

[Ångest](#)

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. Det finns många sätt att få stöd och hjälp. Det finns även mycket du kan göra själv.

Du som är förälder eller annan viktig vuxen till ett barn eller tonåring som har ångest kan [läsa mer här](#).

Du som själv är ung kan läsa mer om [ångest på UMO.se](#).

Film: Vad är ångest?



Psykologen Siri Helle berättar om vad ångest är, hur det känns och vad det beror på.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/53CCI7T38A](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/53CCI7T38A)

Psykologen Siri Helle berättar om vad ångest är, hur det känns och vad det beror på.

Vad är ångest?

Ångest är det som händer i kroppen när du upplever ett hot. Det är en automatisk reaktion som inte går att styra med vilja.

Hotet kan handla om något du är rädd för, eller något du har varit med om tidigare. Oroande tankar kan ge samma reaktion i kroppen som ett verkligt hot.

Det kan vara mycket obehagligt, plågsamt och skrämmande att ha ångest, men det är inte farligt.

Kroppen förbereder sig

Ångest är kroppens sätt att snabbt samla energi för att klara av en utmaning. Hjärtat slår fortare, du andas snabbare och musklerna spänns. Kroppen förbereder sig om du skulle behöva fly eller försvara dig.

Den extra energin kan behövas om du råkar ut för en verklig fara. Men om faran enbart finns i tanken kan det vara svårt att förstå varför man mår som man gör. Det kan göra reaktionen mer skrämmande.

En reaktion som går över

Ångest är en reaktion som går över efter en stund, men den kan komma tillbaka igen. Eftersom upplevelsen är så obehaglig är det vanligt att man vill undvika den. Men att försöka undvika att få ångest kan leda till att den tvärtom blir starkare.

Det är viktigt att lära sig att hantera sin ångest. Det kan ta tid för dig att lära dig förstå hur din ångest fungerar och känns för dig, och vad du behöver göra för att må bra.

Olika känslighet

Alla kan få ångest ibland. En del får mer ångest än andra. Var tionde person har så mycket besvär av ångest att det påverkar livet.

Din personlighet, som du föds med, påverkar hur ofta och hur mycket ångest du får. Men det kan också påverkas av hur du lever.

Din känslighet för ångest kan också variera från dag till dag, beroende på situationen och om du till exempel har ätit eller sovit tillräckligt.

Situationer som kan ge ångest

Du kan få ångest i situationer som egentligen är trygga och ofarliga. Du kan också få ångest av händelser eller platser som påminner dig om obehagliga saker du har varit med om tidigare i livet.

Det är vanligt att du känner ångest om du [hamnar i kris](#) eller om du upplever att något hotar din trygghet. Det kan vara ditt jobb, din bostad eller en nära relation. Om du har [en depression](#) är det vanligt att få ångest.

Du kan uppleva stark ångest om du fått en allvarlig kroppslig sjukdom eller [lever med långvarig smärta](#).

Oro över klimatet vanligt

Det är vanligt att få ångest av tankar på vad som händer i omvärlden. Det kan handla om krig, ekonomisk kris eller klimatförändringar.

Du som känner sådan oro kan [läsa mer i den här texten](#). Där finns också råd om vad du kan göra själv för att må bättre.

Film: Ångest kan kännas olika



Fyra personer berättar om sina upplevelser av att ha ångest.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/88CC0746SL](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/88CC0746SL)

Fyra personer berättar om sina upplevelser av att ha ångest.

Så kan ångest kännas

Ångest märks inte alltid tydligt i kroppen. Du kan också uppleva det som en känsla av överklighet eller obehag. Som att någonting är fel, men du vet inte vad det är.

Men om ångest känns i kroppen är det vanligt att du upplever något av följande symtom:

- Ditt hjärta slår hårdare och fortare än vanligt.
- Du andas snabbare och det kan kännas som att du inte får i dig tillräckligt med luft.
- Du får ont i magen eller känner ett tryck över bröstet.
- Du blir torr i munnen och kan känna dig kissnödig eller bajsnödig.
- Du börjar svettas eller känner dig varm eller kall inuti.
- Du kan känna stickningar eller domningar i händerna eller fötterna.
- Du kan känna dig yr, rastlös, darrig, skakig eller svag i musklerna.

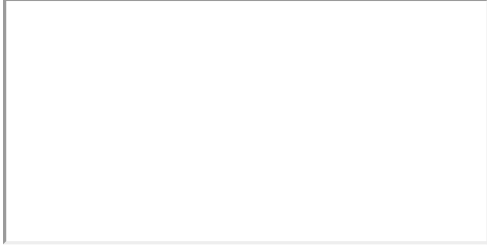
Ibland börjar ångesten svagt och blir sedan starkare och starkare. Ibland kommer den snabbt, utan att du är förberedd.

Vad är panikångest?

När ångesten kommer plötsligt kan den komma som en chock. Det kallas panikångest, och det som händer då kallas för panikattack. Då kan det kännas som att du ska svimma, tappa kontrollen eller till och med dö.

Reaktionen går över av sig själv efter en stund. Oftast inom några minuter.

