

## "Vad är ångest?"

### Föreläsning för anhöriga till barn och ungdomar med ångestproblematik

Har du ett barn med ångest/rädsla/oro/ängslan? Välkommen att delta på öppen föreläsning om ångest på PRIMA. Föreläsningen är ett komplement till barnets ordinarie behandling på PRIMA. Du får information om ångest och vissa redskap att förstå och hantera ditt barns ångest.

Ångest hos barn och ungdomar ligger till grund för flera av våra vanligaste psykiatriska tillstånd. Rädsla, oro, panik, ängslan och nervositet är alla olika former av ångest. Hos barn kan ångest ta sig uttryck i rädsla för specifika situationer (t.ex. för trånga utrymmen, att vistas bland mycket folk, illamående, insekter, mörker, vatten), rädsla och nervositet inför och under sociala situationer (social fobi), rädsla i samband med separation från mamma eller pappa (separationsångest), ångest efter en traumatisk händelse (PTSD), överdriven ängslighet och oro generellt (generaliserad ångest), stark ångest med panikattacker som leder till att personen undviker vissa situationer (panikångest) eller att tänka eller göra speciella saker för få bort en hemsk tanke eller ett obehag/ångest i kroppen (tvångssyndrom). Ångest hos barn och ungdomar kan innebära mycket lidande och leder ofta till att barnet, ungdomen och ibland hela familjen anpassar sina liv efter ångesten.

En metod som visat sig effektiv för att minska ångest hos barn och ungdomar är kognitiv beteendeterapi (KBT). KBT bygger på antagandet att känsloreaktioner, beteenden och tankemönster lärs in och således kan läras om. Information till anhöriga om hur ångest fungerar och hur ångest kan behandlas och bemötas, är ett mycket viktigt inslag i behandling vid ångest hos barn. Genom att du som anhörig får kunskap om ångest och hur ångest kan bemötas kan du hjälpa ditt barn så att inte ångesten växer ytterligare.

#### Föreläsningens upplägg

Passet leds av två psykologer som har utbildning i Kognitiv beteendeterapi. I föreläsningen ingår att du som anhörig får möjlighet att diskutera och ställa frågor.

#### Vem kan anmäla sig?

Alla vuxna som är anhöriga till ett barn eller en ungdom som har ångestproblematik och som är patient på PRIMA i Handen. Föreläsningen är ett komplement till annan behandling.

#### Anmälan

Du anmäler dig i receptionen minst tre arbetsdagar innan föreläsningen. Ring 08-410 60 700, mejla [handen@prima.se](mailto:handen@prima.se) eller anmäl dig på plats i PRIMAs reception.