

Panikattacker och paniksyndrom

Vad är en panikattack?

Alla människor känner ibland ångest eller rädsla. Ångest och rädsla kan kännas på olika sätt i kroppen. Man kan till exempel få hjärklappning, blir yr, börja darra eller skaka, få svårt att andas, svettas eller känna tryck över bröstet. Det kan vara jobbigt att känna ångest eller rädsla och ibland kan man till och med få tankar om att man håller på att bli galen eller tankar om att man kommer dö. Det kan dock vara bra att veta att det inte är farligt att känna stark ångest eller rädsla och att man inte kan dö, bli galen eller skadad av det. Tvärtom är det kroppens sätt att varna oss för eventuella faror! Det är med andra ord viktigt att vi kan känna rädsla och ångest i de situationer som faktiskt är farliga för oss.

Vissa har varit med om att man plötsligt och oväntat känner väldigt stark ångest eller rädsla. Oftast når ångesten en topp inom några minuter. Det brukar kallas för en panikattack. Panikattacker kan komma både under dagen eller på natten och kan kännas som en våg av olika symtom i kroppen. Ofta känns panikattacken som starkast inom några minuter och efter ungefär en halvtimme har symtomen lagt sig för de flesta. En panikångestattack kommer ofta som en överraskning, utan att man förväntat sig det eller kanske förstår varför. Det kan kännas väldigt obehagligt och vissa blir oroliga över att det är tecken på sjukdom. Men precis som med annan rädsla eller ångest är det inte farligt för oss eller vår kropp.

Här ser du vanliga symtom på man panikattack.

- Hjärtat slår snabbt och/eller hårt
- Svettningar
- Darningar/skakningar
- Känsla av att tappa andan eller att man håller på att kvävas
- Tryck över bröstet/smärta i bröstet
- Illamående/obehag i magen
- Man kan känna sig ostadig eller yr
- Man kan få frossa eller plötsligt känna sig väldigt varm
- Domningar eller stickningar
- Överklighetskänslor
- Tankar om man kommer mista kontrollen eller bli galen
- Tankar om att man håller på att dö

Vilka känner du igen dig i? Ringa gärna in!

Varför får man panikattacker?

En panikattack börjar ofta med att man befinner sig i en situation som hjärnan upplever som farlig eller obehaglig. Det kan vara antingen en yttre situation, till exempel att man ska göra något som man tycker är läskigt. Det kan också vara något som kommer inifrån, alltså en jobbig känsla eller tanke. När vi utsätts för något som upplevs som ett hot aktiveras kamp- och flyktresponsen i kroppen. Den finns för att hjälpa oss att hantera hot och faror och ta oss ifrån dem. Kamp- och flyktresponsen kan liknas vid kroppens gaspedal och sätter igång en massa förändringar i kroppen. Titta gärna tillbaka på listan ovan för att se vilka du känner igen dig i!

Även om symtomen som uppstår i kroppen egentligen bara är till för att hjälpa oss att komma ifrån det som upplevs som farligt kan de kännas väldigt obehagliga. Det är därför vanligt att man tänker att man kommer bli galen, tappa kontrollen eller till och med dö av symtomen. Det brukar kallas för att man gör en katastrofal eller felaktig tolkning av vad som händer i kroppen. Den katastrofala/felaktiga tolkningen ökar ofta ångesten och vi känner starkare kroppsliga symtom. Man brukar säga att vi hamnar i en ond cirkel som till slut kan resultera i en panikattack.

Att befinna sig i kamp- och flykt är ansträngande för kroppen. Efter ett tag trycker kroppen på bromsen och symtomen går ner. En panikattack kan alltså inte fortsätta i en evighet. Efter en panikattack kan man känna sig orolig, uppgjagad och trött.

Vad är paniksyndrom?

Paniksyndrom innebär att man under en period fått flera panikattacker och att man i samband med dessa utvecklat oro över att få fler attacker eller oro över konsekvenserna av attackerna. Man kan till exempel oroa sig för att man ska bli tokig eller få en hjärtattack. Det kan också vara så att man förändrar vad man gör och hur man gör saker för att undvika nya panikattacker. Att man har fått en eller flera panikattacker innebär inte automatiskt att man har paniksyndrom. Många får någon gång i livet en eller flera panikattacker utan att utveckla paniksyndrom.

Oron över att få fler panikattacker kan göra att man blir extra uppmärksam på hur det känns i kroppen. Det är vanligt att man känner efter lite extra för att försöka hitta tidiga tecken på att en panikattack är på väg. Tyvärr leder det ofta till att man uppmärksammar symtom i kroppen som man annars inte hade lagt märke till, vilket i sin tur riskerar att utlösa nya panikattacker.

Många har olika knep som de tar till för att förhindra att en panikattack ska uppstå. Exempel på det är att man till exempel undviker att träna, undviker att åka till platser med mycket människor eller alltid bär med sig man flaska vatten.

Det kan också vara knep som man tar till i stunden när man upplever att en panikattack kan vara på väg. Till exempel sätter sig ner, lämnar situationen eller öppnar ett fönster för att ta luft.

Vilka situationer undviker du för att minska risken för att få panikattacker?

Har du några knep du brukar ta till i stunden när du tror att en panikattack är på väg?

Vad kan man göra för att bli mindre rädd för att få en panikattack?

I stunden kan det kännas skönt att ta till knepen som vi beskrev ovan men på längre sikt kan det göra så att oron och rädslan för att få fler panikattacker ökar. Det kan också göra så att vi känner att vi behöver ta till allt fler knep och börjar undvika allt fler situationer.

För att bli mindre orolig för panikattacker behöver vi utmana rädslan! Det gör vi genom att göra det som känns läskigt! Det är viktigt att utmana sig utan att ta till sina olika knep som man tidigare använt för att minska oron. Om man tidigare har undvikit att åka buss eller vara på platser med mycket människor av rädsla för att få panikattack behöver man öva på att göra just de sakerna. Om man undviker att träna av rädsla för att få en panikattack kan det vara bra att framkalla hjärtklappning genom att till exempel springa på stället. När vi på detta vis utsätter oss för det som vi tycker är läskigt får vi lära oss att det i själva verket är ofarligt! I stunden kan det kännas svårt och jobbigt men på längre sikt brukar det leda till att oron minskar och att vi vågar göra mer av det vi vill göra i vardagen! Det är viktigt att man övar i små steg och börjar med det som känns lite mindre läskigt för att stegvis utmana sig med sådant som känns lite läskigare! Att arbeta på ett sådant vis kallas för exponering.

Har du några idéer på hur du skulle kunna utmana din rädsla?
