



Att förstå ångest



Att känna sig orolig eller nervös är en normal del av vardagen. Alla oroar sig eller känner sig oroliga då och då. Mild till måttlig ångest kan hjälpa dig att fokusera din uppmärksamhet, energi och motivation. Om ångesten är allvarlig kan du ha känslor av hjälplöshet, förvirring och extrem oro som inte står i proportion till det faktiska allvaret eller sannolikheten för den fruktade händelsen. Överväldigande ångest som stör det dagliga livet är inte normalt. Denna typ av ångest kan vara ett symptom på ett ångestsyndrom, eller det kan vara ett symptom på ett annat problem, såsom depression.

Ångest kan orsaka fysiska och känslomässiga symtom. En specifik situation eller rädsla kan orsaka några eller alla av dessa symtom under en kort tid. När situationen går över brukar symtomen försvinna.

Fysiska symptom på ångest inkluderar:

- Rysningar, ryckningar eller skakningar.
- Känsla av fullhet i halsen eller bröstet.
- Andfåddhet eller snabb hjärtrytm.
- Tanklöshet eller yrsel.
- Svettiga eller kalla, klibbiga händer.
- Känner sig nervös.
- Muskelspänningar, värk eller ömhet (myalgi).
- Extrem trötthet.
- Sömnproblem, såsom oförmåga att somna eller sova, tidig uppvaknande eller rastlöshet (känner dig inte utvilad när du vaknar).

Ångest påverkar den del av hjärnan som hjälper till att kontrollera hur du kommunicerar. Detta gör det svårare att uttrycka sig kreativt eller fungera effektivt i relationer. Emotionella symptom på ångest inkluderar:

- Rastlöshet, irritabilitet eller att känna sig nervös eller uppspelt.
- Oroa dig för mycket.
- Rädd för att något dåligt ska hända; känner sig dömd.
- Oförmåga att koncentrera sig; känner att ditt sinne blir tomt.



Ångeststörningar

Ångestsyndrom uppstår när människor har både fysiska och känslomässiga symptom. Ångestsyndrom stör hur en person kommer överens med andra och påverkar dagliga aktiviteter. Det är dubbelt så stor risk för kvinnor som män att ha problem med ångestsyndrom. Exempel på ångestsyndrom är panikattacker, fobier och generaliserat ångestsyndrom.

Ofta är orsaken till ångestsyndrom inte känd. Många personer med en ångestsjukdom säger att de har känt sig nervösa och oroliga hela livet. Detta problem kan uppstå i alla åldrar. Barn som har minst en förälder med diagnosen depression löper mer än dubbelt så stor risk att ha ett ångestsyndrom än andra barn.

Ångestsyndrom uppstår ofta med andra problem, såsom:

- Psykiska problem, såsom depression.
- Bruk av droger
- Ett fysiskt problem, såsom hjärt- eller lungsjukdom. En fullständig läkarundersökning kan behövas innan ett ångestsyndrom kan diagnostiseras.



Panikattacker

En panikattack är en plötslig känsla av extrem ångest eller intensiv rädsla utan en tydlig orsak eller när det inte är någon fara. Panikattacker är vanliga. De förekommer ibland hos annars friska människor. Panikattacker varar vanligtvis bara några minuter, men en attack kan vara längre. Och för vissa personer kan ångesten snabbt förvärras under attacken.

Symtomen inkluderar känslor av att dö eller tappa kontrollen över sig själv, snabb andning (hyperventilation), domningar eller stickningar i händer eller läppar och ett rusande hjärta. Du kan känna dig yr, svettig eller skakig. Andra symtom inkluderar andningssvårigheter, bröstsmärtor eller tryckkänsla och oregelbundna hjärtslag. Dessa symtom kommer plötsligt och utan förvarning.

Ibland är symtomen på en panikattack så intensiva att personen fruktar att han eller hon får en hjärtattack. Många av symtomen på en panikattack kan uppstå med andra sjukdomar, såsom hypertyreos, kranskärlssjukdom eller kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL). En fullständig läkarundersökning kan behövas innan ett ångestsyndrom kan diagnostiseras.

Personer som har upprepade oväntade panikattacker och oroar sig för attackerna sägs ha en panikångest.



Fobier

Fobier är extrema och irrationella rädslor som stör det dagliga livet. Människor med fobier har rädslor som inte står i proportion till verklig fara och de kan inte kontrollera dem.

Fobier är vanliga och förekommer ibland med andra tillstånd, såsom panikångest eller Tourettes syndrom. De flesta människor hanterar fobier genom att undvika den situation eller det föremål som får dem att känna panik (undvikande beteende).

En fobisk störning uppstår när undvikandebeteendet blir så extremt att det stör din förmåga att delta i dina dagliga aktiviteter. Det finns tre huvudtyper av fobiska störningar:

- Rädsla för att vara ensam eller på offentliga platser där hjälp kanske inte finns tillgänglig eller att fly är omöjlig (agorafobi).
- Rädsla för situationer där individen kan utsättas för kritik från andra (social fobi).
- Rädsla för specifika saker (specifik fobi).
- Fobier kan behandlas för att minska känslor av rädsla och ångest.
- Prata med din läkare om du känner att du har symtom på ångest.



Tack till

Författare: Hälsomässig personal

Medicinsk recension: William H. Blahd Jr. MD, FACEP - Emergency Medicine & Kathleen Romito MD - Family Medicine & Adam Husney MD - Family Medicine & David Messenger MD



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla grupstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.