

# Ångesttillstånd

## Vad är ångesttillstånd?

Att känna rädsla, oro och ångest är i grunden helt normalt. Men om det påverkar livet på ett negativt sätt kan det röra sig om ett ångesttillstånd. Exempel på ångestsyndrom är social ångest, paniksyndrom, agorafobi, separationsångest eller generaliserat ångestsyndrom, specifik fobi och selektiv mutism.

Rädsla, oro och ångest påverkar hur vi tänker och vad vi gör. Vissa barn och tonåringar har lättare att beskriva sina känslor och tankar, medan andra kan ha svårt för det. De som har svårt för det kanske istället klagat över olika kroppsliga symtom. Ångesttillstånd kan bli påfrestande för hela familjen och leda till konflikter. Det är också vanligt att ha andra symtom vid sidan av ångesten, som nedstämdhet och sömnsvårigheter.

## Ångest kan begränsa livet

Det är naturligt att vilja slippa ångest, och det är vanligt att barn och tonåringar försöker att minska den genom att undvika det som väcker ångest. Det kan göra att livet blir mer begränsat och att självständigheten minskar.

Det är också vanligt att omgivningen anpassar sig efter den ungas rädsla och oro. Som

vuxen försöker du kanske hjälpa till genom att försäkra barnet om att det inte är farligt, eller genom att låta barnet eller tonåringen slippa det som väcker obehag. Det fungerar ofta bra för stunden, men om du ständigt låter barnet slippa kanske du bidrar till att oron och rädslan stannar kvar.

## Vad beror det på?

Vissa av oss har större sårbarhet för att reagera med rädsla, oro och ångest. Ingen vet egentligen varför det är så. Troligtvis beror det både på arv och miljö. Risker för ångesttillstånd kan också öka vid påfrestande livssituationer och stress.

## Behandling

### Kognitiv beteendeterapi (KBT)

KBT är den behandling som ska erbjudas i första hand vid ångesttillstånd. I den ingår att få kunskap om tillståndet och om hur ångesten påverkas av sådant som barnet och omgivningen gör. Barnet får steg för steg träna på att göra saker som väcker ångest och obehag. Genom träningen lär sig barnet, och hjärnan, att det klarar mycket mer än det tidigare kanske trodde.

FORTSÄTTNING PÅ NÄSTA SIDA



När barnet har fått en diagnos och ni har diskuterat vårdplanen tillsammans med patientansvarig behandlare eller läkare kan barnet börja sin **behandling**.

I behandlingen ska alltid barnet och föräldern vara med, och i vissa fall kan det även vara bra att inkludera skolan. Behandlingen kan ges över nätet, i grupp eller individuellt. Fråga behandlaren om vilket format som passar er.

Det mesta av träningen sker på egen hand, mellan tillfällena på BUP. Behandlaren kan ses som en ”personlig tränare” som med olika strategier hjälper barnet eller tonåringen att träna på att hantera ångesten.

Som med all träning får vi bättre resultat ju mer vi tränar. Det arbete som görs mellan mötena med behandlaren är därför mycket viktigt för att behandlingen ska hjälpa.

### **Läkemedelsbehandling vid ångestsyndrom**

Det finns flera läkemedel som hjälper vid ångestsyndrom, och läkemedelsbehandling har visat sig vara lika effektiv som psykologisk behandling vid ångest. Ibland kan det vara bra att starta läkemedelsbehandlingen samtidigt som den psykologiska behandlingen. Vilken medicin som passar bäst är individuellt och provas ut tillsammans med läkare.

## **Vad kan du som förälder göra?**

### **Minska sårbarheten**

För att minska sårbarheten och må så bra som möjligt är det viktigt att sova tillräckligt, äta regelbundet, röra på kroppen, träffa andra och vara aktiv på fritiden. Du som är vuxen

kan stötta genom att skapa bra rutiner. Anpassa kraven och hjälp till med problemlösning i vardagen kring sådant som rör skola, vänner och fritid.

### **Stötta på rätt sätt**

Lyssna när ditt barn berättar om sin rädsla, oro och ångest. Om det finns verkliga hot eller problem behöver de lösas. Lär ditt barn att skilja på om det är ett problem som ska lösas eller om det snarare är en överdriven eller oproportionerlig rädsla eller oro.

Eftersom känslorna och tankarna i sig inte är farliga, är det viktigt att bekräfta att du ser och förstår att det är jobbigt. Undvik att försäkra barnet om att det farliga inte kommer att hända – prata istället om att osäkerhet är jobbigt och något vi behöver träna på att stå ut med. Uppmuntra och stötta barnet eller tonåringen i att våga prova sådant som han eller hon undviker. Undvik att pressa barnet eller att be hen att ”skärpa sig”.

Tala med behandlaren om hur du kan stötta ditt barn att inte låta rädslan styra beteendet. Var öppen med det som blir svårt.

### **Sök hjälp för egen del**

Det är ganska vanligt att föräldrar själva har problem med ångest och oro eller har andra psykiska problem. Om du behöver hjälp för egen del, vänd dig till exempel till vårdcentralen.

## **Vill du veta mer?**

- Läs mer på [bup.se](http://bup.se).
- Läs mer på [1177.se](http://1177.se).