

# PANIKSYNDROM

Att återkommande och ofta drabbas av panikångest brukar kallas för paniksyndrom. För många kommer panikattackerna så ofta och oregelbundet att de börjar anpassa sin vardag efter dessa. Att börja undvika platser och situationer som kan utlösa panikattacker eller att planera in säkerhetsåtgärder som att alltid ha mobilen eller ångstdämpande läkemedel i närheten är vanligt. Dessa beteenden hjälper dig ofta att känna dig tryggare och lugnare i stunden, du slipper att få en panikångestattack eller minskar rädslan och förväntansångesten inför detsamma. Problemet är bara att alla dessa metoder du använder dig av paradoxalt nog minskar sannolikheten för att du kommer bli av med panikångesten i det långa loppet.

## Varför får jag panikångest?

Panikångest beskrivs ibland som en fobi för kroppsliga symtom. Det innebär att personer som ofta får panikångest utvecklar en rädsla för att få en ny attack. Detta kommer att leda till en selektiv uppmärksamhet gentemot alla tecken i kroppen på att en panikångestattack kan vara på gång. När vi riktar uppmärksamhet på sådana sensationer tenderar dessa också att upplevas värre eller starkare än de egentligen är, hjärnan tolkar symtomet som en fara och kickar igång kamp- och flyktreaktionen som i sin tur leder till ytterligare ångestsymtom. Vanligt är också att man börjar hyperventilera vilket leder till *respiratorisk alkalos* som i sin tur ger ännu fler obehagliga symtom. På så sätt kan vi alltså genom vår rädsla för att få panikångest faktiskt trigga igång panikångest. Vilka kroppsliga symtom eller förnimmelser brukar du vara uppmärksam på?

## Hur kan jag bli av med mitt paniksyndrom?

En behandlingsmetod som visat god effekt på paniksyndrom är något som kallas *interoceptiv exponering*. Exponering innebär att utsätta sig för sådant som väcker obehag, i det här fallet de inre, kroppsliga sensationerna. Interoceptiv exponering syftar alltså till att exponera sig för sådana symtom som vanligtvis väcker eller ökar ångestnivån i kroppen. Det kan vara att känna sig yr, ha svårt att andas eller att hjärtat slår snabbare. I behandlingen framkallar du tillsammans med din behandlare dessa symtom självmant genom att till exempel hyperventilera eller snurra runt i cirklar. Genom exponeringen lär du din hjärna att dessa symtom är normala och ofarliga reaktioner vilket med tiden kommer leda till att symtom som tidigare utlöst ångestattacker inte upplevs lika obehagliga längre.