

ALLA ÅLDRAR

GAD

- till dig som har generaliserat
ångestsyndrom (GAD)



April 2024



Region Örebro län

Innehållsförteckning

Till dig som har generaliserat ångestsyndrom (GAD)	3
Ett material till dig som har GAD	4
Informationsfilm om ångest	4
GAD är en form av ångest	5
Det här är ångest	5
Oro och rädsla kan ge ångest	5
När ångesten tar för stor plats i ditt liv	5
Hur du märker att du har ångest	6
Kroppen	6
Tankarna	6
Känslorna	6
Beteende - göra och undvika att göra	6
Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt	7
Det här kan du göra själv	8
Avslappnings- och andningsövningar	8
Slappna av	9
Fokusera om	9
Hur en behandling går till	10
Så kan du starta din behandling på egen hand	10
Äta, sova och röra på dig	10
Lär känna din ångest	11
Utmana din ångest	11
Dina närstående får också information och stöd	12
Några sista råd på vägen	12
Användbara tips och länkar	13

Till dig som har generaliserat ångestsyndrom (GAD)

Du som har GAD har under en ganska lång tid oroat dig för många olika saker. Oron kommer både på dagen och på natten. Du har kanske oroat dig för hur det ska gå i framtiden, för saker som händer i världen eller att dina föräldrar eller närstående blir sjuka. Det är vanligt att ha olika typer av katastroftankar eller förväntningar på att saker ska gå illa. Det kallas förväntansångest – alltså oro innan något verkligen har hänt.

Du som har GAD är ofta väldigt noggrann, självkritisk och rädd för att göra fel. Förutom oron är det även vanligt med någon av dessa svårigheter: att vara rastlös, hela tiden vara på helspänn, lätt bli uttröttad, lätt bli irriterad, ha spända muskler eller ha svårt att sova.



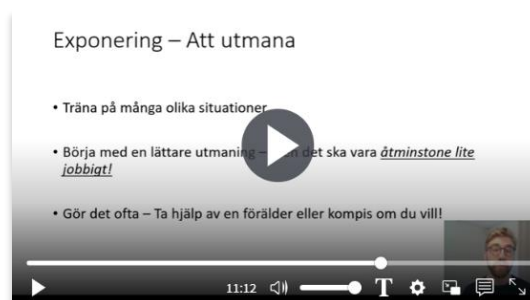
Orostankar är vanliga och när du har ångest tar orostankarna stor plats och är svåra att styra.

Du är inte ensam om att känna ångest. Ungefär vart femte barn och ungdom har så mycket ångest att de skulle kunna få GAD eller en annan ångestdiagnos innan de fyllt 18 år. Det är jobbigt att ha mycket ångest men du kan minska den och må bättre genom att lära dig om hur ångest fungerar och träna på att möta den.

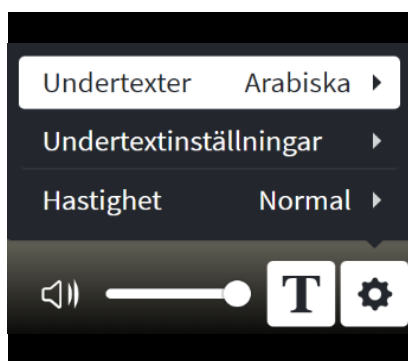
Ett material till dig som har GAD

Det här materialet är till för dig som har fått diagnosen GAD, generaliserat ångestsyndrom eller Generalised Anxiety Disorder som det heter på engelska. Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs det gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. Du hittar även mer information och råd via länkarna i slutet av dokumentet.

