

Ångest och Panikångest

Alla upplever ibland ångest i olika situationer. Det beror på att **själva känslan av ångest har som uppgift att tala om att nu är något fel, på tok, till och med farligt**. Och då måste man göra något åt det för att slippa ur situationen som orsakar ångesten och därmed slippa ångestkänslorna. Ångest är helt enkelt en naturlig överlevnadsfunktion i hotfulla situationer, "Flee or fight" (fly eller slåss). Den ger ofta **obehagliga och skrämmande kroppsliga reaktioner som andnöd, hjärtklappning, svettning** och så vidare för att reaktionerna styrs från det autonoma nervsystemet där stresshormonerna aktiveras.

Men ibland känner man ångest fastän det inte finns någon riktig, verklig fara och då kan ångesten bli väldigt förhindrande och förlamande i det vardagliga livet.

Ordet ångest används rätt ofta idag om situationer som man tycker att är jobbiga, som inför provveckan i skolan eller löptestet på gympan, inför att ringa och fråga om sommarjobb eller till och med för att prata med killen/tjejen man gillar. **Idag pratas det också ofta om panikångest och panikångestattacker**, men till skillnad från "vanlig" oro och rädsla inför något specifikt, så kan man inte tänka klart när man har en panikångestattack och kroppen reagerar väldigt fysiskt. **Panikattacker finns som en egen diagnos, "paniksyndrom"**, men också som en del av andra tillstånd.

Ångest kan kännas på olika sätt olika gånger. Och det är inte alltid man vet att det man känner i kroppen är just ångest.

Varför får man ångest?

Alla känner vi stundvis ångest inför en viss situation, men oftast vet vi precis varför och oftast går ångesten över när situationen, orsaken, är förbi. Hur ofta eller hur mycket ångest man får varierar från person till person, men vissa verkar lida mer och oftare av ångest än medeltalet.

Ibland vet man orsaken till ett svårt ångesttillstånd. Det kan vara för att man är med och eller har **varit med om något väldigt jobbigt, som en olycka, en sorg eller ett övergrepp**. Det kan också vara något som man tycker att är viktigt och "livsavgörande", som **ett stort prov eller en anställningsintervju**. Att man vet vad det beror på kan göra ångesten lite lättare att stå ut med och ofta inser man också att ångesten kommer att ta slut.

Både **alkohol och många typer av droger kan i sig orsaka ångesttillstånd**. Då kan det vara svårt för utomstående att förstå varför personen får ångest, eller orsakerna personen uppger till ångesten.

Ångest kan också **uppstå helt utan att man vet eller förstår varför**, eller så tycker man att de orsaker man tror att den beror på inte borde ge så stark ångest. Det kan göra att ångesten känns svårare att stå ut med och göra en räddare.

Man kan också få **ångest över ångesten**, alltså vara rädd för att den ska komma tillbaka eller att man ska få en panikångestattack. Det kallas förväntansångest. Man kanske är orolig för att ångesten ska komma när

andra människor är med och det kan vara svårt att tala med andra om sina besvär. Därför kanske man gör allt vad man kan för att den inte ska komma tillbaka, exempelvis undviker att träffa personen man egentligen nog skulle vilja träffa. Men det här löser inga problem utan gör ofta ångesten bara värre.

Rädslan gör att man begränsar sitt dagliga liv.

Så känns ångest

Ångest som psykisk ohälsa är mer än att oroa sig för något visst i vardagslivet, något som går över, just eftersom kroppen reagerar så starkt. Man kan på sätt och vis skilja på att gå omkring och känna ständig, allvarlig ångest och på att få en panikångestattack, då ångesten kommer väldigt plötsligt, som en blixt från klar himmel, och kulminerar i en attack. **Ångest i sig är inte farligt, även om framförallt en attack kan kännas väldigt obehaglig** och man mycket väl kan tro att man är allvarligt sjuk eller till och med håller på att dö, speciellt om man inte haft attacker tidigare.

