

# Uppsala Ångestsyndrom Sällskap

En förening för dig med

- paniksyndrom
- social fobi
- generaliserad ångest

## Tre centrala ångestdiagnoser

Uppsala Ångestsyndromsällskap (ÅSS) riktar sig till alla människor med psykiska ohälsa, där ångest är den dominerande problematiken – en ångest som orsakar lidande, sätter ned livskvaliteten och ibland försvårar arbete, utbildning och sociala kontakter. Bland de olika formerna av ångest är det särskilt tre – utan att dock utesluta andra – som föreningen fokuserar på. Här följer kortfattade beskrivningar av dessa.

**Paniksyndrom** kännetecknas av oväntade, upprepade attacker av intensiv, svår ångest i situationer, där yttre fara saknas. Panikattacker utvecklas snabbt och klingar spontant av efter en stund, men upplevelsen är överväldigande och starkt obehaglig för den drabbade och innefattar symtom som hjärklappning, svettningar, yrsel, andningssvårigheter, bröstsmärtor, illamående, dödsångest, rädsla att förlora kontrollen eller förståndet, överklighetskänslor och svimfärdighet.

**Social fobi** är fruktan för att bli granskad och bedömd i situationer med andra människor. Man är rädd att man ska rodna, skaka med händerna, darra på rösten eller bete sig på något annat sätt som kan väcka uppseende. Den drabbade undviker om möjligt de fruktade sociala situationerna eller uthärdar dem under stark ångest.

**Generaliserad ångest** är fritt flytande ångest, mer eller mindre ihållande, som inte är knuten till någon särskild situation. Oron handlar i stället om framtida hot eller yttre

faror, fastän de inte är realistiska eller troliga. Symptomen är spändhet, rastlöshet, sömnbesvär, retlighet och uttrötthet.

## **Ändamål, målgrupper och verksamhet**

Uppsala Ångestsyndromsällskap, eller Uppsala ÅSS, är en ideell förening som genom information och kamratstödjande verksamhet verkar för dem som är, eller har varit, drabbade av olika ångestbesvär, huvudsakligen paniksyndrom, social fobi och generaliserat ångestsyndrom. Vi vänder oss också till närstående och anhöriga, men självklart är alla som omfattar föreningens syften välkomna.

För att främja medlemmarnas psykiska hälsa och stödja dem i deras tillfrisknande, bedriver föreningen självhjälp, sociala aktiviteter, studieverksamhet och intressepolitik. Medlemsmöten anordnas regelbundet under vår och höst.

## **Bli medlem i Uppsala ÅSS**

Genom att gå med i Uppsala Ångestsyndromsällskap kommer du att åtnjuta en lång rad förmåner. Du får:

- Träffa andra människor i samma eller liknande situation som du, känna igen dig i dem samt utväxla erfarenheter och upplevelser.
- Tillfälle att knyta kontakter, skaffa nya vänner och utöka ditt sociala nätverk.
- Medmänskligt stöd och bistånd från de andra medlemmarna.

- Utbildning om ångestsjukdomar och behandlingsformer samt hur du kan hjälpa dig själv att må bättre.
- Tillgång till en arena för utbyte av tips och råd för att minska din ångest.
- Inbjudningar till olika sällskapsaktiviteter tillsammans med föreningens övriga medlemmar.
- Rabatter på böcker och föreläsningar.
- Tips om psykoterapeuter och andra behandlare i Uppsala med omnejd.
- Möjlighet att påverka psykiatrin genom föreningens intressepolitiska verksamhet.
- Medlemskap också i riksförbundet, Svenska Ångestsyndromsällskapet, där vi ingår som lokalförening.
- Medlemstidningen ÅSS Emellan fyra gånger om året.

**Medlem** blir man genom att betala in 250 kr. (100 kr. om du är 26 år eller yngre – uppge i så fall även födelsedatum) på plusgirokonto 637 26 12 - 9. Ange samtidigt i meddelandefältet (eller på talongen) namn, adress och telefonnummer samt väldigt gärna e-postadress och mobilnummer.

Uppsala Ångestsyndromsällskap

Telefon till kontaktperson: 0738-12 44 22

E-post: [angest.c@gmail.com](mailto:angest.c@gmail.com)

Blogg: [www.uppass.blogspot.com](http://www.uppass.blogspot.com)

Förbundshemsida: [www.angest.se](http://www.angest.se)