Informationsfilm om ångest



Du hittar mer information om ångest i filmen ”Vad är ångest”. Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort ”T” och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

GAD är en form av ångest

Det här är ångest

Oro och rädsla är viktiga känslor som hjälper dig att överleva och att vara på din vakt om något farligt har hänt eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla dig säker och beredd på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller frysa till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

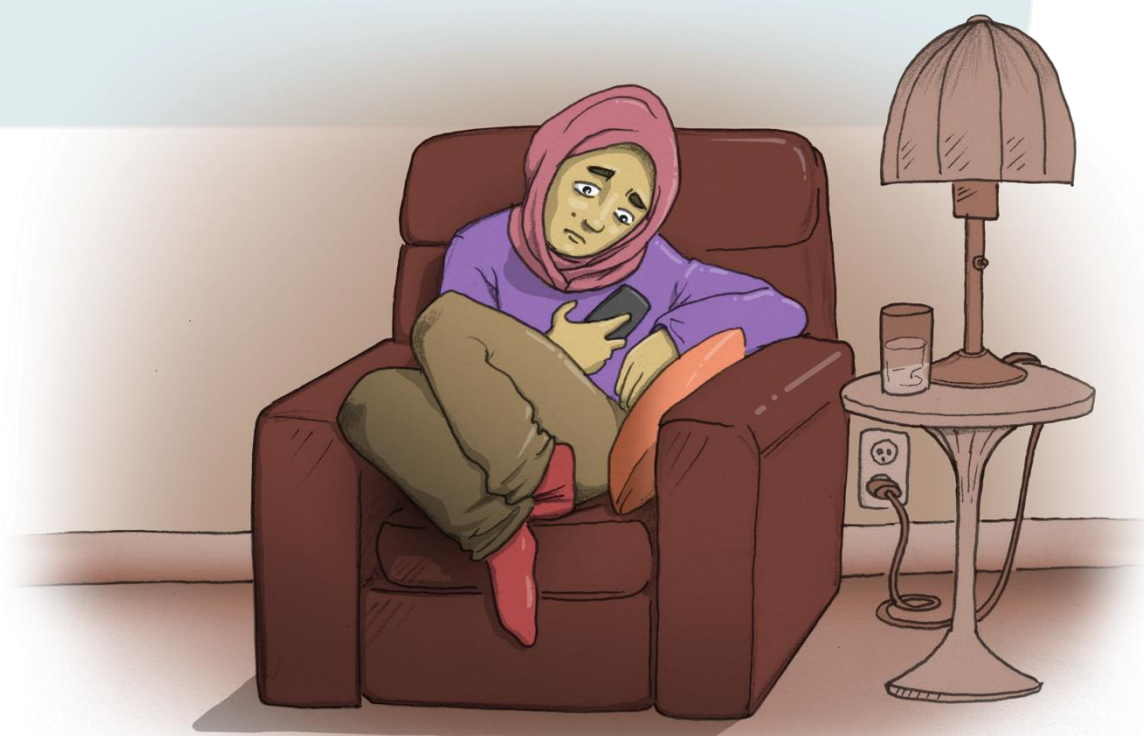
Oro och rädsla kan ge ångest

Ångest kallas det när du känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När du har ångest överdriver du faran. Alla människor har ångest ibland.

När du har ångest är det vanligt att känna obehag i kroppen, och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När du har ångest kan du bland annat känna dig rädd, orolig, blyg, arg eller nervös.

När ångesten tar för stor plats i ditt liv

Att du har fått en ångestdiagnos betyder att obehagliga känslor och tankar har börjat ta för stor plats i din vardag eller på något sätt kommit i vägen för saker som är viktiga för dig. Det kan till exempel vara så att ångesten hindrar dig från att sova gott, ha roligt, slappna av eller att göra läxorna i tid.



Hur du märker att du har ångest

Du kan känna din ångest på flera olika sätt: i tankarna, i kroppen, i känslorna och i vad du gör eller undviker att göra.

Kroppen

I kroppen kan ångest märkas olika starkt hos olika människor. Det kan vara att hjärtat slår fortare, du börjar svettas eller blir torr i munnen. Du kan också känna dig yr eller illamående och känna ett tryck över bröstet, magen eller huvudet. Många beskriver att det liksom kryper i kroppen.

