



## [Ångest](#)

Du kan ha det som kallas generaliserat ångestsyndrom, GAD, om du varje dag upplever stark oro och ångest för att något hemskt ska hända dig eller dina närstående. Sök vård om du har det så. Det finns hjälp att få.

Generaliserat ångestsyndrom förkortas GAD, efter engelskans generalized anxiety disorder. Den här artikeln handlar om GAD hos vuxna.

[På den här sidan kan du läsa om olika ångestsyndrom hos barn och tonåringar](#)

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

Du som har GAD har ofta [ångest](#) och känner dig rastlös och orolig. Du kan också vara spänd eller irriterad. Du kan tänka att något hemskt ska hända, till exempel att de som står dig nära ska försvinna eller lämna dig.

Det kan kännas som att inget kan trösta eller lugna dig.

Att ständigt vara orolig gör att du får svårt att koncentrera dig. Du kan känna dig trött, samtidigt som du har svårt att sova. [Svårigheterna att sova](#) kan i sin tur göra att du blir känsligare för [stress](#) och [ångest](#).

Det är vanligt att du mår dåligt på andra sätt samtidigt som du har GAD. Du kan till exempel få något eller några av följande symtom:

- spända, värkande eller ömma muskler
- huvudvärk
- ont i nacke och axlar
- ont i magen eller orolig mage
- hjärklappning.

Oron kan leda till att du blir väldigt försiktig, till exempel inför en resa. Då ställer du många kontrollfrågor och förbereder dig överdrivet mycket. Andra kan tycka att du oroar dig i onödan.

Du kan också oroa dig över olika sjukdomar. Du känner efter och letar efter symtom på att du är sjuk. Det kallas hälsoångest, eller hypokondri, och är vanligt ihop med GAD. Hälsoångest behandlas på samma sätt som GAD.

Kontakta [en vårdcentral](#) eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning om du har så mycket ångest att det hindrar dig i vardagen.

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

Om du är vårdnadshavare till någon som är under 18 år kan du [läsa mer här](#).

Du som är under 25 år kan kontakta elevhälsan eller en [ungdomsmottagning](#). Åldersgränsen för ungdomsmottagningar kan skilja sig åt beroende på var du bor.

Sök vård på en psykiatrisk akutmottagning om du har [planer på att ta ditt liv](#) eller mår så dåligt att du känner att du inte orkar mer.

Du som är närstående ska försöka [hjälpa den som har tankar eller planer på att ta sitt liv](#) att kontakta vården. Vid direkt fara för livet ska du ringa 112.

Det finns flera saker du kan göra för att hantera din ångest, både i stunden och på lång sikt [På den här sidan kan du läsa mer om ångest](#) och få råd om hur du kan må bättre.

Ju mer du lär dig och förstår om ångest och hur du fungerar, desto lättare kan det bli att hantera dina tankar, känslor och reaktioner. Det går att lära om och utveckla andra sätt att förhålla sig till ångest.

Försök att göra de saker du vill och behöver göra, även om det väcker ångest eller obehagliga känslor.

Öva dig på att stå ut med ovisshet. Du kan till exempel låta bli att dubbelkolla att du har gjort rätt eller ställa kontrollfrågor, fast det känns jobbigt eller obekvämt.

Om du har svårt att avgöra vad som är för mycket kan du tänka på någon du litar på och fråga dig vad den personen hade gjort i din situation.

Försök att prata med någon om hur du mår. Det kan hjälpa dig att få nya perspektiv. Här är några förslag:

- Kontakta [en stödlinje](#) om du behöver prata eller chatta med någon anonymt.
- Skriv ned dina tankar och känslor. Att läsa det man skrivit kan ge nya insikter. Att skriva eller berätta om katastroftankarna kan göra dem mindre skrämmande.
- Du kan också ta del av andras erfarenheter [till exempel via olika föreningar och organisationer](#). Du kan ta kontakt med [Ångestförbundet ÅSS](#) och få stöd, tips och råd av personer som har egen erfarenhet.

Samtidigt är det bra om du undviker ältande, det vill säga bara pratar om det som oroar dig eller känner dig tvungen att ställa samma frågor om och om igen för att bli lugnad. Stoppa dig själv om du märker att det händer.

Träna på att bryta oron genom att göra något annat. Till exempel att ta en promenad eller ringa ett samtal. Försök att byta samtalsämne till något annat än det som oroar dig, så att du får tänka på annat.

Att ta hand om kroppen kan öka din motståndskraft mot ångest. Du mår ofta bättre om du rör på dig [och håller dig fysiskt aktiv](#). Det behövs inte så mycket för att det ska hjälpa. En promenad om dagen eller liknande kan räcka.

