

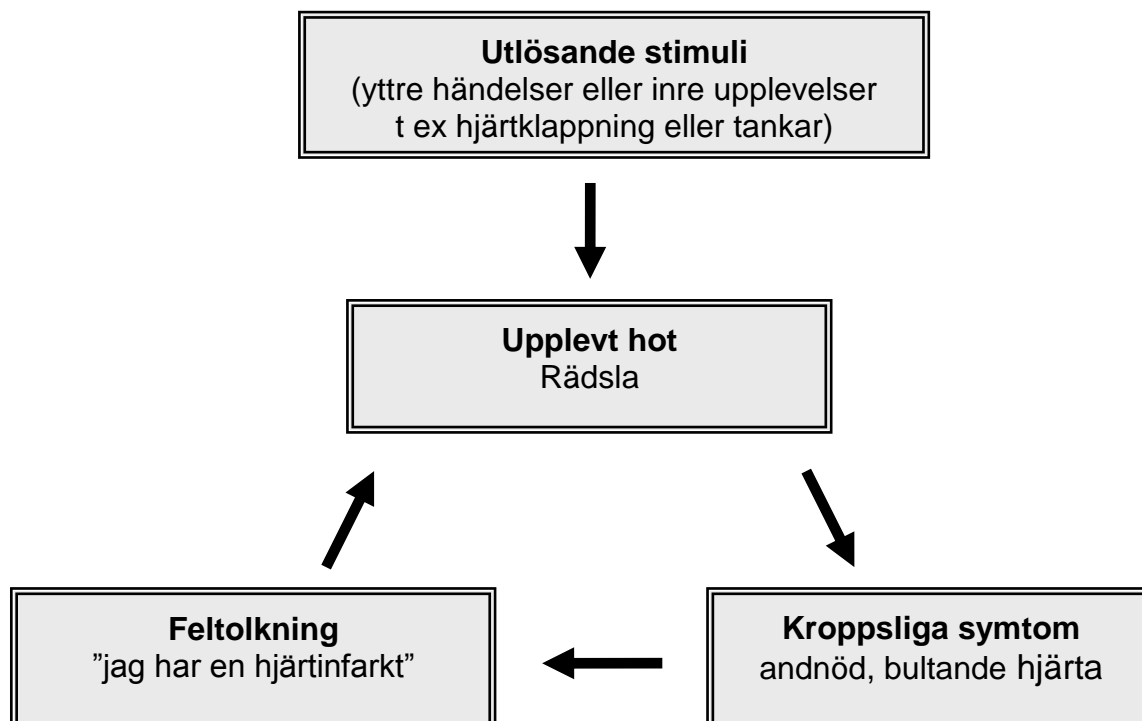
Vad är paniksyndrom?

När vi blir rädda så får vi förhöjd puls, snabbare andning och spända muskler. När denna reaktion blir väldigt kraftig så kallas den för panikattack. Man kan då uppleva att man inte får tillräcklig med luft, smärtor i bröstet, och man kan ibland tro att man håller på att dö eller bli galen. Panikattacker är både vanliga och helt ofarliga.

Denna reaktion har utvecklats för att det gynnat vår arts överlevnad. Om vi förr i tiden stötte på ett farligt djur så var det bra om vår puls och andning drog igång så att vi lättare kunde springa därifrån och komma i säkerhet. De människor som en gång i tiden hade lätt för att bli rädda höll sig borta från hotande saker och klarade sig därmed bättre. Detta ökade därmed deras chanser att få barn och föra sina gener vidare. Även idag har vi människor lätt för att bli rädda för saker som upplevs som hotande. Man kan säga att vi har ett väldigt känsligt alarmsystem i vår kropp.

Skillnaden mellan panikattack och paniksyndrom

En av fem personer får någon gång i sitt liv en panikattack, vanligtvis efter en tids stress eller dålig sömn. Vissa människor kan efter en panikattack bli väldigt rädda för att uppleva det igen. Man kan bli väldigt vaksam och känslig för tecken på en panikattack. Om man till exempel känner att hjärtat slår eller att det sticker till i bröstet så kan man uppleva det som ett hot. Kanske dyker tanken upp ”Tänk om jag får en till attack!” (se bild). Hotet om en till panikattack aktiverar rädsla och ytterligare kroppsliga symtom som är förknippade med rädsla. Dessa kroppsliga symtom riskerar att tas som ett bevis för att det är något farligt som händer och ökar således upplevelsen av hot.



