

## Riktlinjer panikbehandling

7-11 sessioner (fler vid behov)

10-14 vid måttlig Agorafobi där några sessioner är exponeringssessioner in vivo

### I den generella bedömningen:

Bakgrund, samsjuklighet, svårighetsgrad, alkohol?

### Kartläggning och rational 1-2 sessioner:

Stäm av bedömning. Förklara att nu ses xx sessioner. 1-2 fokus på hur panikbesvären ser ut för dig.

Tillsammans lära oss om panikreaktionen. Se om vi kan komma fram till en psykologisk förklaring om vad som vidmakthåller dina panikattacker och bryta det.

Arbeta aktivt här och hemma

Se även blankett "**Kartläggning av panik**"

### Huvudsakliga syften:

#### 1. Generell Information runt panikattacker (när/var/hur)

Frekvens

Debut

Förlopp

#### 2. Identifiera specifika komponenter som bildar idiosynkratisk modell

(kroppssensationer, katastrofala tolkningar, känsla)

**samt säkerhetsbeteenden som vidmakthåller problem**

### Bra att börja med senaste (svåraste) attacken – se blankett "Idiosynkratisk modell vid panik":

Första tecken

Tankar

Känslor

Kroppssignaler

Undvikanden

Säkerhetsbeteenden

## **Para ihop kroppsliga sensationer med katastroftolkningar**

Skatta hur mycket patienten tror på tanken nu och i stunden

### **Identifiera följande:**

Säkerhetsbeteenden

Situationer när det uppstår

Undvikanden

'Hypervigilans'/överfokus på kroppsliga sensationer

Moderatorer/sårbarhetsfaktorer

Mediciner

Andras antaganden

## **Rita upp en idiosynkratisk panikmodell (gå igenom paniksekvenserna igen)**

Stämmer modellen för vad som händer under en panikattack?

Hur kan man bryta attacken?

### **Föreslå alternativt förhållningssätt:**

Skriv upp två alternativa hypoteser - Hypotes A (patients katastroftolkning) och hypotes B (panikmodell).

**Väv in relevant psykoedukation om kamp/flyktreaktionen, SB, undvikanden, selektiv uppmärksamhet,**

### **Hemuppgift**

Panikcirkel, kolla samt fyll i nya attacker

Text om kamp/flyktresponsen och Paniksyndrom

## **Behandling session (2) 3-7 (-11):**

### **Huvudsakligt syfte:**

Att tillsammans med patient jobba med att undersöka och testa hypotes A vs B - samla bevis/underlag för vilken som är mest trovärdig genom nedanstående metoder:

### **Diskussionstekniker**

#### **Beteendeeperiment**

1. Inducera paniksymtom för att illustrera att det ej är symtom på det patienten är rädd för utan väckt av den katastrofala tanken
2. Illustrera att symtomen ej är farliga, går över. Säkerhetsbeteenden är onödiga, förvärrar och förhindrar omtolkning.

### **Återfallsprevention**

#### **Agorafobi 10-14**

Mer fokus på beteendeeperiment in vivo. Extra sessioner vid behov.