**Står dina oroliga tankar eller känslor i vägen för dig?**

Det är naturligt att ibland känna sig stressad, orolig eller rädd. Eller spänd och ängslig i vissa situationer. Men om dessa känslor återkommer ofta eller står i vägen för dig i vardagen, kan det vara dags att granska vad som är på gång. Och hur du kan hantera dessa känslor.

Kanske känner du ångest, vilket ofta är en helt normal reaktion på stress.

**Självhjälpsstrategier**

Hanteringsstrategier som kan genomföras på en gång kan ofta hjälpa till att hantera oroliga tankar eller känslor som dyker upp. Till exempel kan övningar som 4-7-8 hjälpa dig att lugna dina nerver. Se månadens video för att lära dig hur.

Samtal med dig själv, som att påminna dig själv om en liknande situation du befann dig i och hur du tog dig igenom den tidigare, kan hjälpa dig ur oron. Försök att föreställa dig hur du fysiskt krossar tanken för att hjälpa till att hämma den. Eller byt ut den stressande tanken mot en som är mer positiv.

Genom att ta hand om din övergripande hälsa kan du lättare återfå lugnet även i tider med oroliga tankar och stress. Ät hälsosam mat, rör på dig och se till att du får tillräckligt med sömn. Med dessa tre kan du öka välbefinnandet och minska stressen. Likaså bidrar yoga och mindfulnessövningar, meditation, aktiviteter du tycker om och tid i naturen.

**Söka hjälp – var går gränsen?**

Om dina starka känslor kvarstår och blir svårare att hantera, bör du rådgöra med en läkare eller en psykolog för hjälp. Uppmärksamma om dina känslor leder till att du ändrar dina dagliga rutiner och beteenden. För mycket oro och ihållande oroliga känslor kan också inkludera – eller leda till – fysiska och beteendemässiga symtom som följande:

* ökad hjärtfrekvens, huvudvärk, bröstsmärtor eller illamående
* förlorad aptit, sömnsvårigheter eller koncentrationssvårigheter
* att man drar sig undan från vänner och familj
* att man undviker vissa platser eller situationer.

En läkare eller en psykolog kan hjälpa till att ta reda på vad som orsakar din ångest. De kan hjälpa dig att förstå om den härrör från din situation eller om det rör sig om ett psykiskt tillstånd. Och de kan hjälpa dig att vidta åtgärder för att hantera den. Beroende på dina unika behov kan de rekommendera något av följande:

* samtal med en psykolog (dvs. kognitiv beteendeterapi) för att hjälpa dig att proaktivt identifiera och ändra ohjälpsamma tankemönster
* hantering med hjälp av läkemedel, till exempel antidepressiva eller ångestdämpande läkemedel, för att minska symtomen
* självhjälpsstrategier för stresshantering och avslappningstekniker som de som nämns här ovanför.

Den goda nyheten är att det finns belägg för att många människor med rätt hjälp kan nå en framgångsrik hantering och fortsättningsvis lära sig att leva med och hantera sin ångest. **Källor:**

HealthDirect, ”Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Åtkomst: 13 mars 2023

HealthDirect, ”Self-talk.” <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Åtkomst: 20 mars 2023.

Mayo Clinic, ”11 tips for coping with an anxiety disorder.” <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Åtkomst: 13 maj 2023.

Mental Health Foundation, ”Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Åtkomst: 13 mars 2023

NAMI, ”Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Åtkomst: 23 mars 2023.

National Institute of Mental Health, ”Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Åtkomst: 13 mars 2023.

NHS, ”Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Åtkomst: 13 mars 2023.