**KORT FAKTA OM PANIKÅNGEST**

Eftersom panikångest känns så tydligt i kroppen är det många som inte förstår att det beror på ångest. Det är lätt att tro att det är något fel i kroppen, till exempel hjärtat eller hjärnan om du inte vet att det beror på panikångest.

Här är några vanliga tecken på panikångest:

* Hjärtat slår hårt eller snabbt.
* Det kan kännas svårt att andas, tryck över bröstet.
* Du får ont i magen eller mår illa.
* Du blir torr i munnen eller tycker att det känns som att du har en klump i halsen.
* Du svettas, får frossa eller känner dig yr.
* Du darrar, skakar, känner dig svag eller får domningar.
* Det kan kännas overkligt, som att du är i en bubbla.

**En panikattack går över snabbt**

Först kan det kännas som att ångesten blir starkare och starkare, men efter en stund minskar den och går över. En panikattack brukar oftast gå över inom tio minuter.

**Panikångest kan bero på olika saker**

Panikångest kan komma när du har haft det [stressigt](https://www.umo.se/att-ma-daligt/stress/) eller har varit med om något jobbigt. Du kan också få en panikattack när du slappnar av efter en sån period.

Det kan vara lättare att få panikångest om du har ätit eller sovit dåligt.

Ibland kan du få en panikattack plötsligt, utan att du vet varför. Ibland kan du få en panikattack för att du har varit med om det förut, och är rädd för att få det igen. Rädslan för en ny attack gör att panikattacken kommer.

**Hjärnan säger till kroppen att du är i fara**

Ångest är egentligen till för att ge dig extra kraft om du behöver klara av en farlig situation. Till exempel genom att springa fort eller försvara dig. Men ibland tolkar hjärnan ofarliga situationer som farliga. Då kan kroppen dra igång en massa energi fast det inte behövs.

**UMOs tips för att bli lugnare när ångesten kommer:**

* Ta några djupa medvetna andetag, andas ner i magen, låt utandning och inandning vara lika långa, fokusera på utandningen.  
  (Att ta djupa, jämna andetag hjälper kroppen att slappna av och minskar ångest.)
* Gör avslappningsövningar eller lyssna på musik som får dig att känna dig lugn.
* Gå ut, ta en promenad eller andas frisk luft i naturen en stund.
* Rör på dig. Du kan till exempel, träna, jogga eller hoppa upp och ner.  
  (När du har ångest har kroppen för mycket energi, och kroppen mår bra av att göra sig av med en del av den. Det hjälper kroppen att slappna av.)