

31 Panikångest

Många unga vuxna psykiskt friska har någon gång haft en panikattack. Det innebär inte att de har ångestsjukdomen panikångest.

För cirka 3,5 % av befolkningen kommer ångestattackerna, eller fruktan för dem, emellertid att under någon period begränsa livet betydligt. De lider av panikångest.

Utmärkande för panikångest är att ångesten kommer attackvis, som en blixtnedslag från klar himmel. Själva panikattackerna är vanligtvis kortvariga, men mycket intensiva och oerhört obehagliga.

Under attacken aktiveras kroppens alarmsystem. Hjärtat börjar slå snabbare, vi spänner musklerna och andas snabbare. Blodflödet omdirigeras från hjärnan och mag-tarmkanalen till de stora musklerna. Man svettas, blir kanske yr, illamående och drabbas av dödsångest.

Fysiologiska reaktioner

De kroppsliga, fysiologiska, reaktionerna vid panikångest är skrämmande, men ofarliga. De regleras av det *autonoma*, icke-viljestyrda, *nervsystemet* och olika hormoner.

1. *Hjärtklappning* beror på att hjärtat pumpar ut mer blod till musklerna. Den är inte tecken på att det är något fel på hjärtat. Tvärtom. Hjärtat fungerar som det ska vid fara.

När hjärtat slår snabbt kan det göra extraslag. Det känns som att det hoppar över vissa slag. Detta är inte ett tecken på att det är något fel på hjärtat.

2. *Svettning* är en autonom reaktion. Vid ångest är den oftast begränsad till handflator, fotsulor och armhålor, där det finns stora svettkörtlar som styrs av det autonoma nervsystemet. Händerna och fötterna är ofta kalla, man ”kallsvettas” eller får ”gåshud”.

3. *Darrning* är en annan autonom reaktion vid fara. Den är inte tecken på att det är något fel på kroppen.

4. *Muntorrhet* är också en ofarlig autonom reaktion.

5. Många upplever *andningssvårigheter* eller *kvävningssänsla*. Det kan kännas som att man inte får tillräckligt med luft. Detta beror på att man spänner musklerna runt bröstkorgen. Det är obehagligt, men ofarligt. Det är omöjligt att kväva sig själv genom att spänna musklerna. Man får tillräckligt med luft.

Under panikattacker är det också vanligt med *hyperventilation*. Det innebär att man andas snabbt och ytligt. Därigenom påverkas kroppens balans av syre och koldioxid. Man andas ut för mycket koldioxid, vilket i sin tur kan leda till *stickningar*, *domningar*, *yrsel*, *öronsusningar*, *dimsyn* och *överklighetskänsla*.

Allt detta är naturligtvis mycket obehagligt, men inte farligt.

Hyperventilationen kan motverkas genom att man ”andas i påse”, dvs andas tillbaka en del av sin utandningsluft. Hyperventilation är obehaglig, men inte farlig.

7. Muskelspänningen kan också leda till *obehag eller smärta i bröstet*.

8. *Illamående* eller *obehag i magen* beror på överaktivitet i en del av det autonoma nervsystemet.

9. *Känslor av svindel*, *ostadighet* eller *matthet* kan uppkomma vid hyperventilation. Det beror på att blodflödet till hjärnan minskar tillfälligt. Det är inte farligt, även om det är obehagligt. Det kan också ge tillfälliga *synrubbingar* eller *ringningar i öronen*, tinnitus.

10. Det minskade blodflödet till hjärnan är också orsaken till den *overklighetskänsla* som man kan uppleva vid en panikattack. Det kan kännas som att man inte är riktigt med, eller som att omvärlden har förändrats och blivit livlös och avlägsen.

11. Overklighetskänslan i kombination med andra symtom leder ofta till *rädsla att mista kontrollen* eller *att bli tokig*. Det är en skrämmande upplevelse som kan bidra till att förvärra panikattacken.

Man blir inte tokig och man tappar inte kontrollen. Det är kroppen och nervsystemet som spelar dig ett spratt.

12. Det är naturligt att känna *dödsskräck* vid en panikattack. Men det är viktigt att komma ihåg att man inte dör av panikångest. Den är obehaglig, mycket obehaglig, men man dör inte.

13. Vid ångest uppstår en obalans i regleringen av blodflödet till de små blodkärlen. De drar ihop sig och utvidgas omväxlande. Det gör att man kan växla mellan *blekhet och rodnad* eller mellan *känslan av att bli alldeles kall eller varm*.

14. *Domningar* och *stickningar* är vanliga. De beror på att man andas ut för mycket koldioxid vid hyperventilation. De brukar framför allt kännas i fingrarna och runt munnen. De är helt ofarliga.

Feltolkningar

De fysiologiska reaktionerna är ofta mycket intensiva. Det gör att man lätt tolkar dem som att något allvarligt håller på att hända, som ett kroppsligt fel. Man tror att man håller på att kvävas eller få en hjärtinfarkt. Dödsskräcken ökar.

Feltolkningarna ökar de fysiologiska reaktionerna, vilket i sin tur leder till nya feltolkningar och mer ångest.

Kunskap om att de fysiologiska reaktionerna är normalfunktioner, och inte farliga, är därför viktig.

Förväntansångest

Själva panikångestattackerna är kortvariga, de varar oftast bara någon kvart. Det obehagligaste för de flesta med panikångest är rädslan för att få en ny attack. Det är den som begränsar livet mest.

Ångesten för att få ångest kallas *förväntansångest*.

Förväntansångesten leder till att man undviker vissa situationer eller platser som man fruktar skulle kunna utlösa en ny panikångestattack. Man får ett undvikarbeteende.

Agorafobi är vanligt vid panikångest.

Agorafobi innebär rädsla för att lämna hemmet och undvikande av platser eller situationer som det kan vara svårt att avlägsna sig ifrån. Vanliga exempel är affärer, folksamlingar och offentliga platser. Det kan också innebära rädsla för att färdas med allmänna kommunikationsmedel.

Agorafobi är ett *fobiskt, undvikande, ångestsyndrom*. Den gamla översättningen ”torgskräck” beskriver inte alls vad det handlar om.

Undvikandebeteende ger ångestlindring på kort sikt, men ökar ångesten på längre sikt. Det hotfulla i situationen kvarstår. Tron på den egna förmågan att kunna hantera situationen minskar. Nästa gång man kommer i samma situation kommer man att undvika den igen. Undvikarbeteende förstärker undvikarbeteende. Förväntansångesten ökar.

Det är denna onda cirkel som måste brytas.

Behandling av panikångest

Du kan arbeta med alla övningar i boken.

Här är ytterliggare några som riktar sig till dig som har panikångest. Du kommer att behöva göra övningarna många gånger. Ge inte upp! KBT har mycket god effekt på panikångest.

Övning 88

Målet

Det här vill jag uppnå:

Övning 89

Delmålen

Mina delmål är: