

Barn med panikattacker och paniksyndrom

Vad är en panikattack?

En panikattack är en plötslig och intensiv ångestreaktion. Det är som en våg av mycket stark rädsla eller obehag som väller fram och når sin topp inom fem till tio minuter. Symtomen är bland annat hjärklappning, andnöd, tryck över bröstet, yrsel och överklighetskänslor. Det är också vanligt att man svetts, skakar och blir rädd att man ska förlora kontrollen eller dö. En del är rädda att de ska svimma när de får en panikattack, men det är ovanligt att man gör det. Panikattacker är vanliga. Många har fått en panikattack eller känt panikattacksliknande symtom någon gång i sitt liv. Panikattacker kan komma helt oväntat eller i vissa specifika situationer, som t.ex. när man ska prata inför en folksamling eller åka buss. Det är också vanligt att få panikattacker i samband med svåra livsomständigheter, t.ex. mobbningsproblematik i skolan, hög stress, nedstämdhet, och annan ångest och oro. Då behöver man först och främst ta itu med den problematiken.

Vad händer i kroppen när man får en panikattack?

Att få en panikattack är en väldigt obehaglig upplevelse, men helt ofarlig. Det är en vanlig ångestreaktion och en del av kroppens medfödda larmsystem. Man brukar tala om kamp- och flyktresponsen som varnar oss för fara och förbereder kroppen på bekämpa eller fly från faran. Hjärnan reagerar snabbt på faran och skickar signaler till resten av kroppen. Adrenalin frigörs och musklerna spänns och gör sig redo för kamp. Matsmältningen avstannar och blodet flödar istället till musklerna för att syresätta dem så att vi kan springa eller slåss. När blodet flödar från magen kan vi känna illamående och känslan av att ha fjärilar i magen. Hjärtat slår snabbare och hårdare för att pumpa ut blodet till musklerna och vi andas snabbare och djupare för att ta in mer syre och bättre syresätta blodet. Tankarna fokuseras på faran och synfältet smalnar av. Vi svetts så att kroppen kan göra sig av med värme. Om vi inte slåss eller springer börjar vi skaka och darra på grund av allt adrenalin som finns kvar i kroppen och vi blir yra och känner domningar och stickningar på grund av allt extra syre i blodet som inte förbrukas av musklerna. Hyperventilering är när vi andas snabbt och häftigt och får mer syre i blodet än vi gör av med. Varken panikattacker, hyperventilering eller några av de andra medföljande reaktionerna är farliga.

Kamp- och flyktresponsen gör inte skillnad på verklig och inbillad fara

Den här kamp- och flyktresponsen går igång när vi ställs inför en verklig fara som t.ex. en brand eller en snabbt närmande bil men också när vi tänker på saker som väcker rädsla eller ångest eller påminns om tidigare situationer då vi känt rädsla eller ångest. Har man tidigare blivit mobbad i skolan kan man känna ångest och rädsla och få panikattacker i skolan även efter att mobbningen upphört, och är man rädd för ormar kan man få panik även av en leksaksorm trots att man vet att den inte är farlig. Kroppen reagerar helt enkelt snabbt och gör inte skillnad på verklig eller inbillad fara.

Ond spiral

Vid en panikattack hamnar man i en ond spiral där man får ångest och blir rädd för kroppens normala ångestreaktioner. Rädslan och ångesten ökar och de kroppsliga symtomen intensifieras tills panikattacken utlöses. För ett barn/ungdom kan förloppet t.ex. inledas med att barnet/ungdomen är i skolan och känner oro, obehag och lätt hjärklappning. Barnet/ungdomen skräms av hjärklappningen som då intensifieras, och andra ångestsymtom som tryck över bröstet och andnöd tillkommer. Barnet/ungdomen blir ännu räddare och symtomen intensifieras ytterligare tills en panikattack utlöses.

Vad är paniksyndrom?

Paniksyndrom är när man får upprepade oväntade panikattacker och känner en stark rädsla att få nya attacker. Rädslan kan då göra att man undviker situationer då man kan få en panikattack, som t.ex. att gå till skolan eller att åka buss. Problematiken ska ha pågått i minst en månad för att den ska klassas som paniksyndrom.

Agorafobi

En del personer med paniksyndrom lider också av agorafobi. Agorafobi kännetecknas av rädsla för och undvikande av platser och situationer då det är långt till trygghet och hjälp ifall en panikattack skulle uppstå. Personen kan vara rädd för att åka kollektivtrafik, vistas på öppna platser som på stan eller på marknader, eller i slutna miljöer som på bio eller i en affär. Man kan också vara rädd för att stå i kö eller i en folksamling eller att över huvudtaget vara utanför hemmet på egen hand. Problematiken ska ha pågått i minst sex månader för att den ska klassas som agorafobi, och personen ska vara rädd för minst två av ovan nämnda situationer. Agorafobi kan begränsa den drabbades liv i stor utsträckning och leda till nedstämdhet.

