

Känna igen ångestsymtom

Ångest kan kännas och synas på olika sätt hos var och en. Den påverkar både tankarna, känslorna, beteendet och kroppens funktion samt kan ta sig uttryck i till exempel oro, rastlöshet eller nervositet. Ångest är förknippad med ett upprört tillstånd i kroppen vars kraftiga kroppsliga symtom kan göra att man misstänker en fysisk sjukdom.

Fundera en stund över hurdan just din ångest är. Läs igenom listan över de vanligaste symtomen på ångest.

- ett ökat behov av att urinera
- olika magbesvär: hård eller lös mage
- domningar, stickningar eller kraftlöshet i armar eller ben
- muskelspänningar
- förhöjd och ojämn puls
- skakningar, darrningar
- svettning
- rodnande
- känningar i bröstkorgen: som ett band runt bröstkorgen, tryck över bröstet, andningssvårigheter
- en känsla av en klump i halsen, en åtstramande känsla
- svindel
- suddig syn, synstörningar
- sensorisk överkänslighet, till exempel mot beröring av huden: det kliar och sticker i hårbotten
- ljudöverkänslighet: ljuden grötar ihop sig och låter ovanligt starkt
- tankeloopar och förvrängda tankar: tankarna fastnar i det förgångna eller så bekymrar man sig över framtiden
- oförmåga att koncentrera sig, rastlöshet
- kvalfullhet

Vilka symtom känner du till? Vilka av dem stämmer in på din ångest?

Tänk också på när symtomen började, hur ofta och vid vilken tid på dygnet de uppstår.



Digimieli



Hur stark är ångesten vanligtvis på en skala mellan 1 (ingen ångest) och 10 (värsta möjliga ångest)?

I hurdana situationer har du mest ångestsymtom?

Vilka känslor omfattar ångesten?

Vilka tankar är kopplade till ångesten?

Vad hjälper mot ångesten?

Vilka vägar kommer ångesten krypande; tankeloopar, en välbekant känsla i kroppen, Luktsinnet eller någon annan förnimmelse?



Digimieli

