



## Fakta om ångest

Elevmaterial

Namn: \_\_\_\_\_

### LÄSFÖRSTÅELSE

**Frågor på raden** (Du hittar svaret på raden, direkt i texten.)

1. Vad är ångest?

---

2. Hur vanligt är det med ångest bland barn?

---

3. Vad är OCD?

---

4. Hur kan man ta reda på om man har ångest?

---

5. Finns det någon/något som kan hjälpa till att behandla ångest?

---

---

6. Hur kan man få kontakt med Bris?

---

**Frågor mellan raderna**

(Du måste tänka efter när du har läst texten. Genom ledtrådar i texten hittar du svaret.)

7. Vad skiljer ångest och fobi åt?

---

---

8. På vilket sätt är Therése Lindgren en person som hjälper andra med ångest?

---

---

9. Fler och fler barn och unga har ångest. Vad tror man att det kan bero på?

---

---

**Frågor bortom raderna** (Fundera och ge egna svar.)

10. Vet du hur det känns att ha ångest? Berätta.

---

---

11. Har du någon fobi? Berätta.

---

---

12. För många är det tabu att lida av psykisk ohälsa. Varför är det så tror du?

---

---



## TA STÄLLNING

Ta ställning till de olika påståendena. Färglägg JA eller NEJ. Motivera sedan varför du valde som du gjorde.

1. Ångest är synligt.

 JA NEJ

---

---

---

2. Ångest kan drabba vem som helst.

 JA NEJ

---

---

---

3. Ångest är tabu, något att skämmas för.

 JA NEJ

---

---

---

4. Det går att få hjälp med ångest.

 JA NEJ

---

---

---