När man känner ångest så är man orolig och rädd. Tankarna snurrar, man kan inte sitta still eller slappna av och kroppsspråket avspeglar oron. Stresshormonerna som frigörs i kroppen, av en viss ångestväckande situation eller av ångestväckande tankar, gör att hjärtat börjar slå snabbare och hårdare, man börjar andas snabbare och man kan bli svettig eller kallsvettig, känna sig yr, darrig och börja må illa. Muskeln kanske spänner sig och man kan känna ett tryck över bröstet, som om det är svårt att andas. Det här kan kännas som en mer eller mindre konstant spänning i hela kroppen, man "går på högvarv", eller så kan det bli värre och värre tills man får till exempel andnöd eller kvävningsskänslor, svindel, svettning, frossa eller för varmt, man kan darra och ha en stickande känsla i kroppen eller smärtor i axlar, skuldror och rygg. Vissa blir alldeles torra i munnen, andra igen får ont i magen och vissa kan till och med bli illamående, spy eller få diarré. **När det känns som värst har man en panikångestattack.** Då kan det kännas som att man håller på att dö.

Men panikångestattacken går nog över. Efter en stund (hur länge varierar från gång till gång och person till person) har den kulminerat och det känns som att det börjar lätta, ångesten minskar och man slappnar av.

Symptom på ångest

Fysiska symptom (framförallt på panikångest). Om fyra av nedanstående symptom utvecklas hastigt och når kulmen inom 10 minuter definieras det som panikattack.

- Andnöd och kvävningsskänslor
- Svindel och yrsel
- Svettning, frossa eller värmevallningar
- Darrningar, stickande känsla i kroppen
- Torrhet i munnen, eller svårighet att svälja
- Magsmärtor och illamående, eventuellt diarré eller kräkningar
- Muskelvärk och smärtor (ofta i axlar, skuldror och rygg)
- Rädsla för att dö eller för att man håller på att bli allvarligt sjuk – eller galen
- Ständig ångest kan göra det svårt att slappna av till exempel för att kunna somna. Många som lider av

ångest kan vakna ofta på nätterna eller ha svårt att somna om och får därför för lite sömn, vilket förvärrar situationen.

Psykologiska symtom på ångest:

- Överdriven rädsla för, eller ältande kring, saker som har hänt eller som kommer att hända
- Man kan bli rastlös, otålig och lättirriterad, eller så att man lättare blir ledsen och börjar gråta.
- Intensiv rädsla, fruktan eller skräck som inte behöver handla om något särskilt

Beteendemässiga symtom på ångest:

- Man kan försöka undvika vissa ångestväckande situationer och platser och känner sig orolig inför sociala situationer
- Man kan ha fobier eller tvångsbeteenden
- Vissa försöker självmedicinera med alkohol eller lugnande medicin

Vad kan man göra själv?

Ångest är ingen obotlig psykisk sjukdom utan man kan absolut bli av med både daglig ångest och attacker. Det finns en hel del man kan pröva själv, men ofta hjälper olika typer av samtalsterapi. Man kan också få hjälp med att utföra olika avslappningsövningar och till och med få medicinering.

Tips på vad man kan göra själv när man har ångest:

- **Att berätta om ångesten för någon** som man känner sig trygg tillsammans med brukar hjälpa mycket. Då sätter man också ord på sina känslor och det gör dem ofta lättare att förstå och tackla.
- Man kan försöka få ut ångesten "på papper", exempelvis genom **att skriva om de jobbiga känslorna**, måla eller rita dem eller beskriva/illustrera dem på andra kreativa sätt. Att skriva egna låttexter, dikter eller dagbok gör både att man sätter ord på vad man känner och att man får dem på objektiva avstånd.
- Stress i olika former ökar oftast på ångesten. Om man känner sig stressad kan man **försöka minska på stressen** – då får man ofta också mindre att känna ångest av. Det kan hända att man behöver säga nej till vissa aktiviteter för ett tag framöver, lägga vissa fritidsintressen på is för ett tag eller välja lugna hemmakvällar framför festsituationer. Ibland handlar det om mera underliggande förväntningar på en själv och det egna livet, antingen från en själv eller från omgivningen. Även större stressande händelser kan utlösa ångesttillstånd antingen när de just hänt eller när man kommit igenom situationen.
- **Att röra på sig fysiskt** frigör kroppens egna lycko- och må-bra-hormoner (bland annat endorfiner). Motion och fysisk träning "bränner bort" överflödigt adrenalin och andra stresshormoner ur kroppen och ger kroppen ett utlopp för fly-eller-slåss-behovet. Redan en halvtimmes rask promenad motsvarar en tablett ångestdämpande, antidepressiv medicin. [Läs mera!](#)
- Försök att **sova tillräckligt** och så gott du kan. Ångest gör att man sover sämre, men om man lyckas sova bra, så mildras ångesten.

