

Panikattacker och paniksyndrom

Vad är en panikattack?

En panikattack är en plötslig och intensiv ångestreaktion. Det är som en våg av mycket stark rädsla och obehag som väller fram och når sin topp inom fem till tio minuter. När man får en panikattack kan man känna att hjärtat slår jättefort. Man andas snabbt och häftigt och det kan kännas som att man inte får luft. Man kan känna tryck över bröstet, bli yr och få överklighetskänslor. Det är också vanligt att man svettas, 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. En panikattack är en vanlig ångestreaktion och en del av kroppens medfödda larmsystem som varnar oss för fara och förbereder kroppen på att bekämpa eller fly från faran. Det som händer när man får en panikattack är att det här larmsystemet, eller kamp- och flyktresponser som det också kallas, går igång trots att ingen verklig fara finns. Hjärnan reagerar snabbt på "faran" och skickar signaler till resten av kroppen. Adrenalin frigörs och musklerna spänns och gör sig redo för kamp eller flykt. 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 svettas 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 man andas väldigt snabbt och häftigt och får mer syre i blodet än man gör av med. Det kan kännas väldigt obehagligt, som att man inte får luft. Varken panikattacker, hyperventilering eller några av de andra medföljande reaktionerna är farliga.

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

Den här kamp- och flyktresponser 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 som i en ond spiral där man får ångest, känner ångestreaktionerna i kroppen och blir rädd för dem. När man blir rädd ökar de kroppsliga symtomen och man blir ännu räddare. Till slut får man en panikattack. Det kanske börjar med att man är på bussen och känner oro, obehag och lätt hjärtklappning. Så blir man rädd för hjärtklappningen och obehagskänslorna och de blir ännu starkare. Man känner andra ångestsymtom som tryck över bröstet och andnöd, blir ännu räddare och till slut får man en panikattack. Ofta går det väldigt fort, så fort att man inte hinner tänka på vad det är som händer.

Vad är paniksyndrom?

Paniksyndrom är när man ofta får 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 till exempel att gå till skolan eller att åka buss. Panikattackerna ska ha pågått i minst en månad för att det ska kallas paniksyndrom.

Agorafobi

En del personer med paniksyndrom lider också av agorafobi. Agorafobi är när man är rädd för och undviker platser och situationer där det är långt till trygghet och hjälp ifall man skulle få en panikattack. Man kan vara rädd för att åka tåg eller buss, vara på öppna platser som på stan eller på shoppingcenter, eller på ställen 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 ensam. För att få diagnosen agorafobi behöver man ha haft besvär i minst sex månader och man behöver ha besvären i minst två olika situationer. Har man agorafobi kan det begränsa ens liv mycket och leda till att man blir nedstämd.

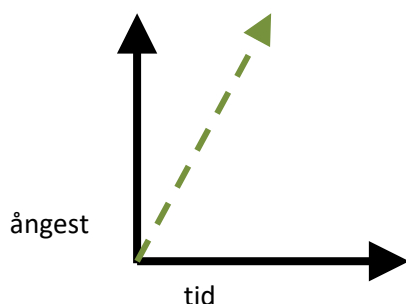
Undvikanden och säkerhetsbeteenden

Har man panikattacker undviker man ofta olika situationer då man tror att man kan få en panikattack. Det kan till exempel handla om att undvika att gå till skolan, vara hos vänner, åka buss eller vara ensam. Det är också vanligt att man gör olika saker för att förhindra panikattacker, som till exempel att hålla sig nära föräldrarna eller vänner, sitta nära dörren i klassrummet eller alltid ha med sig vatten att dricka. De här sakerna man gör för att förhindra panikattacker kallas säkerhetsbeteenden. Ofta blir man också väldigt uppmärksam på hur det känns i kroppen och reagerar snabbt på obehagskänslor eller hjärtklappning.

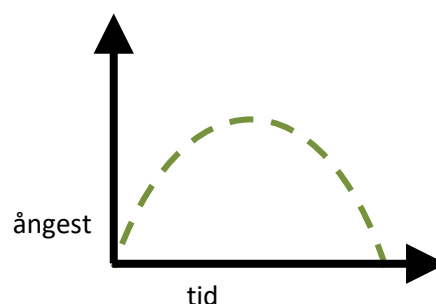
Att undvika situationer som kan ge panikattacker eller göra saker för att förhindra panikattacker brukar kännas bra i stunden. Men på lång sikt leder det till att panikattackerna fortsätter. Ibland börjar man undvika allt fler situationer som kan väcka ångest och livet blir allt mer begränsat. Man får svårt att göra saker man egentligen skulle vilja göra av rädsla för att få en panikattack.

Hur går behandlingen till?

För att bli av med panikattackerna behöver man 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:



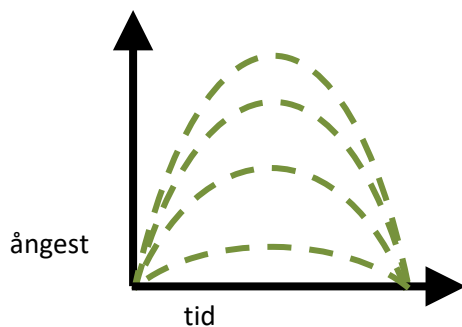
Man tror att ångesten kommer att öka...



... men oftast avtar den av sig själv.

För varje gång man 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 man behöver utsätta sig för samma situation flera gånger för att ångesten ska sjunka. Huvudsaken är att

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



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

I behandlingen brukar man göra en så kallad träningsstege; man listar alla situationer man undviker i ordning efter hur skrämmande de är. Sedan får man 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 tidigare situationen inte upplevs som skrämmande längre, eller när den väcker så lite ångest att man känner att man kan gå vidare till nästa situation.

Ofta börjar man behandlingen med att framkalla en del av de symtom som ingår i en panikattack. Detta kallas interoceptiv exponering. Man kan till exempel 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 så att man kan upptäcka att symtomen inte är farliga och så att man kan vänja sig vid dem och inte bli lika skrämmd av dem.

Ofta får man också lära sig magandning. Magandning använder man för att bryta hyperventilering och för att få yrsel, domningar och stickningar att gå 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. Det är bra att öva på magandning en stund varje dag så att det blir lättare att ta till magandning när man får en panikattack.