

Psykoedukation vid panikångest

Ångest som kommer plötsligt och känns starkt i kroppen kan vara panikångest. Det kan kännas skrämmande men är inte farligt. Du kan lära dig att hantera panikångest så att det inte påverkar ditt liv så mycket. Det finns också bra hjälp och stöd att få.

Vad är panikångest?

Panikångest kan komma plötsligt och upplevas som stark rädsla eller skräck. Det är vanligt att man tror att något är fel i kroppen om man inte vet att det är panikångest.

Vid panikångest kan känslorna vara så starka att du tror att du ska svimma, bli galen eller till och med dö. Panikångest får du när hjärnan tror att du är i fara fast du inte är det. Den ger dig extra energi för att hantera faran till exempel genom att springa eller försvara dig fast det egentligen inte behövs och då får du panikångest.

Några vanliga exempel på hur panikångest känns i kroppen är:

- Hjärtat slår hårt eller snabbt
- Svårt att andas
- Ont i magen eller illamående
- Att bli torr i munnen eller få en klump i halsen
- Att svettas, få frossa eller känner sig yr
- Att man darrar, skakar, känner sig svag eller får domningar
- Overklighetskänslor, som om man är i en bubbla

En panikångestattack kan öka snabbt från de första symtomen, men går ofta över inom tio minuter. Det kan kännas som att det håller på mycket längre än så men kroppen orkar inte ha panik särskilt länge, utan slår av på reaktionerna. Det är obehagligt men inte farligt.

Kommer jag få en panikattack igen?

Många får bara panikångest någon eller några gånger i livet, ibland utan att veta varför. Så om du har fått det någon enstaka gång, behöver du inte oroa dig. Men om du får det ofta eller är så rädd för att få det igen att du kanske börjar undvika att göra vissa saker som du tror kan ge dig ångest, kan du behöva få hjälp med något som kallas paniksyndrom.

Vad kan jag göra själv?

Det bästa är om du kan fortsätta att leva som du vill och inte undvika sådant du egentligen vill göra, trots panikångesten - då lär sig hjärnan och kroppen att situationen som väcker ångesten inte är farlig.

Detta kan du pröva när du känner att du håller på att få en panikattack:

- Ta några djupa andetag som går ända ner i magen, och försök att göra utandningen lika lång som inandningen. Att ta djupa, jämna andetag hjälper kroppen att slappna av och minskar ångest.
- Gör avslappningsövningar eller lyssna på musik som får dig att känna dig lugn.
- Gå ut, ta en promenad eller andas frisk luft i naturen en stund.
- Rör på dig. Du kan till exempel, träna, jogga eller hoppa upp och ner. Det hjälper kroppen att bli av med överskottsenergi för att sedan slappna av.

Ta hand om dig mer långsiktigt genom att:

- Försök få tillräckligt med sömn och vila och gör regelbundet sånt som får dig att slappna av. Stress och ångest hänger ihop.
- Försök äta ordentligt och röra på dig, till exempel genom att träna.
- Gör sånt som du tycker är roligt, till exempel att vara med kompisar eller lyssna på musik.

Vad finns det för behandling vid panikattacker?

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är ofta effektivt vid behandling av panikångest. Du får lära dig vad rädsla och ångest är och hur det fungerar. Du börjar sen utmana din panikångest och undvikandebeteenden ett steg i taget i en trygg miljö med hjälp av din behandlare.

Ibland får man även lära sig nya sätt att hantera tankar som är kopplade till de svåra situationerna.

För att få god effekt av behandlingen är det viktigt att träna ofta och regelbundet på det man lär sig hemma gärna tillsammans med någon förälder eller annan vuxen som man står nära.

Källor och lästips:

Boktips: Ingen panik, Per Carlbring

- 1177.se
- UMO.se