

Utökad utredning av ångestsyndrom

Basutredningen tyder på att dina besvär kan bero på ett ångestsyndrom. Du har därför blivit erbjuden en utökad utredning som kan visa om du har ett ångestsyndrom eller inte.

Varför?

Syftet med den utökade utredningen är att du ska få en förklaring till dina symtom och få veta vilka behandlingar som kan hjälpa dig.

När?

Den utökade utredningen påbörjas oftast direkt efter eller vid samma besök som basutredningen avslutas. För det mesta tar den utökade utredningen mellan ett och tre besök.

Var?

Du får göra den utökade utredningen på samma mottagning som du gjort basutredningen, eller på en annan mottagning inom vuxenpsykiatri.

Hur?

Den utökade utredningen bygger på basutredningen. Resultatet från de båda utredningarna vägs samman och analyseras av en läkare som ställer diagnos. Läkaren gör även en bedömning om du kan ha något annat sjukdomstillstånd som behöver utredas mer.

SJÄLVSKATTNING

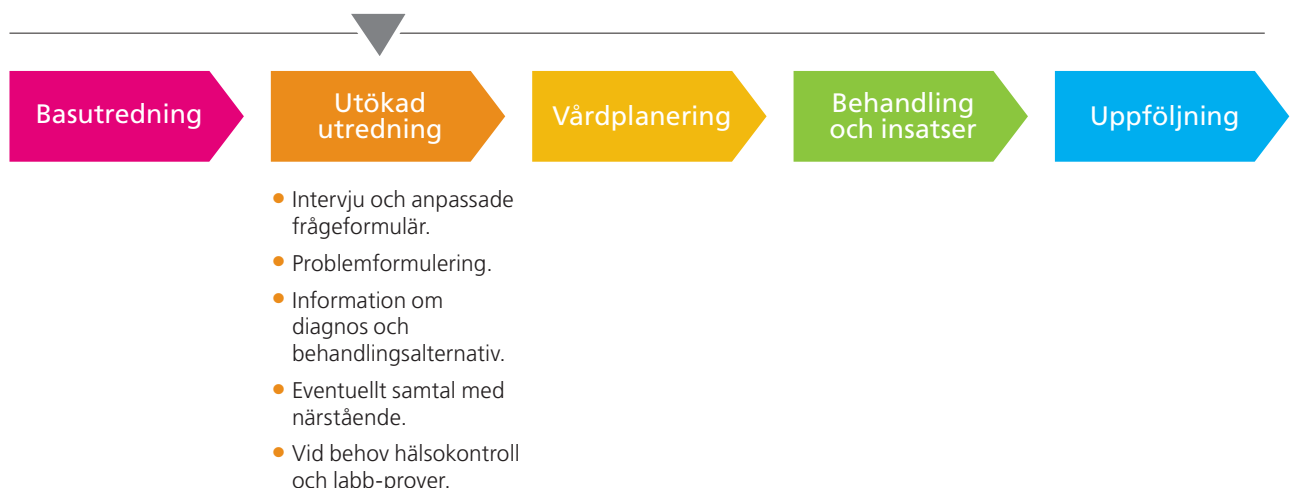
Precis som i basutredningen kommer du att få fylla i ett formulär där du får skatta dina besvär. Det kan göras hemifrån via datorn. Du får då en kod så att du kommer åt formuläret via internet. Om det inte fungerar för dig hittar vi en annan lösning. Du kan till exempel få fylla i formulären på papper.

BLODPROV

Du kan få en remiss för att lämna blodprov om du inte gjort det nyligen. Det görs eftersom ångest ibland kan ha andra orsaker än psykisk sjukdom, till exempel störning i ämnesomsättningen. Om proverna visar på något avvikande kommer en läkare föreslå lämplig behandling.

ALKOHOL OCH DROGER

I basutredningen fick du svara på frågor om alkoholvanor och bruk av droger. I den utökade utredningen ingår ofta fler frågor om det, och ett drogtest då du får lämna urinprov. Anledningen är att skadligt bruk av alkohol och droger kan vara en orsak till ångest. Då kan man behöva behandling även för det.



Du har blivit erbjuden en **utökad utredning** av ångestsyndrom. Om utredningen visar att du har en diagnos som ska behandlas inom vuxenpsykiatri är nästa steg att göra en **vårdplan**.

Vad händer sen?

När utredningen är färdig och du har fått en diagnos kommer du att få erbjudande om lämplig behandling. För ångestsyndrom kan du till exempel få behandling hos

- vårdcentral eller husläkarmottagning
- mottagning inom vuxenpsykiatri
- internetpsykiatri.

Nästa steg är att du och vårdpersonalen gör en plan för din fortsatta vård.

Om ångestsyndrom

Ångest är obehagliga och skrämmande känslor som liknar den rädsla som uppkommer när man utsätts för fara. Ångest kan påverka kroppen på olika sätt.

Vid en panikattack kan man få hjärtklappning, andnöd och yrsel. Andra symtom kan vara en ständig rädsla inför olika händelser i vardagen, koncentrationssvårigheter, rastlöshet och sömnproblem. Men ångest i sig är inte farligt. Kraftiga ångestkänslor avtar alltid och går oftast över helt.

Ångest är ett vanligt symtom på många sjukdomar. När ångesten inte beror på någon annan sjukdom,

och den dessutom leder till stora problem och lidande, talar man om ångestsyndrom.

Det här kan du göra själv

För dig som har besvär av ångest är det viktigt att ta hand om din hälsa. Det kan göra att ångesten minskar eller blir lättare att hantera. Det här kan du göra för att må bättre:

- Att äta på regelbundna tider, sova 7-8 timmar per natt och motionera regelbundet är en bra grund.
- När du mår dåligt är det extra viktigt att vara försiktig med eller helt låta bli att dricka alkohol.
- Försök att inte undvika situationer som ger ångest. Att undvika situationerna gör oftast att problemen blir större.
- Att prata om hur du känner med någon i din närhet eller skriva ner dina känslor kan göra ångesten lättare att hantera.
- Att fokusera på något annat kan hjälpa mot ångest. Det kan vara att ta en promenad, lyssna på musik eller något annat som fungerar för dig.

Vill du veta mer?

På Vårdguidens webbplats 1177.se hittar du mer information om olika ångestsyndrom och tips på vad du kan göra för att må bättre.

Böcker

- *Ingen panik, fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi.* Av Per Carlbring och Åsa Hanell. Natur & Kultur (2011).
- *Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.* Av Maria Farm Larsson och Håkan Wisung. Mån-pocket (2005).
- *Panikångest och depression: frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar.* Av Christian Dahlström. Natur & Kultur (2014).

Patientföreningar

Patientföreningarna drivs av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa. De vet hur det är att gå igenom en utredning och hjälper till med stöd och information redan innan du fått en diagnos:

- *Ångestföreningen i Stockholm (ÅSS)* är en stödorganisation för drabbade av ångestsyndrom och deras anhöriga. Läs mer på: angest.se.
- *Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH)* ger stöd till den som drabbats av psykisk ohälsa, oavsett diagnos. Läs mer på: rsmh.se.