

# Fysisk aktivitet vid ångest

Ångest innebär olustkänslor eller att man spänner sig kroppsligt.

Riskfaktorer är separation, fysiskt övergrepp, brist på kärleksfull omsorg i barndomen och psykosocial stress. Ångest är vanligt tillsammans med depression, stress, utbrändhet samt psykos.

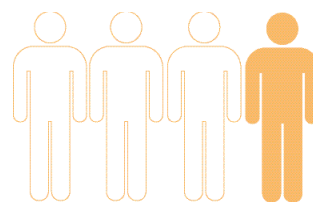
Fysisk aktivitet minskar ångest och stress där formen inte spelar så stor roll.

Den ångestdämpande effekten kommer 5 – 15 min efter påbörjad träning och varar 2–4 timmar.

Behandling är att man ska vänja sig vid sina symtom, psyko-terapi, medicinering samt fysisk aktivitet på Recept (FaR®).

Symtom vid ångest:

- Andnöd
- Hjärtklappning
- Svette
- Yrsel
- Illamående
- Spända muskler
- Lättirriterad
- Koncentrationssvårigheter
- Sömnstörningar



VAR 4: E INDIVID KOMMER NÅGON GÅNG  
I LIVET ATT KÄNNA ÅNGEST

## Rekommenderad fysisk aktivitet

	Träningsform	Hur jobbigt	Hur ofta	Hur länge
Vardagens aktiviteter	Promenad Hushålls- och trädgårdsarbete	Pratvänligt takt	5 dagar/vecka	> 30 minuter
Konditions-träning	Cyklning Rask promenad Gympa	Lite ansträngande	3 dagar/vecka	30 minuter

## Minska stillasittandet