- **Undvik nikotin** (snus, tobak och så vidare) eller minska på nikotinmängden per dag om du kan. Nikotinabstinens kan förvärra ångesten och är man beroende har man abstinenssymptom ofta.

- **Undvik att dricka mycket kaffe och framförallt energidrycker** och andra preparat som ska göra dig piggare. "Om man får i sig för mycket koffein kan man till exempel drabbas av sömnproblem, huvudvärk, ångest och oro, yrsel och hjärtklappning. Stora mängder koffein kan ge illamående, kräkningar och diarré." Läs mera!

- **Undvik också alkoholen!** Många försöker lindra ångest genom att dricka sig berusande, men som redan nämnts så kan alkohol redan i sig ge ångest. Även om man för en stund känner en lättnad från ångesten och att man mår lite bättre när man druckit lite, så går den känslan över. När man är berusad försämras också omdömet, vilket kan leda till farliga situationer om man känner sig till exempel arg eller när man är nedstämd och har dödstankar. När man är bakfull brukar man ofta känna mera ångest och nedstämdhet – och risken med att försöka självmedicinera sig med alkohol är att man blir lättare beroende om man dricker av ångestlindrande skäl.

Panikångest

En del av oss (10-30%) kommer att uppleva panikångest någon gång, det är inte ovanligt eller onormalt och för de flesta leder inte attacken till fler problem. Man kan fortfarande ha dåliga minnen av händelsen och till och med få obehag av minnet flera år senare, men man förändrar inte sitt liv av rädsla för nya attacker. Idag pratas det så mycket om panikångest att allt fler tycker att de lider av det. Men att "ha panik för något" betyder inte att man har panikångest.

Panikstörningens viktigaste kännetecken är att den kommer helt oväntat, **som en blix från klar himmel**, men hänger oftast ändå ihop med den aktuella livssituationen. Exempelvis kan den komma när är med om eller när man nyligen varit med om något väldigt stressande eller jobbigt, exempelvis **en stor händelse som en flytt, ett dödsfall eller ett storgräl med kompisen**, eller **efter en tid av väldigt mycket att göra i skolan, på jobbet eller liknande**. Det kan alltså hända att panikångesten kommer **först när man börjar slappna av efter en tung period i livet**, men till skillnad från "vanlig" oro så kommer attacken väldigt plötsligt, och då kan det vara svårt att se sambandet och förstå orsaken till den. Man är oftast inte alls beredd och speciellt när man inte förstår varför den kommer, så kan den vara väldigt obehaglig.

Panikångest är en reaktion av nervsystemet som man inte kan styra över själv. Orsaken till och framförallt känslan av panik finns bara i personens sinne, men kroppen reagerar starkt. Ibland beror ångesten på en sjukdom eller på livsstilen (till exempel droganvändning), ibland är det en psykisk ångeststörning. Benägenhet för panikstörning verkar också i någon mån vara ärftlig, men om det då är biologiskt eller ett reaktionsbeteende man lärt sig är svårt att veta.

Vid en panikångestattack känner man rätt **plötsligt stark rädsla och panik**, ibland av kända orsaker och ibland utan att veta riktigt varför. **Pulsen blir allt högre, hjärtat slår allt snabbare och man kan börja känna sig yr, illamående, kallsvettig eller het**, känna det som om det skulle vara **svårt att andas och ibland gör det ont i kroppen, till exempel i axlar och rygg**. Man kan uppleva överklighetskänslor ifråga

om omgivningen, sig själv eller vad som är verkligt. Ofta tror man att man håller på att tappa självkontrollen, bli galen, kommer att svimma eller rent av dö – men det gör man inte. Attacken kommer plötsligt på och stegras tills den når sin kulmen och sedan lättar ångesten igen och man slappnar av. Panikångestattacker kan vara allt mellan **några minuter till - i ovanliga fall - flera timmar**, men **slutar oftast inom en kvart**.

Om man däremot börjar bli rädd för nya attacker och om man förändrar sitt liv på grund av dem, till exempel börjar undvika olika situationer, människor eller platser av rädsla för att få en attack, så förstärks bara ångesten och sannolikheten att få nya ångestattacker blir större. Det är inte som en fobi, där ångesten utlöses av vissa stimuli (vissa saker), men kan nog vara situationsbunden. Man blir helt enkelt rädd för att bli rädd och undviker därför sådant som kan göra en rädd, vilket alltså bara föder mera ångest. Då kan man snart tala om panikångest eller paniksyndrom som psykisk ohälsa och då borde man absolut få hjälp för den. Minst tre panikattacker under en period av tre veckor krävs för diagnosen panikångest.

Panikångestattacker är inte farliga, även om de kan vara obehagliga, och man kan nog lära sig både att hantera och bli av med panikångesten.

Om man får panikångest:

Om man känner att man börjar få ångest och att det känns som att den bara blir värre och värre, så kan man försöka komma ihåg att göra följande saker för att underlätta eller till och med hindra attacken från att komma:

- Minns att känslorna inte är farliga, de är normala.
- Leta efter en stol eller en **lugn plats att sitta på**. Du kan lägga huvudet mellan benen om det känns som om du kunde svimma.
- Försök att **andas lugnt**, djupt ner i magen. Lägg en hand på magen och känn hur andningen höjer och sänker bröstkorgen och magen.
- **Beskriv för dig själv vad som verkligen händer just nu.**
- **Vänta, och känn hur ångesten minskar.** Påminn dig själv om att den alltid går över.
- **Planera vad du ska göra sen.** Börja om med det du tänkte göra från början.
- Om du är inomhus kan du pröva att **gå ut en stund**.

Oavsett om man har haft panikångest en eller flera gånger är det **bra att få hjälp**. Man kan få lära sig fler metoder för att hantera sin ångest av någon och man kan genom **samtalsterapi** ta reda på de bakomliggande orsakerna. Den vanligaste behandlingen är någon form av samtalsterapi, medicin eller avslappning.

Men det kan hända att man behöver pröva på lite olika sorter, terapeuter eller behandlingar, eftersom det som funkar för en person kanske inte funkar för en annan. Därför är det viktigt att man får hjälp som är anpassad efter vad man själv behöver.

Panikstörningen har vissa drag som gör den svår att hantera eller bli av med alldeles på egen hand. Exempelvis kommer attackerna, anfallen, oftast väldigt plötsligt, så man kan inte förbereda sig och de kräver mycket energi för att klara av. Rädslan för dem suger också mycket energi, så man orkar kanske inte på egen hand utan behöver hjälp för att hantera rädslan. Bakgrundsorsakerna (eventuella inre konflikter,

dolda källor till ångest, obearbetad ilska, rädslor och besvikelser) är ofta också svåra att se själv och man behöver ofta hjälp för att bearbeta dem.

Var kan man få hjälp?

Att berätta för någon hur man mår kan hjälpa mycket. Att berätta för någon som har kunskap om och erfarenhet av ångest och hur den kan lindras är ännu bättre! Man klarar inte alltid av att på egen hand komma över ångesten, eftersom ångesten är väldigt energikrävande och man kan behöva stöd, förståelse och tekniker för att kunna hantera och slippa ångesten.

Den vanligaste professionella hjälpen är samtalsterapi. Det finns olika terapeutiska former som hjälper mot just ångest, men man kan behöva pröva både olika former och terapeuter för att hitta den metod och den person som bäst hjälper en själv.

Avslappningsövningar hjälper också ofta mot ångest, men man kan behöva instruktioner för att kunna göra dem effektivt.

Man kan också behöva medicinering mot ångest och panikångestsyndrom. Snabbaste alternativet för att få hjälp är att kontakta hälsovårdscentralen, företagshälsovården eller skolhälsovårdaren eller kuratorn som då kan göra en första bedömning och hjälpa dig vidare om det behövs. Eller så kan man ringa direkt till mentalvårdsbyrån eller psykiatriska polikliniken, men vissa av dessa kräver att man har en remiss från en läkare innan man kan komma dit. Du kan alltså få medicinhjälp i första hand via bashälsovården.

Känner du att du behöver hjälp med ångesten så kan du börja med att prata med till exempel skolkuratorn, kommunens hälsovårdcentral (där finns psykologer) eller mentalvårdsbyrån. Det är dock väldigt olika hur alla kommuner har byggt upp sin vård. Vissa har mentalvårdsbyråer, men flertalet psykiatriska polikliniker. Mer och mer går man till att man i första hand vänder sig till HVC och där gör man då en bedömning till ev. vidare undersökningar.