

---

En folder om psykisk ohälsa,  
framtagen av Riksförbundet  
för Social och Mental Hälsa,  
RSMH, med finansiellt stöd  
av Folkhälsomyndigheten.

*#snackapsykiskohälsa*

# Ångest- syndrom

**RSMH**

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

**Ångestsyndrom** är en av de stora folksjukdomarna. Ungefär en fjärdedel av befolkningen får det någon gång i livet. För dig som mår psykiskt dåligt är det bra att veta att du inte är ensam. Psykiatriska diagnoser är något som ökar bland unga och utgör också en stor del av alla sjukskrivningar. Det finns inget skamligt med psykisk ohälsa, och ett första steg mot att må bättre är att våga prata om hur du mår och ta hjälp av andra.

## Vad är ångestsyndrom?

**Alla kan uppleva** ångest, oavsett bakgrund eller ålder. Det beror på att du känner rädsla inför en upplevd fara och innebär både fysiska och psykiska symtom. Reaktionen fyller egentligen en viktig överlevnadsfunktion eftersom den förbereder din kropp på att kämpa eller fly. Problemet uppstår när det inte finns något som faktiskt hotar dig.

Det är vanligt att vilja undvika det som väcker ångest men det riskerar istället att förvärra dina besvär. Ångest är ofarligt och går alltid över, men om den återkommer ofta och begränsar din vardag kan det betyda att du har ångestsyndrom. Några vanliga kännetecken är:

- *Hjärtklappning, tyngd över bröstet.*
- *Andnöd eller hyperventilering.*
- *Yrsel.*
- *Darrningar, svettningar.*
- *Illamående eller problem med magen.*

Det finns olika typer av ångestsyndrom. De skiljer sig bland annat åt beroende på vilka situationer och händelser som är utlösande.

**Generaliserat ångestsyndrom** (förkortas GAD) innebär att du har stark oro inför framtiden och konstant ångest inför många situationer. Den påverkar hela ditt liv och gör att du har svårt att koppla av och känna dig trygg.

**Panikattack** innebär en intensiv rädsla och ett starkt obehag som kommer plötsligt och som försvinner

efter en stund. Om det är återkommande kan det vara **paniksyndrom**.

Om du känner att du behöver utföra vissa handlingar för att hålla ovälkomna tankar borta kan det vara tecken på **tvångssyndrom** (förkortas OCD). Du kanske exempelvis måste tvätta händerna ideligen för att du tror att du är smutsig.

Ångesten kan också bestå av olika sorters **fobier**, det vill säga skräck för till exempel vissa djur eller särskilda platser som hissar eller flygplan. **Social ångest** innebär en stark rädsla för att bli granskad eller göra bort sig i sociala situationer.

## Så söker du hjälp

**När ångesten upptar** en stor del av din tid och begränsar din vardag är det bra att söka vård. Det gör du enklast genom att vända dig till din vårdcentral. Om du arbetar kan det som alternativ finnas företagshälsovård att ta hjälp av, och om du går i skolan eller studerar finns det elev- respektive studenthälsa. Om du inte orkar själv kan du be någon hjälpa dig. Du får då tid hos en läkare, som ber dig berätta om din situation och hur du mår. Du kan också få svara på frågor genom att fylla i ett formulär och genomgå en kroppslig undersökning för att utesluta fysiska orsaker. Passa på att ställa frågor till läkaren, som i samråd med dig ska göra en bedömning av dina behov utifrån din hälsa.

**Om du mår så dåligt att du inte står ut eller om du har planer på att ta ditt liv är det viktigt att söka vård omedelbart – vänta inte! Du kan då antingen ringa 112 eller kontakta en akutpsykiatrisk mottagning.**



## Vilken vård kan du få?

**Efter den första** undersökningen kan du få fortsatt hjälp på vårdcentralen, eller remiss till en psykiatrisk mottagning. Du erbjuds antagligen psykologisk behandling, vilket oftast innebär kognitiv beteendeterapi (KBT). Du får lära dig att bättre förstå och hantera din ångest liksom stöd att förändra dagliga vanor.