Film: Så kan du hantera en panikattack



Psykologen Siri Helle berättar hur det kan kännas att få en panikattack och vad man kan göra om det händer.

Video: [//play.mediaflowpro.com/ovp/14/87CCB7O37A](https://play.mediaflowpro.com/ovp/14/87CCB7O37A)

Psykologen Siri Helle berättar hur det kan kännas att få en panikattack och vad man kan göra om det händer.

När och var ska jag söka vård?

De flesta känner ångest ibland och behöver inte söka vård.

Kontakta [en vårdcentral](#) om en eller fler av följande saker gäller för dig:

- Du har svårt att klara av sådant som du behöver kunna göra i vardagen på grund av ångest.
- Du har svårt att sova eller koncentrera dig på grund av ångest.
- Du har börjat undvika vissa platser, personer eller situationer för att slippa ångest.
- Du lindrar din ångest med alkohol, narkotika, spel om pengar eller genom att [skada dig själv](#).

Du som arbetar kan ibland få hjälp hos företagshälsovården. Du som studerar på högskolan kan kontakta studenthälsan.

Ring [1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning eller råd om var du ska söka vård](#).

Detsamma gäller om du vill fråga om råd för en närstående.

Läs mer om att [söka vård för psykiska besvär](#) i den här texten.

Att leva med ångest

Att leva med ångest under lång tid kan påverka livet på olika sätt. Det kan göra dig mer stressad, orolig och irriterad och leda till att du får [sömnsvårigheter](#).

Ångesten kan leda till att du undviker vissa platser eller situationer. Den kan påverka dina relationer med andra människor. På så sätt kan det med tiden hindra dig från att leva livet som du vill.

Du som använder alkohol eller droger för att lindra ångesten kan märka att ångesten förvärras. Du riskerar också att utveckla ett [beroende](#). Stark ångest ökar också risken för att du börjar [självskada](#).

Därför är det viktigt att du får lära dig att hantera din ångest på andra sätt.

Olika ångestsyndrom

Det finns olika typer av ångestsyndrom. Du som har återkommande panikattacker kan ha det som kallas [paniksyndrom](#). Då är du ofta rädd för att du ska få en ny panikattack.

Andra vanliga ångestsyndrom är [GAD](#), [social ångest](#) och hälsoångest, tidigare kallat hypokondri.

Läs mer [om olika slags ångestsyndrom och hur de behandlas](#) på den här sidan.

Vad kan jag göra själv?

Det finns flera saker du kan göra för att hantera din ångest. Dels för att hantera ångest i stunden, dels på lång sikt.

Försök att göra de saker du vill och behöver göra, även om det är svårt eller jobbigt. Att undvika sådant du behöver göra kan förvärra ångesten över tid.

Hantera ångest i stunden

Ångesten går över av sig själv, även om det är jobbigt medan den varar.

Här är exempel på saker som kan hjälpa i stunden.

- Gör en övning i [medveten närvaro](#).
- Fokusera på något helt annat ett tag, till exempel ta en promenad.
- Ät någonting litet. Ångestreaktionen kan bli kraftigare om du är hungrig, trött eller stressad.
- Andas lugnt. Gör en [avslappningsövning](#), ta ett bad eller en dusch eller något annat som får dig att varva ner i kroppen.

Fortsätt sedan med det du tänkte göra innan du fick ångest.

Gör det du kan – ta kontroll

Om du har ångest på grund av en konflikt i en relation kan det hjälpa att göra det du kan för att lösa situationen. Det kan ge en känsla av lättnad och kontroll. Du kan till exempel söka stöd eller be om ursäkt om du sårat någon.

Försök att fokusera på det som är viktigast och gör en sak i taget om ångesten känns svår att hantera.

Fortsätt att göra saker som brukar ge dig glädje och energi, till exempel att träffa vänner eller ägna dig åt dina intressen.

Självmedkänsla

Ett bra sätt att minska ångesten är att försöka känna medkänsla med dig själv, på samma sätt som du skulle stötta en vän som går igenom något jobbigt. Det kallas att visa självmedkänsla.

Prova att säga till dig själv: "Det är inte konstigt att jag känner så här eftersom..." och räkna upp anledningarna du kan komma på. Det kan hjälpa dig att förstå varför du har ångest.

Fundera över vad du skulle ha sagt till en vän som var i din situation för att stötta och hjälpa den. Skriv gärna ner det. Testa att säga det till dig själv.

Ta hjälp av andra

När man mår dåligt hjälper det ofta att prata med någon. Berätta hur du mår för någon du har förtroende för, till exempel en vän eller släkting. Du kan också [kontakta en stödlinje](#) på chatt eller telefon. Du kan vara anonym.

Att lära sig mer om ångest kan göra den lättare att hantera. Du kan till exempel läsa böcker, artiklar eller lyssna på poddar om ångest.

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.

Håll sunda vanor

Att ta hand om kroppen ökar din motståndskraft mot ångest. Försök att göra följande:

- Håll dig fysiskt aktiv och rör på dig regelbundet
- Försök att få tillräckligt mycket [sömn](#). Du kan [träna avslappning](#) eller [göra andningsövningar](#) om du har svårt att sova.
- [Ät hälsosamt](#) och regelbundet.
- Träna en stunds [medveten närvaro](#) varje dag.