Försök att vila och få tillräckligt mycket [sömn](#). Du kan ta små vilopausar, och till exempel [träna avslappning](#) eller [göra andningsövningar](#) om du har svårt att sova.

Försök att [äta regelbundet](#). Om du har minskad aptit på grund av oron så kan du äta flera mindre portioner, eller lägga till

mellanmål.

Undvik att försöka minska ångesten med [alkohol eller andra droger](#). Det kan kännas som att det hjälper för stunden, men det gör ångesten värre på sikt.

Pröva att sluta eller minska ner på mängden om du [röker, snusar](#), dricker mycket kaffe eller energidryck. Nikotin och koffein kan öka ångesten och göra att du får svårare att sova bra.

För att underlätta att sluta med tobak kan du ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#). Här kan du [läsa mer om att sluta röka](#) och vilket stöd som finns för dig som vill sluta med nikotin.

GAD beror på att du har haft ångest under en längre tid och har haft svårt att hantera den. Då kan man utveckla en slags överaktivitet i hjärnans varningssystem. Ju mer du oroar dig, desto känsligare blir ditt system. Kroppen reagerar med en stressreaktion som förstärker ångesten.

En del är känsligare för ångest i olika situationer. Erfarenheter från uppväxten och senare kan också påverka.

Många med GAD har haft det sedan de var barn. Du och andra kan uppleva att oron är en del av din personlighet. Oavsett hur man är som person går det att må bättre genom att träna på att hantera ångest och oro.

GAD kan behandlas med läkemedel eller psykoterapi. Du kan också få en kombination av båda.

Du som har GAD kan bli hjälpt av [antidepressiva läkemedel](#). Det finns flera sorters läkemedel som används vid depression och ångest. Ibland behöver du testa flera olika innan du hittar en sort som passar dig. Det tar ofta flera veckor från att du börjar ta läkemedlen tills du börjar må bättre.

Kognitiv beteendeterapi, KBT är en form av [psykoterapi](#) som fungerar bra för många med generaliserat ångestsyndrom. Ibland kan du få [behandling med KBT på nätet](#).

Har du fått hjälp men tycker inte att det fungerade? Då kan du försöka igen någon annanstans. Det kan fungera olika bra att prata med olika personer.

Det är också olika hur det känns under olika perioder. Ibland kan det ta tid innan det känns rätt att ta emot hjälp.

Att vara närstående till någon med GAD kan vara svårt på flera sätt. Det är vanligt att bli påverkad av situationen och känna frustration och maktlöshet. Här kommer några råd för att stötta din närstående och dig själv.

Många med GAD mår dåligt och skäms över sin oro. Personen kanske förstår att hen inte borde oroa sig, men har svårt att släppa tankarna på det som oroar. Visa att du vill lyssna och finnas där för personen utan att döma.

Lär dig mer om ångest och psykisk ohälsa. Du kan till exempel läsa artiklar eller böcker, se filmer eller lyssna på poddar.

Uppmuntra den som mår dåligt att söka professionell hjälp. Du kan erbjuda hjälp att boka tid eller följa med om personen vill det. Om personen testat en behandling som inte fungerat kan du uppmuntra hen att testa en annan behandlingsmetod eller mottagning.

Hjälp till att bryta oron genom att byta samtalsämne eller göra någonting annat. Att ta en promenad, se en film eller laga mat tillsammans är exempel på saker som kan hjälpa den som är orolig. Att röra på sig och göra något fysiskt aktivt kan också hjälpa.

Det är vanligt att personer med GAD ställer många kontrollfrågor. Om det händer ofta kan det väcka frustration och ibland skapa konflikter. Prata om hur ni ska hantera sådana situationer i framtiden för att oron inte ska gå ut över er relation.

Ni kan till exempel komma överens om att du ska svara: "Jag hör att du är orolig men jag vet att det inte kommer att hjälpa dig i längden att jag svarar. Ska vi prata om något annat?"

Det kan vara svårt att vara närstående till någon som mår dåligt. Du kan läsa mer och få råd från andra i samma situation, till exempel i en stödorganisation som [Ängestförbundet ÅSS](#) eller [Anhörigas riksförbund](#).

Vissa kommuner erbjuder stöd till dig som är närstående. Kontakta din kommun för att få veta vilka möjligheter som finns på din ort.

Oavsett hur du försöker stötta den som mår dåligt, försök att acceptera att det finns en gräns för hur mycket du kan hjälpa någon annan. Det viktigaste är att den som mår dåligt vet och känner att du bryr dig om hen.

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 GAD.](#)

Senast uppdaterad:

2022-07-15

Redaktör:

Jenny Magnusson Österberg, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Siri Helle, psykolog, Stockholm

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](#).