Tankarna

I tankarna förflyttas du ofta till det värsta som skulle kunna hända. Det blir svårt att tänka att det också skulle kunna gå bra. Ofta tänker du att faran är större än vad den är och att du klarar av mindre än vad du egentligen gör. Om du till exempel oroar dig över hur det ska gå på ett prov i skolan är det vanligt att överskatta hur hemskt det skulle vara om det gick dåligt på provet.

Känslorna

Ångest är en obehaglig känsla och du kan uppleva rädsla, skam eller ilska när du har ångest.

Beteende - göra och undvika att göra

Ångest kan få dig att både göra saker och att undvika att göra saker. För att angripa eller komma undan den upplevda faran så kanske du flyr, får arga utbrott, blir överdrivet försiktig, eller grubblar och förbereder dig på allt farligt som skulle kunna hända. För dig som har GAD är det vanligt att vilja undvika situationer som du har oroat dig över. Detta kallas för att ha ett undvikandebeteende.

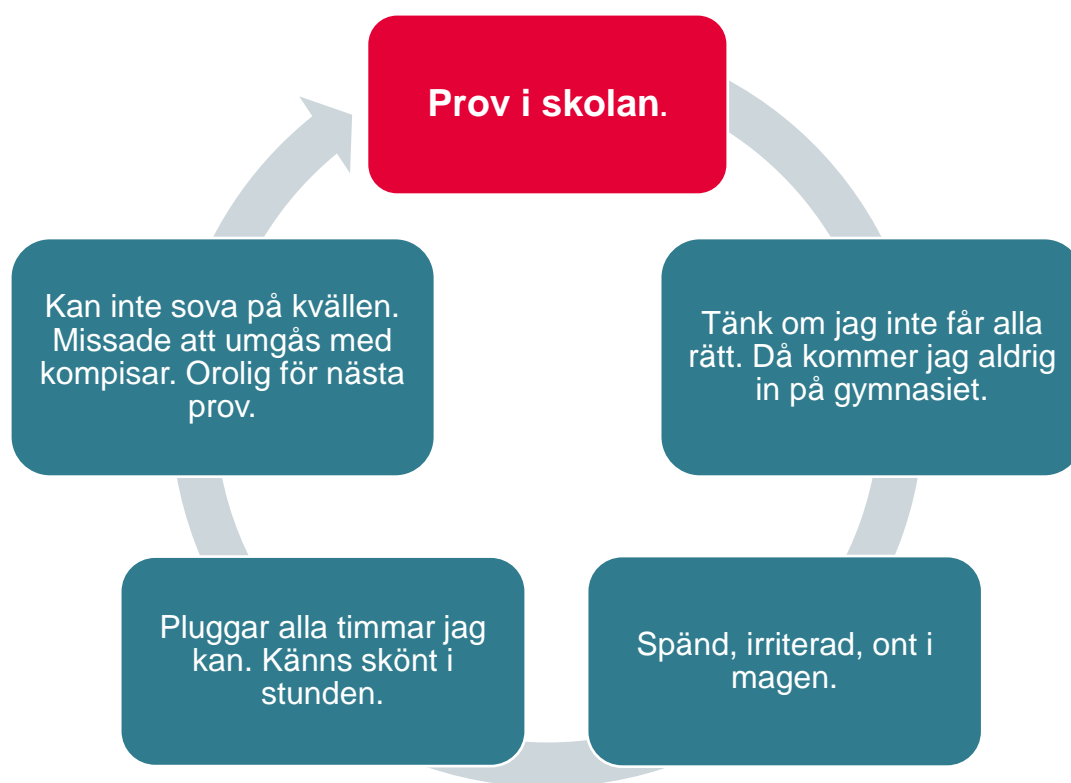
Du som har GAD brukar också ha något som kallas för säkerhetsbeteenden för att lättare kunna stå ut med din ångest. Detta kan till exempel vara att fråga andra om du har gjort rätt eller fel, göra dina skoluppgifter överdrivet noggrant eller planera saker överdrivet mycket.



Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det

Både undvikande- och säkerhetsbeteenden gör att ångesten lättar i stunden, vilket är skönt, men på sikt blir ångesten faktiskt värre. När du inte vågar stanna kvar i situationen kan du aldrig upptäcka att din ångest skulle minskat av sig själv efter en stund.

Undvikande- och säkerhetsbeteenden gör dessutom att du aldrig får lära dig att det du oroar dig för oftast inte händer. Du missar därmed tillfällena att lära dig att du klarar mer än du tror och att ångesten är kroppens falsklarm som kommer att klinga av. Istället undviker du fler och fler situationer, oroar dig och grubblar mer och mer och ångesten sprider sig. Du hamnar i en ond cirkel. Men den onda cirkeln går att bryta.



Bilden visar hur ångest kan skapa en ond cirkel.

Det här kan du göra själv

Den onda cirkeln kan brytas, till exempel med hjälp av olika övningar. Det är bra att träna på hur du kan lugna dig själv när du får ångest. Nedan hittar du några exempel på övningar som hjälper att lugna kroppen och tankarna. Där finns också länkar till fler tekniker som kanske passar dig bättre. Det är bra att börja med att träna på övningarna när du inte har ångest. Då blir de lättare att använda när du har ångest. Träna gärna lite varje dag.

Avslappnings- och andningsövningar

Vår hjärna behöver lagom mycket syre för att må bra och fungera. Vid stark ångest kan du andas för mycket och då ökar obehaget. Genom att andas lugnt kan du hjälpa kroppen att lugna sig själv. En enkel teknik är att sitta eller ligga bekvämt med en hand på magen och en på bröstet. Slut ögonen och räkna till fyra när du andas in, två när du håller andan, fyra när du andas ut och två när du håller andan. Det viktigaste är inte att räkna rätt utan att du hittar ett sätt att andas på som gör dig lugn. Ofta slappnar du av när du andas ut så ibland funkar det bättre att göra utandningen lite längre. Exempel på hur du kan göra magandningsövningar finns på [Magandningsövningar \(snorkel.se\)](http://Magandningsövningar(snorkel.se)).



Slappna av

Genom att träna avslappning kan du bättre lära dig att upptäcka och lugna oron i kroppen. Att lära dig att slappna av kräver att du tränar på det regelbundet, gärna i lugna situationer som till exempel då du har gått och lagt dig på kvällen. Ett sätt att träna kan vara att spänna en kroppsdel i tio sekunder och sedan slappna av. Försök att gå igenom så många kroppsdelar du kan. Exempel på hur du kan göra avslappningsövningar finns på [Avslappningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se).

Fokusera om

Som hjälp för att inte fastna i dina tankar och känslor kan du testa att rikta din uppmärksamhet utåt och fokusera på något annat. Fokusera på bara ett intryck i taget. Välj vad du har lättast för att fokusera på av syn, hörsel, känsel, lukt eller smak. Det kan till exempel vara att lyssna på musik med stängda ögon, äta en bit frukt, ta ett bad eller lukta på något gott. Det är viktigt att du bara fokuserar på ett enda intryck åt gången. Var snäll mot dig själv om du tappar fokus. Ge inte upp! Mer information om hur du kan göra övningar finns på [Krisfärdigheter \(snorkel.se\)](https://snorkel.se) och [Mindfulness \(snorkel.se\)](https://snorkel.se).



Hur en behandling går till

Att behandla ångest handlar om att du ska lära dig att ångest är ett falsklarm och att hitta nya sätt att möta din ångest på. Då bryts den onda cirkeln och ångesten styr inte en lika stor del av ditt liv längre.

