

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](#).

Så kan ångest kännas i kroppen

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.

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 stömlinje](#) 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.

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](#).

Denna information är selekterad från 1177, dit kan du gå in och läsa mer.

Ifall du har förslag eller kommentarer kring hur vi kan bättre hjälpa dig på Hallunda vårdcentral är du välkommen att skriva det i fritext och lämna det i receptionen.