Undvik alkohol och tobak

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

Nikotin och koffein kan öka ångesten och göra att du får svårare att sova. Prova därför att sluta eller minska mängden om du [röker](#), [snusar](#), dricker mycket kaffe eller energidryck. För att det ska bli lättare att sluta med tobak kan du ta hjälp av [något av de läkemedel som finns](#).

Behandling

Behandling som kan hjälpa dig som har ångest kan vara något av följande:

- Stödsamtal
- Psykologisk behandling
- Läkemedelsbehandling

Stödsamtal

Stödsamtal innebär att du träffar en samtalsterapeut vid några tillfällen för att få hjälp med att ta dig igenom en svår livsperiod.

Du kan få hjälp att förstå de vanligaste reaktionerna och hur du hanterar dem. Du får sätta ord på dina upplevelser och stöd i att hantera problem.

Psykologisk behandling

[Psykoterapi och psykologisk behandling](#) innebär att du får lära dig en metod för att hantera dina besvär. Den form av terapi som främst rekommenderas vid ångest är kognitiv beteendeterapi, KBT. Om det passar dig kan du få [KBT på nätet](#).

Läkemedelsbehandling

Du som har stora besvär av ångest under lång tid kan ha hjälp av läkemedel som en del i din behandling.

Det kan till exempel vara [antidepressiva läkemedel av typen SSRI eller SNRI](#). Det är viktigt att veta att det kan ta flera veckor innan dessa läkemedel börjar göra att du mår bättre. Under dessa veckor kan du till och med må sämre.

Det finns även andra läkemedel som kan hjälpa vid oro och ångest. Prata med din läkare om du har frågor om läkemedel vid ångest.

Viktigt att hjälpen passar dig

Det som fungerar för en person kanske inte funkar för en annan. Därför är det viktigt att du får hjälp som är anpassad efter vad du behöver. Den du träffar kan hjälpa dig vidare till annan hjälp om ni tillsammans kommer överens om att det behövs.

Det är viktigt att det känns bra med den vårdpersonal du träffar. Be att få prata med någon annan, om den du träffar inte känns bra att prata med.

Om du är närstående till någon med ångest

Det finns flera sätt att stötta någon som har ångest. Det allra viktigaste är att visa att du bryr dig om personen och att du inte kommer

att ge upp, även om det kan ta tid att må bättre.

Lyssna utan att döma

Ge personen tid att prata. Visa att du vill lyssna och stötta på det sätt du kan. Fråga om du kan hjälpa till på något sätt.

Hjälp till att bryta oron genom att göra någonting som ger distans till oroande tankar. Det kan till exempel hjälpa att ta en promenad, se en film eller laga mat tillsammans.

Uppmuntra personen att våga

Uppmuntra personen att göra det som den vill och behöver göra, även om det känns jobbigt i stunden. Fråga hur du kan vara ett bra stöd. Ju mer personen klarar att göra på egen hand, desto bättre brukar det vara för personens självkänsla. Visa tålamod. Det kan ta tid att förändra beteenden.

Att känna att någon tror på en, kan hjälpa den som mår dåligt att också våga tro på sig själv.

Stötta personen att söka hjälp

Om personen har stora besvär kan du uppmuntra hen att söka hjälp. Du kan erbjuda stöd att boka tid på vårdcentralen eller följa med om personen vill det.

Om personen behöver mer stöd än vad du klarar av att ge kan du säga det på ett lugnt sätt. Det betyder inte att du slutar att bry dig, utan att hen behöver få stöd från andra personer också. Kanske kan ni vara fler som hjälps åt att stötta?

Lär dig mer om psykisk hälsa och ohälsa och ta hjälp av vad som har hjälpt andra.

Sök stöd för egen del

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 [Ångestförbundet ÅSS](#) eller [Anhörigas riksförbund](#). Det finns även andra [föreningar som ger stöd på nätet](#).

Som närstående kan du ibland få [anhörigstöd](#) från kommunens socialtjänst.

Om du är ung och har en förälder som har ångest kan du behöva särskilt stöd. [Läs mer på UMO.se om att ha en förälder som mår dåligt](#).

Sätt en gräns

Även om du försöker stötta den som mår dåligt finns det en gräns för hur mycket du kan hjälpa någon annan. Det är viktigt att acceptera det.

Respektera om personen säger nej. Ta det inte personligt om dina förslag inte tas emot positivt.

Det viktigaste är att den som mår dåligt känner att du bryr dig om hen.

Nationella riktlinjer

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 ångest.](#)

MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

- [Föreningen Mind](#)
- [Kuling.nu](#)
- [Ångestförbundet ÅSS](#)

Senast uppdaterad:

2022-12-16

Redaktör:

Katja Öster, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Siri Helle, psykolog, WeMind Psykiatri, Stockholm

Filmproducent, produktionsår 2023:

Tobias Nirs, 1177.se, nationella redaktionen

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

|

Om 1177

|

Kontakt

|

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).