

## Oro och ångest – hur det känns och vad du kan göra

Oro och ångest kan kännas mycket obehagligt men är inte farligt. Det kan hjälpa att prata med någon. Det finns också råd du kan prova för att minska oron och ångesten.

Att känna sig rädd och orolig ibland är en del av livet. Ibland kan man uppleva stark oro och ångest. Det kan kännas mycket jobbigt men det finns olika sätt att hantera det på.

### Så kan ångest kännas

Ångest ger en intensiv känsla av obehag. Exempel på hur det kan kännas:

- Du kan känna ett tryck över bröstet.
- Hjärtat kan slå snabbt och hårt.
- Du kan bli torr i munnen.
- Du kan få en klump i magen.
- Du kan känna dig yr eller svag.
- Känsloerna kan vara så starka att du tror att du ska svimma eller till och med dö, men det kommer du inte att göra. Ångest är obehagligt men inte farligt.

### Det händer i kroppen

Ångest beror på att kroppen reagerar på att något verkar hotfullt. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen. Adrenalin och andra stresshormoner ökar i blodet. Det gör att musklerna spänns, hjärtat börjar slå snabbare och andningen blir intensivare.

Även om ångest kan hålla i sig en stund, minskar den alltid efter ett tag. Det är så kroppen fungerar. Ångesten kan komma tillbaka, men minskar även då igen efter ett tag. Försök att märka förändringen i styrka och påminn dig själv om det när det känns svårt.

### Prata gärna med någon

Det kan vara svårt att hantera jobbiga känslor själv. Du kan behöva hjälp med att till exempel hitta sätt att lindra ångesten. Därför är det ofta bra att prata med någon om ångesten. Berätta för en förälder eller någon annan vuxen du litar på. Ibland är det svårt att prata med föräldrar eftersom de också mår dåligt. Kom ihåg att du inte har ansvar för att ta hand om dina föräldrar. De kan få eget stöd genom att till exempel prata med en kurator på sjukhuset.

I vården finns också personer du kan prata med. Alla som jobbar där har tystnadsplikt. Det innebär att de inte får berätta för någon vad du har sagt. De får bara berätta det du själv har godkänt.

### Råd om du känner oro och ångest

- Försök att andas lugnt. Sätt dig ner, lägg en hand på magen och känn hur du andas in och ut.
- Tänk att ångesten är en våg som slår över dig, och som sedan sakta drar sig bort.
- Rör på dig, till exempel genom att träna, promenera eller dansa. Gärna så att pulsen ökar så att du blir lite varm och svettig. Träning gör det också lättare att slappna av och sova bra.
- Gör något för att tänka på något annat. Du kan till exempel ta en promenad, läsa en bok, lyssna på musik eller en podd eller prata med någon.

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

- Försök att vila och få tillräckligt mycket sömn. Om du har svårt att sova är det bra om du ändå vilar ibland.
  - Testa avslappningsövningar.
  - Undvik energidrycker, kaffe, alkohol och nikotin. Det gör att du får svårare att sova och kan öka ångesten.
- ▶ Läs mer på [umo.se](https://umo.se). Sök på Ångest.
- ▶ Läs mer på [ung.psykologiguiden.se](https://ung.psykologiguiden.se). Sök på Ångest och Oro.
- ▶ Läs mer på [bris.se](https://bris.se). Sök på Oro och Ångest.
- ▶ Läs mer på [1177.se](https://1177.se). Sök på Bup.