Ibland kan du även erbjudas recept på medicin. En del blir hjälpta av läkemedel, men du har också rätt att tacka nej. De kan ge biverkningar, vilket du ska få information om från din läkare. Fråga vilken medicin som är bäst för dig.

Annan behandling som du kan erbjudas är Fysisk aktivitet på recept, FaR. Det innebär att du får ekonomiskt bidrag för en träningsform som passar dig. Forskning visar att motion har effekt för den psykiska hälsan.

Att kombinera olika insatser är vanligt och ofta nödvändigt. Det är viktigt att du får skillnaden mellan de olika behandlingarna förklarade för dig, så att du kan vara med och besluta vad som blir bäst. Oavsett vilken hjälp du får är det viktigt med kontinuitet och långsiktighet.

## Dina rättigheter som patient

**Du har rätt** till god vård och ett respektfullt bemötande från de som ska hjälpa dig. Om du har klagomål är det alltid bäst att prata med din läkare, men om det inte fungerar finns det andra möjligheter. **Second opinion** betyder att en annan läkare gör en bedömning. Om det uppstår problem med kontakterna i vården kan du vända dig till **Patientnämnden**. Känner du dig felaktigt behandlad kan du göra en anmälan till **Inspektionen för vård och omsorg, IVO**.

## Vad kan du göra själv?

**Om du får** akut ångest kan det vara bra att träna på att stanna i den jobbiga känslan och försöka lugna ner kroppens reaktioner, genom exempelvis andningsövningar. Om du stegvis utsätter dig för det som skapar ångest, kan du på sikt också lära dig att hantera den. Acceptera att det kan ta tid. Att se till att få struktur i vardagen och skapa rutiner är viktigt för att bryta negativa mönster. Du behöver få en bra balans mellan aktivitet och vila. Även om du inte orkar göra det du brukar, är det viktigt att göra något. Försök att:

- *Vara snäll mot dig själv och acceptera den du är.*
- *Gå utomhus varje dag, dagsljus är viktigt för sömnen.*
- *Röra på dig regelbundet, hitta en motionsform du gillar.*
- *Åta ordentligt och regelbundet.*
- *Vila och ta eventuellt hjälp av mindfulnessövningar för att slappna av.*
- *Göra något du tycker om, även om det tar emot.*
- *Undvika droger och dricka alkohol med måtta.*

Glöm heller inte bort att hålla kontakt med – och ta hjälp av – vänner och närstående. Du behöver inte kämpa och vara stark helt på egen hand. Inom Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, kan du träffa likasinnade, ta del av kamratstöd och delta i aktiviteter.

## För dig som anhörig

**Det är ofta** en anhörig som först upptäcker när någon börjar må dåligt. Då kan man spela en viktig roll med att motivera den som har ångest att söka behandling. Det kan samtidigt vara jobbigt att se på när någon närstående far illa. Därför är det bra att ta hand om sig själv för att orka stötta. Grupper och träffar för anhöriga kan finnas inom kommunen, vården eller hos olika intresseorganisationer.

*»På gymnasiet ville jag vara duktig på allt som man kan vara duktig på, vilket ledde mig in i en enorm stress. Jag fick min första panikångestattack tredje året på gymnasiet. Jag trodde jag skulle dö, jag var helt övertygad om det. Jag trodde att jag var jättesjuk fysiskt.«*

IDA

# *#snacka psykisk ohälsa*

RSMH uppmuntrar till samtal om psykisk ohälsa.  
Var med i snacket du med!



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, är en organisation som arbetar för bättre vård, mer kunskap och allas rätt till god psykisk hälsa. RSMH har funnits sedan 1967 och har tusentals medlemmar och många lokalföreningar över hela landet. Vill du bli medlem eller veta mer? Läs på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se) eller ring vårt förbundskansli, telefon 08-120 080 40.