

Paniksyndrom



Du är inte ensam

Att få en panikattack kan vara en väldigt stark och skrämmande upplevelse. Det kan kännas som att något är allvarligt fel, trots att kroppen egentligen reagerar på ett falskt alarm. Om du får panikattacker ofta och börjar oroa dig mycket för att få nya attacker kan det kallas paniksyndrom.

Många som har paniksyndrom börjar anpassa sin vardag för att minska risken för nya attacker. Du kanske undviker vissa platser, situationer eller aktiviteter. Du kanske vill ha mobilen nära, planerar din dag noggrant eller behöver känna att hjälp finns tillgänglig om ångesten skulle komma. Sådana strategier är vanliga och ofta förståeliga när något känns skrämmande.

Problemet är att undvikanden och olika trygghetsstrategier ibland kan göra att rädslan får fortsätta styra. Kroppen och hjärnan får då inte möjlighet att lära sig att situationen faktiskt går att hantera. Den goda nyheten är att det går att bryta den cirkeln. Många får hjälp att minska sin rädsla och återta sådant som panikångesten har begränsat.

Varför får jag panikångest?

Panikångest handlar inte om svaghet eller att du gör något fel. Tvärtom är det kroppens alarmsystem som reagerar extra starkt.

När du har upplevt panikångest tidigare är det vanligt att bli rädd för att få en ny attack. Du kan då börja lägga extra mycket märke till signaler från kroppen, till exempel:

- att hjärtat slår snabbare
- att du blir yr
- att andningen förändras
- att du känner dig varm eller svettig
- att det pirrar eller sticker i kroppen.

När vi fokuserar mycket på kroppens signaler kan de kännas starkare. Hjärnan kan då tolka dem som ett tecken på fara och aktivera kroppens alarmsystem ännu mer. Det kan skapa en ond cirkel där rädslan för symtomen gör att symtomen ökar.

Panikångest kan ibland kännas som att den kommer utan anledning, men ofta finns det ett mönster som går att förstå. När du börjar förstå hur din egen ångest fungerar blir det också lättare att hitta sätt att hantera den.

Vilka signaler brukar du lägga märke till?

Fundera över vilka kroppsliga känslor som brukar få dig att känna oro eller rädsla. Det kan till exempel vara:

- hjärtklappning
- yrsel
- andfåddhet
- tryck över bröstet
- stickningar eller domningar
- att känna sig överklig eller fråkopplad.

Alla upplever panikångest på sitt eget sätt. Det är därför viktigt att lära känna just dina signaler och reaktioner.

Hur kan jag få hjälp med paniksyndrom?

Det finns behandlingar som hjälper många personer med paniksyndrom. En metod som har visat god effekt kallas exponering.

Exponering innebär att du steg för steg övar på att möta sådant som väcker rädsla istället för att undvika det. Vid paniksyndrom kan det handla om att tillsammans med en behandlare öva på kroppsliga känslor som brukar kännas obehagliga, till exempel yrsel, hjärtklappning eller förändrad andning.

Syftet är inte att ta bort känslorna direkt. Istället handlar det om att ge hjärnan nya erfarenheter. När du upprepade gånger märker att kroppens signaler är obehagliga men inte farliga kan rädslan minska.

För många innebär det att panikångesten gradvis tar mindre plats i livet. Det betyder inte att all oro försvinner, men att den inte längre behöver styra vilka val du gör eller vad du vågar göra.

Panikdagbok

En panikdagbok kan hjälpa dig att förstå hur din panikångest fungerar och upptäcka mönster som annars kan vara svåra att se.

När du har haft en panikattack kan du skriva ned:

- datum och tid
- vad du gjorde när attacken kom
- vilka symtom du upplevde
- hur stark attacken kändes på en skala från 0 till 10
- tankar som dök upp
- vad du gjorde för att hantera situationen.

Det finns inga rätt eller fel svar. Syftet är inte att prestera utan att lära känna din ångest bättre.

Panikattack, Datum, klockslag				
Situation				
Hjärtklappning/ hög puls				
Svårt att andas/ hyperventilering				
Ont i bröstet				
Ont i magen/ illamående				
Yrsel/svindel				
Overklighets- känslor				
Frossa/svettnin- gar				
Skakningar/ darrningar				
Rädd att förlora kontrollen/bli tokig				
Skatta intensitet av attacken (0-10)				
Var attacken väntad kom den utan förvarning?				
Hur länge höll attacken i sig?				

Kom ihåg

Panikångest kan kännas väldigt skrämmande, men den är inte farlig. Det du upplever är en stark reaktion från kroppens alarmsystem. Att ha paniksyndrom betyder inte att något är fel på dig. Många människor upplever liknande svårigheter, och många blir hjälpta av behandling och träning.

Förändring brukar ske steg för steg. Varje gång du vågar stanna kvar i en situation, möta en känsla eller lära dig något nytt om hur din ångest fungerar, tar du ett steg mot större frihet. Det kan ta tid, men det går att må bättre och leva ett liv där panikångesten får mindre utrymme.

Ungdomsmottagning
Västra Götaland

[www.vgregion.se/ungdoms-](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)
mottagning