En viktig del av din behandling består av att lära dig att göra saker du tidigare har undvikit. Det kallas för exponering. Behandlingen kan läggas upp på olika sätt. I vissa fall går det bra att arbeta hemma tillsammans med dina föräldrar, i andra fall passar det bättre att arbeta tillsammans med en behandlare enskilt eller i grupp. Vissa kan även behöva medicin.

Så kan du starta din behandling på egen hand

Genom att arbeta med någon eller några av punkterna nedan kan du påbörja din behandling på egen hand. Välj det som är möjligt och som passar dig. Om det finns en person som du tror kan stötta dig, be gärna hen om hjälp.

Äta, sova och röra på dig

Försök att äta bra mat. Se till att röra på dig varje dag och ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. På så vis förebygger du att drabbas av ångest.



Lär känna din ångest

Lär dig mer om hur din ångest fungerar. Vad brukar ge dig ångest? När är det bättre och sämre? Börja föra *orosdagbok för OCD* med hjälp av behandlingsmaterialet som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177. I den registrerar du vilka situationer som blir svåra för dig med hjälp av en ångestskala. Du kan också använda appen *Uppskatta din dag*. När du har lärt känna din ångest bättre och har fått en överblick, är det dags att börja fundera över i vilka situationer du kan utmana din ångest. Om du ska träffa en behandlare kan du gärna ta med din orosdagbok.



Utmana din ångest

Träna på att inte följa din ångest. Du som har GAD behöver öva på att stå ut med ovisshet eller osäkerhet genom att exempelvis inte fråga dina föräldrar eller närstående om något du oroar dig för. Du kan istället sätta av en viss tid varje dag när du tillåter dig själv att oroa dig. Om ångesten kommer vid andra tider ska du försöka skjuta upp oron till den bestämda tiden. Vänta med att fråga dina föräldrar eller närstående till dess. Kanske känns det inte lika viktigt att fråga längre som det gjorde tidigare på dagen?

Genom att inte följa din rädsla, och upptäcka att ångesten var ett falsklarm, kommer du att märka att du faktiskt klarar mer än vad du tror. Det är viktigt att utmana din ångest steg för steg. Börja träna i situationer som bara ger dig lite ångest för sedan träna situationer som väcker mer obehag. Genom att ta små steg i taget kan du lära dig att stå ut i ångestfyllda situationer utan att ta till säkerhetsbeteenden.

Dina närstående får också information och stöd

GAD kan påverka vardagen jättemycket och ibland leder det till bråk i familjen. De flesta föräldrar och andra närstående blir själva oroliga när du mår dåligt och det är svårt för dem att veta hur de ska göra. Dina föräldrar får också information av oss om hur de kan stötta dig på ett sätt som hjälper.



Några sista råd på vägen

För en del räcker det med att jobba och utmana ångesten på egen hand, men för många behövs stöd och hjälp från en behandlare. Oavsett är det bra att börja lära känna din ångest och testa att utmana den.

Att ha ångest är jobbigt. Men eget arbete tillsammans med behandling hjälper! Genom att läsa denna text, titta på filmen om ångest och arbeta med de tekniker och övningar som vi har beskrivit kan du på egen hand starta din behandling.

Användbara tips och länkar

Information om vad ångest är, hur den fungerar och hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida fyra.

Information om hur sömn och levnadsvanor kan påverka ditt mående, läs foldern *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

För mer information om diagnosen GAD, kan du besöka sidorna [GAD generaliserat ångestsyndrom \(1177.se\)](#) och [Ångest \(umo.se\)](#).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](#). Här finns även filmen *Oro hos barn* med tips om hur du som vuxen kan stötta ett barn med GAD.

Vid allvarlig försämring eller krissituation

Vardagar 8.00-16.00, ring BUP Akutenhet, **019 – 602 58 10**

Kvällar, nätter och helger, ring Psykiatriska akutmottagningen,
019 – 602 56 00

Vid livshotande tillstånd, ring 112.