

# Ångest

Stark oro kan leda till en ångestreaktion. Ångest kan visa sig som en intensiv känsla av obehag, som ett tryck över bröstet, att hjärtat slår snabbt eller hårt, att du blir torr i munnen, att du får en klump i magen eller känner dig yr eller svag i musklerna. Ångestsymtom beror på att kroppen reagerar på att något verkar hotfullt. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra stresshormoner i blodet. Musklerna spänns, hjärtat börjar slå snabbare och andningen blir intensivare. Ångesten går oftast över av sig själv efter en stund.

## Egenvårdsråd vid ångest

- Försök att andas lugnt. Sätt dig ner, lägg en hand på magen och känn andningen. Känn efter hur det känns och försök beskriva känslan för dig själv.
- Gör något aktivt för att byta sinnesstämningen, till exempel ta en promenad, läs en bok, lös korsord, sudoku, eller prata med någon som får dig att tänka på något annat.
- Testa avslappningsövningar.
- Försök att vila och få tillräckligt mycket sömn. Om du har svårt att sova är det bra om du ändå kan försöka ta små vilopausar.
- Rör på dig, till exempel genom att träna, promenera eller dansa. Gärna så att din puls ökar, och att du blir lite varm och svettig. Träning gör det lättare att slappna av och sova bra.
- Minska rökning, snusande samt intag av alkohol och kaffe.
- Minska intaget av mat och dryck som innehåller snabba kolhydrater som socker, vitt mjöl och läsk.

## Behandling

Ångest kan behandlas med psykologisk behandling och/eller läkemedel.

## När ska jag kontakta vården?

- Vid akut ångest
- Om du har svårt att klara vardagen
- Om du använder alkohol och/eller narkotika för att lindra ångest
- Om du skadar dig själv
- Om du har tankar på att ta ditt eget liv

► [Läs mer om hjälp med tankar och känslor vid cancer på 1177.se](#) Sök på Hjälp med tankar och känslor vid cancer.