

Exempel på vilken hjälp som finns att få på vårdcentralen vid stark oro eller ångest:

- Läkarkontakt
- Kontakt med vårdsamordnare
- Terapi/Stödsamtal
- Läkemedelsbehandling
- Hjälp till självhjälp
- Annat individuellt anpassat stöd

Källa: Vårdguiden 1177

För ytterligare information om ångest läs på www.1177.se

Har du starka känslor av oro eller ångest?

Stöd i primärvård

Vad är ångest?

Ångest är en påtaglig känsla av obehag och oro som känns i kroppen. Det kan vara svårt att inse att man mår psykisk dåligt eftersom det är en stark fysisk reaktion.

Ångest är något man inte styr över själv utan det är reaktioner från nervsystemet. Det är inte farligt men kan upplevas mycket obehagligt.

Vid ångest kan man exempelvis känna tryck över bröstet, hjärtat slår snabbt och/eller hårt, torr i munnen, känna en klump i magen, känna yrsel eller muskelsvaghet mm.

Det är inte säkert att man vet varför man får ångest vid ett visst tillfälle. Ångest kan upplevas på olika sätt och kan kännas olika från gång till annan.

Vid ångest kan det vara svårt att slappna av och sömnen kan påverkas. Man kan därmed bli mer känslig för stress vilket kan leda till att ångesten ökar. Ångest kan innebära att man blir mer lättirriterad, rastlös och ledsen.

Vad kan du göra?

Ångest är inte farligt. Du kan lära dig att hantera ångest när den kommer. Om du på grund av ångest har svårt att klara vardagen eller undviker ångest- fyllda situationer behöver du söka hjälp. Detsamma gäller om du märker att du försöker lindra din ångest med exempelvis alkohol.

Ta kontakt med din vårdcentral som har bra hjälp och stöd att erbjuda. Vid ångest finns även olika typer av behandling exempelvis läkemedels- behandling och/eller psykoterapi. Andra exempel på behandling är fysisk aktivitet, regelbundna vanor, goda sömnvanor, att äta bra och att undvika alkohol och droger.

Du kan för att hjälpa dig själv finna sätt för återhämtning genom att till exempel få tillräckligt med sömn och vila, och att röra på dig eller annat som är av betydelse för dig. Det är även av viktigt att se över hur du kan minska stress i din vardag.