

BEHANDLING

1. Utgår från den idiosynkratiska modell som utvecklats vid kartläggning
2. Diskutera med patienten om modellen är en god beskrivning av vad som händer under en panikattack
3. Patientens syn på vad som behöver göras för att bryta den onda cirkeln och stoppa panikattackerna?
 - "Utmana, ändra katastroftankar"
 - "Utveckla fler kontrollåtgärder" – diskutera problem med detta – om man av olika skäl inte skulle kunna kontrollera
4. Föreslå ett alternativt förhållningssätt
 - Undersöka om tanken/tankarna är korrekta
 - Fördel: Om denna undersökning skulle leda till att du inte längre tror på tankar om att de panikrelaterade sensationerna är farliga, skulle attackerna minska utan några kontrollåtgärder.
 - Undersöka bevisen A och B

Teori A: Panikattacken är tecken på en allvarlig, mer eller mindre direkt annalkande fysisk eller psykisk katastrof

Teori B: Panikattacken är resultatet av en ond cirkel där ångestrelaterade kroppssensationer förstärks av katastrofala tolkningar om betydelsen av sensationerna

5. Psykoedukation (lägg in psykoedukativa moment där det verkar befogat)

Diskussionstekniker

Verbala tekniker för att undersöka bevis för och emot panikrelaterade antaganden och för att utveckla ett alternativt perspektiv.

- Diskutera patientens bevis för panikrelaterade antaganden
- Psykoedukation
- Förstå vikten av tidigare information - som motbevisat patientens katastrofala antaganden
- Modifiera/omstrukturera bilder

Beteendexperiment

För att testa patientens antaganden i aktion. Integrerade med diskussionstekniker Ger patienten möjlighet att samla ny upplevelsebaserad information som är direkt relaterade till hans/hennes antaganden.

Två typer av beteendeexperiment (BE):

- ① *De som reproducerar de sensationer som patienten är särskilt rädd för - i syfte att visa den faktiska icke-katastrofala orsaken till problemet.*

Om dessa BE informeras patienten inte i förväg eftersom han/hon då inte förväntas delta engagerat. Obs! Inget BE fungerar för alla.

- Parade associationer
- Hyperventilation
- Uppmärksamhetsfokus
- Bröstsmärta

Vissa sensationer genereras av säkerhetsbeteenden varför effekten på de sensationer man är rädd för undersöks genom BE.

- Overklighet
- Att vara ostadig
- Påträngande tankar
- Andnöd

- ② *De som syftar till att visa att de sensationer som följer med attacken inte är farliga. Endera genom att inte kontrollera symtom när de uppstår eller att avsiktligt inducera/överdriva symtom utan att använda säkerhetsbeteenden*

Hjälpa patienten att uppleva den specifika sensationen samtidigt som han/hon inte gör något för att förhindra sensationen. Dessa övningar aktiverar värsta rädslan hos patienten. Dessa BE diskuteras före (till skillnad från föregående).

Patienten gör prediktioner före experimentet (se formulär) och undersöker om de är sanna. De första BE bör göras under sessionen innan de ges som hemuppgift

- Jogga/träna
- Pressande andning
- Försöka bli tokig
- Exponering för situationer (för att testa antaganden)
- BE som hemuppgifter
- Specifika BE för paniksyndrom med agorafobi
- Se även exempel i manualen "Vanlig katastrofrädsla och användbara procedurer"

Återfallsprevention