



## [Ångest](#)

Här kan du se filmer om vad ångest är, hur det kan kännas och vad som kan hjälpa mot ångest i stunden.

Visa innehåll som: — —

- ["När du tänker på något du är rädd för är det nästan som om du var utsatt för fara på riktigt." Psykologen Siri Helle berättar om vad ångest är, hur det kan upplevas och vad det beror på.](#)
- [Ett tryck över bröstet. En bubbla som man inte kommer ur. Som en smärta i kroppen. Ångest kan upplevas på olika sätt. Här berättar några personer hur det känns för dem.](#)
- [Hur kan man hantera ångest? Duscha varmt och sedan kallt. Göra något kreativt med händerna. Upprepa tre gånger att det kommer att gå bra. Här delar några personer vad som hjälpt dem att hantera ångest i stunden.](#)
- [Det går att lära sig att hantera sin ångest. Att prata om de känslor som ligger under ångesten kan vara lättare än att hantera ångesten själv. Det är okej att be om hjälp. Här ger fyra personer råd till den som vill börja 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

Behandling av personuppgifter

Hantering av kakor

Inställningar för kakor

1177 – en tjänst från Inera.