden kan det göra att du börjar undvika vissa situationer eller platser. Har du hundfobi kan du till exempel börja undvika alla parker eller skogsområden av rädsla för att stöta på en hund.

Har du [spruträdsla](#) kan du känna så stort motstånd att du inte vågar söka vård av rädsla för att få sprutor eller behöva lämna blodprov. Då kan du behöva söka hjälp i vården.

Symtom på fobi

När du har en fobi får du starka symtom vid kontakt med det du är rädd för. Enbart tanken på det du är rädd för kan sätta igång symtom. Vilka symtom du får kan variera beroende på vilken fobi det är, och kan även skilja sig från person till person.

Du kan få något eller några av följande symtom, om du har en fobi och kommer i kontakt med det som du är rädd för:

- Panikångest, alltså stark ångest som kommer plötsligt.
- Hjärtklappning eller ett tryck över bröstet.
- Svårt att andas.
- Muntorrhet, illamående eller yrsel.
- Svetteningar, darningar eller svaghet i musklerna.

Symtomen beror på att mer stresshormoner än vanligt kommer ut i blodet när du blir rädd, vilket gör att blodtrycket stiger.

En speciell och annorlunda reaktion kan uppstå vid blodfobi. Vid kontakt med blod kan blodtrycket först öka för att sedan sjunka. När det sjunker kan du bli kallsvettig och du kan även svimma.

När och var ska jag söka vård?

Sök hjälp om du upplever en så stark rädsla för olika saker eller situationer att det påverkar och begränsar ditt liv. Det gäller också om du försöker lindra dina symtom med [alkohol](#), [narkotika](#) eller genom [att skada dig själv](#).

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

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

Du som är ung

Du som är under 25 år kan kontakta en [ungdomsmottagning](#). Det kan variera vilken ålder som gäller beroende på var i landet du bor.

Vad kan jag göra själv?

Lär dig mer om ångest och fobier. Du kan till exempel läsa böcker, artiklar eller lyssna på poddar. Att lära sig mer kan också vara en förberedelse inför att söka hjälp.

Undvik inte det som du är rädd för, utan försök i stället att närma dig det gradvis. Att prata med någon du har förtroende för kan hjälpa.

Ibland kan man vilja prata med någon som man inte känner, eller behöver träffa i verkliga livet. Här finns en lista med [chatt- och telefonjourer som du kan kontakta](#), anonymt om du vill och utan kostnad.

Fysisk träning, [avslappning](#) och [övningar i mindfulness](#) kan också hjälpa dig att må bättre och lättare hantera stress och ångest.

Behandling

Fobier brukar behandlas med [kognitiv beteendeterapi](#), KBT. I terapin får du närma dig det du är rädd för och på sikt lära dig att hantera din fobi. Metoden kallas exponering och är en viktig del i all behandling av ångest.

Först sätter ni upp mål för behandlingen, till exempel att kunna hantera olika situationer som du är rädd för. Sedan kan behandlingen börja.

Öva på att stanna kvar i situationen

Först får du gradera dina nivåer av ångest. Oftast får du börja med en situation som du tycker är medelsvår att hantera. Efter hand ökar utmaningen, så att du får öva dig på att klara av allt svårare situationer.

Behandlingen går ut på att du stegvis, och med stöd från behandlaren, försätter dig i de olika situationerna och övar

dig på att stanna kvar. På så vis får du nya erfarenheter av situationen och lär dig att handskas med rädslan.

Det varierar hur lång tid det tar att gå igenom behandlingen. Ibland kan det ta några månader, men det finns även korta behandlingar. Till exempel finns något som kallas 1-sessionsbehandling, som hjälper vid fobi. Efter ett bedömningssamtal sker behandlingen vid ett till tre tillfällen. Varje tillfälle pågår två till tre timmar.

Målet med behandlingen är att du inte längre upplever dig begränsad av rädslan. Du kan fortfarande känna dig spänd i kontakt med det som fobin handlade om, men inte så mycket att du känner dig tvungen att undvika rädslan.

Vad beror fobier på?

Du kan ha en viss medfödd känslighet som gör att du har större risk att utveckla fobi. En skrämmande händelse i samband med en viss sak kan sedan göra att du utvecklar en fobi mot det.

Det verkar vara lättare att utveckla fobier mot sådant som har varit en fara i alla tider, till exempel insekter, ormar och höga höjder. Däremot är det ovanligare att fobin gäller moderna, farliga saker som bilar eller vapen.

Som vuxen kan du oftast själv förstå att rädslan inte är rimlig, men fobin kan ändå hindra dig från att göra vissa saker.

En annan förklaring är att det handlar om en inlärd rädsla. Genom att undvika det du är rädd för kvarstår rädslan, eftersom du inte får tillfälle att märka att det var ofarligt. Undvikandet gör att rädslan stannar kvar.

Ofta kan rädslor läras in indirekt genom att man ser hur andra beter sig. Ett vanligt exempel är när ett barn ser att föräldern blir rädd då hen till exempel ser en orm.

Råd till närstående

Som närstående till någon som har en fobi kan du känna oro eller frustration och inte veta vad du ska göra. Då kan det vara bra om du lär dig mer om fobier och vad som hjälper. Du kan till exempel läsa böcker eller artiklar, se filmer eller lyssna på poddar.

Du kan behöva uppmuntra den som har en fobi att söka vård. Du kan själv söka stöd från andra i samma situation, till exempel i en stödorganisation som [Ängstförbundet ÅSS](#), eller [Anhörigas riksförbund](#).

Det kan vara stärkande att prata med andra som har liknande erfarenheter. Du kan också få värdefulla råd och tips om sådant som har hjälpt dem.

Det finns nationella riktlinjer för fobier

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 fobier.](#)

Senast uppdaterad:

2022-03-21

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Matilda Larsson, psykolog, psykoterapeut och specialist i psykoterapi och psykologisk behandling, Psykologpartners, Stockholm

Mer på 1177.se

Ångest och fobier hos barn

Det är vanligt att barn och unga känner oro och rädsla, och det går oftast över. Men om rädslan inte går över och påverkar hur hen fungerar i vardagen kan det handla om ångest. Då kan både barnet och du som är vuxen behöva hjälp och stöd. Ibland behövs behandling.

Ångest

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.

Att vara rädd för nålstick

Det är vanligt att vara rädd för nålstick. Många tycker att det är obehagligt att ta sprutor och att lämna blodprov. Det finns flera saker du kan göra för att bättre klara av situationer med nålstick.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

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.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).