

PANIKÅNGEST

Varför får man en panikattack?

Uppkomsten av panik sker genom att en situation upplevs stressande eller hotfull. Inom några sekunder har panikattacken utlösts och man hinner sällan ens uppfatta vad som startat attacken. Det finns flera orsaker till att man drabbas av panikångest. Panikattacker kan orsakas av stress. En längre tids stress kan leda till att produktionen av adrenalin och andra hormoner ligger på en generellt hög nivå. Då krävs inte mycket för att utlösa en panikattack. Även om du själv upplever att det var ett tag sedan du var stressad kan du lida av förhöjd risk att drabbas av panikångest eftersom det tar ett tag för kroppen att bryta ner stresshormonerna. Panikattacker orsakas även vanligtvis av lätt hyperventilering. Detta beror på att hyperventilering leder till många obehagliga symptom så som tryck över bröstet, yrsel, dimsyn, darrningar och kvävningsskänsla, som är förknippade med en panikattack. Drygt 20-30 % av Sveriges befolkning har någon gång fått en panikattack.

Ytterligare en komponent som ofta ligger till grund för panikångest är rädsla för normala kroppsförändringar. Det händer hela tiden saker i kroppen som vi aldrig lägger märke till. När man får kroppsliga symptom utan att veta varför kan man bli rädd och tolka de fysiska symptomen som något farligt. När tankarna fokuserar på symptomen kan man börja övertolka dem, vilket kan leda till att man börjar hålla koll på kroppens reaktioner. Detta är speciellt vanligt när man haft en eller ett par panikattacker – man blir i praktiken överkänslig för de reaktioner som *föregick* paniken och man blir som allergisk mot sina egna normala stressreaktioner. Man vill vara beredd på panikattacken för att kunna hantera den och övervakar därför de egna kroppsreaktionerna. Man kanske till och med uppmärksammar nya reaktioner som man inte lagt märke till tidigare och som väcker oro, med följderna att man får fler symptom eftersom de symptom man fokuserar på ofta intensifieras.

Tolkningen av normala kroppsliga symptom är alltså en central faktor. Om vi får yrsel under en panikattack så kopplar vi ihop yrsel med panikångest. Denna koppling kan göra att yrsel i sig senare kan utlösa en panikattack, eftersom yrseln ses som en signal på att en panikattack är på gång. Forskaren David M. Clark menar att det är tendensen hos personer med panikångest att tolka kroppsreaktioner, som hjärtklappning, andnöd och yrsel, som farligare än de egentligen är, som är den huvudsakliga orsaken till panikattacker och framför allt till att de vidmakthålls.

Vad sker i kroppen under en panikattack?

När de kroppsliga reaktionerna uppfattas som ett hot klickar det autonoma nervsystemet igång. I det autonoma nervsystemet finns det sympatiska nervsystemet som kan ses som en gaspedal och det parasympatiska som kan ses som en bromspedal. När det sympatiska systemet aktiveras, aktiveras hela systemet och därför upplever man ofta många symptom eller inga. Det sympatiska nervsystemet brukar kallas för kamp- och flyktsystemet, eftersom det förbereder oss för att antingen fäkta eller fly från det som skrämmer oss. Detta system har varit väldigt viktigt för vår evolutionära överlevnad.

När ett inre eller yttre hot har upptäckts och det sympatiska nervsystemet dragit igång, händer följande i kroppen:

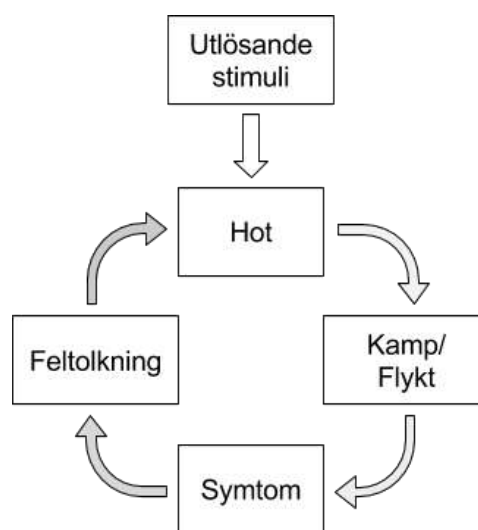
- Hjärtklappning – hjärtat pumpar mer blod vilket är en viktig förberedelse för aktivitet. Mängden syre till kroppen ökar.

- Blodet omdirigeras - gör att man kan bli blek och kall när man får panikångest. Blodet går till de stora muskelgrupperna istället för till fingrar och hud.
- Andningen blir djupare och snabbare eftersom vävnaderna behöver mer syre för att man ska kunna agera snabbt. Blodtillförseln till huvudet minskar och man kan bli yr och få dimsyn.
- Pupillerna vidgas för att släppa in mer ljus. Man kan få en oskarp blick och se suddigt samt få prickar i ögonen.
- Salivutsöndringen minskar och man blir torr i munnen.
- Aktiviteten i matsmältningssystemet minskar.
- Musklerna spänns som förberedelse för kamp och flykt.
- Man kan känna sig varm och uppvarvad eftersom det ger en generell aktivering av kroppens ämnesomsättning. Det går åt mycket energi och man kan känna sig trött och urlakad efteråt.