Som du ser på bilden ovan så riskerar upplevelsen att gå runt och runt vilket gör att panikkänslan ökar. När panikattacker återkommer gång på gång, om man oroar sig för att få dem igen eller har gjort stora förändringar i sitt liv efter att attackerna började så kallar man

det för paniksyndrom. När man mår på detta sätt kan enkla dagliga arbetsuppgifter eller aktiviteter upplevas som stora utmaningar. Det är vanligt att man börjar undvika saker som skulle kunna utlösa en panikattack.

Så här kan det se ut när en panikattack utvecklas till paniksyndrom:

Situation	Du ska åka tunnelbana i rusningstrafik. Det är trångt, du är stressad och har dessutom sovit dåligt.
Automatisk reaktion	Alarmsystemet går igång!
<i>Fysiologi</i>	Spänning, ytlig andning, hjärklappning, svettning, får inte luft
<i>Tankar</i>	<i>Herregud vad händer, jag blir galen, tänk om jag...</i>
<i>Impuls</i>	Att fly
Beteende	Du flyr situationen och bestämmer dig för att inte utsätta dig för situationen igen i rädsla att få en ny, obehaglig panikattack
Konsekvenser	
<i>På kort sikt</i>	Lättnad, obehaget minskar: <i>Jag klarade mig...</i>
<i>På lång sikt</i>	Du lär dig att det är en farlig situation. Risk att rädslan sprider sig till liknande situationer. Risk att undvikandet ökar rädslan för att få en panikattack igen. Undvikandet kan också göra att du tappar kontakt med saker som du uppskattar, värdesätter och tycker är viktiga i livet. Rörelsefrihet i livet minskar, och du mår allt sämre.

Rädsla, ångest och osäkerhet är obehagliga känslor som gör att man på olika sätt vill undvika eller fly från situationer som framkallar dem. Att fly och undvika är en naturlig impuls vid hot, och vår rädsla kommer från en tid då detta var nödvändigt. Att springa sin väg när du ser en tiger är troligtvis det vettiga att göra! Men vårt undvikande kan ställa till det för oss när det inte är något konkret som vi kan springa ifrån, eller när våra undvikanden leder till ett liv som vi inte vill leva.

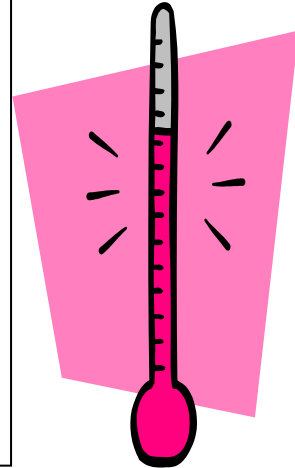
Vad kan man göra för att behandla paniksyndrom?

Ett första steg är att gå igenom vad som händer i kroppen vid rädsla och hur kroppens automatiska alarmreaktioner fungerar. Det är vanligt att en person med paniksyndrom är rädd för vad som händer med den egna kroppen och kunskapen kan på så sätt göra att attackerna blir mindre skrämmande. Man kan därefter behöva arbeta med att närma sig obehagskänslor på olika sätt utan att fly eller undvika. Detta gör man i små steg och målet är att gradvis utöka känslan av frihet och öka förmågan att leva det liv man vill leva. Möjligheterna att behandla paniksyndrom är mycket goda!

Min obehags-termometer

Olika situationer väcker olika obehag. Skriv ner situationer som är obehagliga och rangordna dem enligt en skala från 0-10.

10	Min värsta rädsla
8	Obehagligt och vill fly
6	Obehagligt och vill helst fly
4	Ganska obehagligt
2	Lite obehag
0	Helt lugn



De här situationerna väcker mycket obehag och är riktigt svårt att göra (9-10)

De här situationerna väcker obehag och är jobbigt (6-8)

Det här väcker lite obehag (3-5)

Det här väcker inget eller mycket lite obehag (0-2)
