

# Ångesttillstånd

## Vad är ångest?

Alla människor kan känna rädsla, oro och ångest. Det är en naturlig del av livet. Det signalerar för oss att något kan vara farligt, så att vi kan undvika det eller förbereda oss på att klara av det. Men för vissa personer kan de här känslorna bli så starka att de börjar störa i vardagen och bli ett problem.

När ångesten blir ett problem, och ställer till det i vardagen, kan det ibland beskrivas som ett ångesttillstånd. De vanligaste ångesttillstånden bland barn och ungdomar är social ångest, generaliserat ångestsyndrom, paniksyndrom, specifik fobi och separationsångest. Undersökningar har visat att ungefär 5–10 procent av alla barn och ungdomar har ångesttillstånd.

Men ett ångesttillstånd varar inte för evigt. När ångesten inte längre ställer till det för dig i din vardag, till exempel efter en behandling, så är det inte heller längre ett ångesttillstånd.

## Vad beror det på?

Vissa barn har lättare för att bli oroliga och rädda än andra. Ingen vet egentligen varför

det är så. Troligtvis beror det både på arv och miljö – alltså saker som har med generna att göra, och saker som vi har varit med om i livet.

Oavsett vad ångesten beror på är det jobbigt att känna rädsla, oro och ångest. Därför gör vi oftast allt vi kan för att slippa de känslorna. När vi försöker kontrollera och undvika ångesten känns det oftast bättre för stunden, men på sikt finns ångesten kvar och fortsätter att ställa till det för dig.

## Behandling

På BUP kan du få hjälp för din rädsla, oro och ångest. Behandlingen som du får går ut på att förstå din ångest bättre, och hur det som du gör och tänker påverkar ångesten på kort och lång sikt. Det hjälper dig i sin tur att må bättre och att kunna göra mer av de saker som gör dig glad.

Behandlingen på BUP kan ges enskilt med en behandlare, i grupp eller över internet. Föräldrar brukar oftast delta också. Under behandlingen får du träna på att närma dig det som känns läskigt eller otryggt, ett steg

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När du har fått en diagnos och diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan du börja din **behandling**.

i taget. Det är viktigt att öva sig på att inte låta oron bestämma.

Om du har svår ångest som ställer till det för dig – hemma, i skolan eller med vänner – kan du även få medicin. Då får du träffa en läkare som berättar mer om hur det kan hjälpa dig.

## Vad kan du göra själv?

Det är jobbigt att vara orolig och rädd. För att må så bra som möjligt är det viktigt att du sover tillräckligt, äter allsidigt och näringsrikt, är fysiskt aktiv och gör saker som du tycker om. Om du har problem med skola, kompisar eller något annat – prata med en vuxen och få hjälp att lösa problemen.

## Vill du veta mer?

- Läs mer på [bup.se](http://bup.se) och se filmen om Alex och hans kompisar.