Det är viktigt att veta om att **ångesten alltid går över**, du kommer inte att dö eller bli galen utav den. Kroppen har ett övervakningssystem så efter att kroppen gasat upp sig under en viss tid, kopplas alltid det parasympatiska systemet in – dvs. kroppens bromspedal. Kroppen kan inte vara kvar i det uppjagade kamp- och flyktsystem för alltid. Tillslut klickar bromspedalen in och ångesten samt de kroppsliga symptomen lättar.

Tolkningsfällan vid panikångest

Bilden till höger beskriver tolkningsfällan som man kan hamna i vid panikångest. Utlösande stimuli kan alltså vara en situation som upplevs hotfull eller inre upplevelser (tankar, minnesbilder eller kroppsliga reaktioner). Detta stimuli upplevs som ett hot, vilket sätter igång det sympatiska nervsystemet, kroppens gaspedal, och gör oss redo för kamp eller flykt från det obehagliga. När det sympatiska nervsystemet sätter igång, ger det oss b.l.a. de symptom du kan läsa om under *Vad sker i kroppen under en panikattack?*. Dessa symptom i sig tenderar att feltolkas av den som lider av panikångest, vilket för att de också tolkas som hotfulla och farliga. Detta skapar ännu mer oro och fler kroppsliga reaktioner som känns hotande - och man har hamnat i en ond cirkel vilket snabbt kan leda till en fullskalig panikattack.



Strategier för att hantera panikångest

Att andas rätt. När man har en panikattack kan det ofta kännas som att man får för lite luft eller håller på att kvävas. Då är risken stor att man börjar andas för kraftigt. Försök inte att andas djupt för att lugna ner attacken, andas istället långsamt. En bra idé kan vara att andas in långsamt, sedan ut ännu långsammare då utandningen lugnar ner kroppen. Efter utandningen, pausa i fyra sekunder innan du långsamt andas in igen. Om du vill kan du tyst för dig själv tänka eller säga: "lugn" eller "slappna av" när du andas ut. Då kan du lära kroppen att koppla ihop orden *lugn* eller *slappna av* med att andas ut.

Magandning. Fokusera på din andning istället för att katastroftolka de fysiska reaktionerna. Kom ihåg att andningen är den enda automatiska funktion som du till viss del kan kontrollera och den kommer så småningom att hjälpa dig att minska de fysiska paniksymptomen. Andas

med magen istället för med bröstkorgen. När du andas in ska magen vidga sig som en ballong och när du andas ut ska magen sjunka in igen. Det är lättast att börja öva magandning liggandes med en hand på magen för att hålla koll på om handen åker upp eller ner när du andas. Kom ihåg att träna på detta vid tillfällen när du inte har en panikattack, så att du enklare kan använda verktyget när du behöver det

Försök uppmärksamma ångestattackernas tidiga signaler. Många personer med panikångest är så rädda för att uppleva ångest att de ignorerar de tidiga signalerna. Man stoppar huvudet i sanden och hoppas att obehaget snart ska försvinna. Men det är alltid lättare att hantera en liten dos oro än en intensiv ångest. Du kan själv bäst bedöma vilka strategier som hjälper eller stjälper dig i detta, men kom ihåg att inte försöka kämpa emot eller fly från din ångest eller panik.

Prata med dig själv! Påminn dig om det du har lärt dig om panikattackens fysiologi. Alla dina fysiska reaktioner är överlevnadsmekanismer som förbereder dig på kamp eller flykt. Kroppens övervakningssystem kommer att kopplas in och lugna ångesten och de kroppsliga symptomen kommer klinga av. Kamp- och flyktreaktionen utlöses vanligtvis utan att det finns en livshotande situation. Försök att beskriv dina fysiska symptom för dig själv.

"Mitt hjärta slår snabbare för att..."

"Jag har en stark känsla av att vilja fly för att..."

"Ok, kroppen har satt igång kamp eller flyktresponsen genom att..."

"Det är bara ett falskalarm – det finns ingen fara här. Jag vet att detta är en panikattack, och alla attacker ebbar ut efter ett tag."

Skifta fokus. Vissa tycker att det fungerar bra att skifta fokus från hur det känns i kroppen till att fokusera på miljön man befinner sig i. Försök fokusera på att vara här och nu istället för på rädslan på vad som ska hända i framtiden.

Att flyta med ångesten. Något som många tycker är hjälpsamt är att försöka flyta med ångesten. Med detta menas att du inte försöker kämpa emot attacken när den kommer utan att du istället kan föreställa dig att attacken är en våg och du ligger på en luftmadrass och låter vågen komma och skölja in under dig. Fyra ledord kan vara viktiga när du ska försöka möta panikattacken.

Möt – fly inte

Acceptera – spjärna inte emot

Flyt med – spänn dig inte

Låt tiden gå – vad inte otålig över att tiden går

Boktips om du vill läsa mer



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi av Per Carlbring och Åsa Hanell