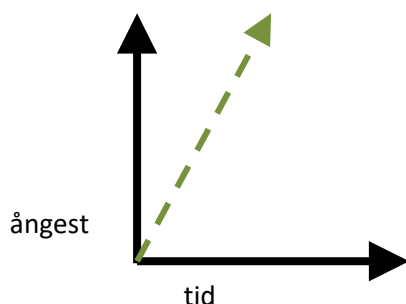
Undvikanden och säkerhetsbeteenden

Ofta undviker barn/ungdomar som lider av panikattacker olika situationer som är förknippade med panikattackerna eller situationer då de tror att de kan få en panikattack. Det kan t.ex. handla om att undvika att gå till skolan, vara hos vänner, åka buss eller vara ensam. Det är också vanligt med så kallade säkerhetsbeteenden, att barnet gör saker för att förhindra panikattacker, som t.ex. att hålla sig nära föräldrarna, sitta nära dörren i klassrummet eller alltid ha med sig vatten att dricka. Ofta blir barnet också mycket uppmärksam på kroppssignaler och reagerar snabbt på obehagskänslor eller hjärtklappning.

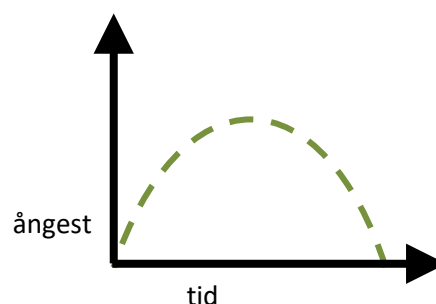
Att undvika situationer som kan ge upphov till panikattacker eller göra saker för att förhindra panikattacker brukar kännas bra i stunden. Men på lång sikt leder det till att panikattackerna fortsätter. Ibland börjar barnet undvika allt fler situationer som kan väcka ångest och livet blir allt mer begränsat.

Hur går behandlingen till?

För att få bukt med panikattackerna behöver ungdomen utsätta sig för situationerna som väcker ångest och på så sätt upptäcka att ångesten inte är farlig och att den går över. Detta kallas exponering. Ofta känns ångesten övermäktig, som att den bara kommer att öka och öka och öka, men om man stannar kvar i situationen och låter ångesten komma brukar den gå över av sig själv. Man vänjer sig vid ångesten och den sjunker. Detta kallas habituering. Man brukar prata om ångestkurvan:



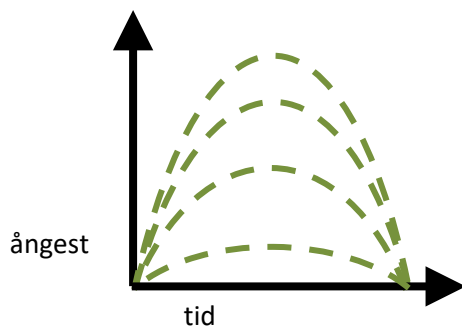
Man tror att ångesten kommer att öka...



... men oftast avtar den av sig själv.

För varje gång ungdomen utsätter sig för de ångestladdade situationerna kommer ångesten sjunka lite. Ibland går det fort och man märker snabbt att ångesten minskar. Ibland tar det längre tid och ungdomen behöver utsätta sig för samma situation flera gånger för att ångesten ska sjunka.

Huvudsaken är att ungdomen utsätter sig för situationen och stannar kvar i ångesten så att hen lär sig att ångesten inte är farlig.



För varje gång barnet utsätter sig för den ångestladdade situationen sjunker ångesten lite.

I behandlingen brukar man göra en så kallad träningsstege; man listar alla situationer barnet undviker i ordning efter hur skrämmande de är. Barnet får sedan utsätta sig för situationerna en efter en, ensam eller tillsammans med en förälder eller behandlare. Man börjar med den minst skrämmande situationen och arbetar sig sedan uppåt. Man går vidare till nästa situation först när den föregående inte upplevs som skrämmande längre, eller när den väcker så lite ångest att man känner att man kan gå vidare till nästa situation.

Ofta inleds behandlingen med att man framkallar en del av de symtom som ingår i en panikattack. Detta kallas interoceptiv exponering. Man kan t.ex. hyperventilera med flit, framkalla känslan av andnöd genom att andas genom ett sugrör eller framkalla yrsel genom att snurra på en snurrstol. Detta gör man för att ungdomen ska upptäcka att symtomen inte är farliga och så att ungdomen kan vänja sig vid dem och inte bli lika skrämmd av dem.

En annan komponent som ofta ingår i behandlingen är magandning. Magandning används för att bryta hyperventilering och återställa syrehalten i blodet till normala nivåer så att yrsel, domningar och stickningar går över. Magandning går ut på att andas djupt och långsamt med magen, snarare än snabbt och ytligt som vid hyperventilering. Man ska andas genom näsan och gärna pausa en stund mellan utandning och nästa inandning. Barnet uppmanas att öva magandning en stund varje dag så att den blir lättare att ta till vid en panikattack.

Att tänka på som förälder

Att se sitt barn få panik är så klart väldigt jobbigt, och det kan vara svårt att som förälder veta vad man ska göra. Det viktigaste är att inte låta barnets rädsla styra familjens eller barnets liv. Försök så gott det går att inte låta barnet undvika skrämmande situationer. Uppmärksamma, beröm och belöna när barnet utsätter sig för skrämmande situationer. Lägg mer fokus på det barnet gör bra än det barnet inte gör!

När barnet får en panikattack, försök att själv behålla lugnet och på så sätt visa att panikattacken inte är farlig. Påminn barnet att panikattacken är mycket obehaglig men inte farlig, hjälp barnet att magandas och försök motivera barnet att stanna kvar i situationen.

Slutligen, om barnet får panikattacker på grund av att hen vistas i en otrygg miljö, t.ex. mobbas i skolan, eller mår dåligt av andra anledningar, t.ex. lider av depression, måste detta åtgärdas först och främst.