

Ångest

Vad är ångest?

Ångest är känt under många namn, till exempel som rädsla, oro, nervositet. Alla människor har någon gång känt ångest och den är till för att hjälpa oss från faror. Men ibland larmar den lite för ofta, som ett brandlarm som piper när den behöver ett nytt batteri. När man är rädd eller orolig *undviker* eller *flyr ifrån* man situationer där man tror att något hemskt kommer att hända. När man undviker det man är rädd för så kommer man att må bättre just då. Problemet är bara att rädslan gör att man inte kan göra lika många saker som andra barn och att man kanske missar sådant som är roligt!



Varför har man ångest?

Ångest kan ses som ett inbyggt brandlarm som skickar signaler till kroppen att göra oss redo för att fly. Då ökar hjärtat sina slag, man andas fortare och man kan bli spänd för att se till att kunna springa därifrån eller fightas mot faran. Man kan tänka jobbiga tankar som att ”De här kommer jag aldrig klara!”. Vid ångest så sätter larmet igång vid situationer som egentligen inte är farliga, som när brandlarmet behöver nya batterier och piper fast det inte brinner. Men kroppen kan inte riktigt göra skillnad på en verklig och upplevd fara och drar då igång ångestreaktionen vilken inte är hjälpsam vid ett ”falsklarm”.

Den som är orolig *undviker* ofta situationer där han eller hon tror att något hemskt kommer att hända. Det känns bra i stunden för då slipper man de jobbiga känslorna och tankarna. Men över tid ökar ångesten för man lär aldrig kroppen att det egentligen inte är någon fara. Därför är det viktigt att man

försöker hitta vad man undviker och övar sig om och om igen, i små steg, på att utmana rädslan. Om man gör det så märker man att till sist fungerar bara brandlarmet vid verkliga faror igen!

Vanliga symtom vid ångest

Symtomen vid ångest kan delas in i tre grupper: tankemässiga, känslomässiga (både känslor och kroppen) och beteenden. Dessa samarbetar när man känner ångest och därför är det en viktig del att kartlägga och arbeta med de olika symtomen i behandlingen av ångest. Eftersom alla symtom påverkar varandra brukar behandlingen mest fokusera på *beteenden*, då de är lättast att styra över.

Tankemässiga symtom



Vid ångest är de egna tankarna ofta negativa och inte så snälla. Ofta brukar tankarna handla om osäkerhet: ”Tänk om...” där tankarna snabbt tar en till det värsta scenariot som kan ske. Vid utvecklat ångestsyndrom kan det ibland vara svårt att fånga vilka tankar man tänker, de har blivit automatiserade.

Känslomässiga symtom



Kroppen. Några vanliga symptom vid ångest är: ökad hjärtfrekvens, ökad andningsfrekvens, avstannad matsmältning, tunnelseende, spändhet i kroppen och så vidare. Kroppsliga symtom som kroppen startar för att kämpa eller fly från det som upplevs som farligt. Dessa symtom kan upplevas som mycket obehagliga och kan i vissa fall utvecklas till en panikattack.



Känslor. De vanligaste känslorna vid ångest är just ångest och rädsla.

Beteenden



Det är vanligt att undvika saker när man har ångest. Det kan exempelvis vara att inte gå alls till en lektion när man riskerar att bli sen, att inte gå på kalas för att man inte vill skiljas från sina föräldrar eller att inte sova ensam. Att undvika situationer man känner ångest inför brukar kallas för **undvikandebeteende**. Om man inte kan undvika situationen så tar man till knep som då brukar kallas för **säkerhetsbeteenden**. Dessa beteenden ger en känsla av säkerhet, men bidrar till att förvärra och hålla problemen vid ångest levande.