

# PANIKÅNGEST & HYPERVENTILERING

Panikångest definieras som plötslig, stark ångest som ger sig i uttryck genom olika kroppsliga symtom. Ångesten upplevs ofta starkare och starkare under de första minutrarna men börjar sedan klinga av. Precis som all annan typ av ångest är panikångest i sig inte farligt, men kan upplevas mycket obehagligt. Panikångest kan bero på många olika saker som exempelvis hög stress eller återkommande oro. Det är inte ovanligt att få panikångest i perioder då vi går igenom stora förändringar i livet, till exempel flyttar hemifrån eller får barn. Får du panikångestattacker ofta kan du ha vad som kallas paniksyndrom och för det finns det bra behandling att få.

## Hur vet jag om jag har panikångest?

Här kan du läsa om några vanliga symtom vid panikångest, en del personer upplever många av dessa symtom och andra färre. Längre ner i texten kommer vi att fokusera lite extra på symtomet *hyperventilering*.

- Hjärtklappning.
- Svårt att andas eller börjar hyperventilera.
- Tryck över bröstet.
- Svetteningar eller frossa.
- Yrsel och illamående.
- Overklighetskänslor.

Vilka symtom brukar du uppleva?

## Hyperventilering

Att hyperventilera kallas också för att "överandas" och kan triggas av bland annat stress och ångest, hyperventilering sker ofta i samband med panikångestattacker men inte nödvändigtvis. Här är en kort sammanfattning av vad som händer i kroppen när vi hyperventilerar och tips på strategier vi kan använda oss av för att hjälpa kroppen hitta tillbaka till andningen då det sker. Att hyperventilera är inte farligt, det kan dock leda till olika symtom som kan kännas obehagliga och i sin tur leda till tolkningar av symtomen som förvärrar påslaget.

När vi hyperventilerar sker två saker, kroppen gör sig av med mer koldioxid än vanligt och vi andas in mer syre än vi behöver, detta skapar en obalans som kan leda till olika symtom. Exempelvis:

- Yrsel och suddig syn.
- Muntorrhet och svårigheter att svälja.
- Stickningar, pirningar eller darrningar i olika delar av kroppen.
- Förhöjd puls.

- Oro och rädsla.

Anledningen till att du börjar hyperventilera är att hjärnan av någon anledning har tolkat den situation du befinner dig i som farlig, det kan till exempel grunda sig i något du precis sett, hört, känt eller tänkt på. När detta händer skickar hjärnan signaler till kroppen om att aktivera sin överlevnadsfunktion – det sympatiska nervsystemet. När det sympatiska nervsystemet drar igång förbereder sig din kropp på försvara sig själv genom kamp eller flykt. Detta innebär att kroppen behöver mer syre till musklerna som förväntas jobba samtidigt som den förbereder sig på det överskott av koldioxid som blir när musklerna har ansträngt sig. Den förberedelsen sker genom att vi börjar andas ut extra mycket koldioxid. Den här funktionen är mycket hjälpsam för oss när vi faktiskt anstränger våra muskler men i de situationer då vi inte gör det, när hyperventileringen klickar igång utan att faktisk fara föreligger, gör vi oss av med koldioxid i onödan samtidigt som vi får en massa extra syre. Ett underskott av koldioxid kallas *respiratorisk alkalos* och kan kännas riktigt obehagligt men är övergående.

Hur kan vi då göra för att återställa balansen mellan syre och koldioxid?

Ju längre vi hyperventilerar desto fler och starkare symtom känner vi ofta av. Genom olika metoder kan vi lära oss att snabbare komma tillbaka till vår vanliga andning och på så sätt hjälpa kroppen komma ner i varv.

På nästa sida kan du läsa mer om några strategier för att hantera panikångest och hyperventilering.

## STRATEGIER VID PANIKÅNGEST & HYPERVENTILERING

- **Andningsövningar.**

Vid ångest påverkas som vi vet vår andning och i vissa fall börjar vi till och med hyperventilera. Vi kan hjälpa vår kropp att komma ner i varv och komma tillbaka till sin naturliga andning genom olika andningsövningar. Börja öva på att andas lugnt och försök fokusera på att låta utandningen vara längre än inandningen. Försök att få ner andningen hela vägen till magen.

På olika hemsidor och appar finns många olika andningsövningar att prova på, leta runt lite för att hitta de som passar dig bäst. Träna gärna på andningsövningarna även när du inte har ångest, på så sätt ökar du sannolikheten för att du kan använda dig av dessa då du behöver.

- **Skifta sinnesintryck.**

Vid stark ångest är det lätt att få det vi kallar för tunnelseende, många upplever dessutom känslan av att vara i en bubbla eller att vara instängd i sin kropp. Detta gör det svårare att bryta ångestattacken då du fortsätter fokusera på det som känns jobbigt. Genom att fokusera på olika sinnesintryck kan vi hjälpa hjärnan och kroppen att skifta fokus och på så sätt minska ångestpåslaget.

**Känsl** - håll en isbit i handen eller skölj handleder eller ansiktet med iskallt vatten. Håll i en sten eller ett annat föremål och fokusera på hur formen och materialet känns mot fingrarna.

**Lukt** - lukta på något starkt t.ex. vinäger, kanel, tigerbalsam eller en parfym.

**Smak** - smaka på något surt eller starkt t.ex. citron, wasabi eller chili.

**Syn & hörsel** - försök urskilja alla ljud omkring dig eller beskriv minst fem saker du kan se. Du kan också välja en bokstav och försöka hitta så många saker omkring dig som möjligt som börjar på bokstaven.

- Om du känner dig bekväm med det, prata gärna med anhöriga om din panikångest. På så sätt kan du förmedla hur du önskar att de stöttar dig under en attack och du får möjlighet att repetera det du lärt dig genom att berätta om den för någon annan samtidigt som du sprider kunskap om panikångest.

Att vara medveten om vad hyperventilering är eller att använda sig av ovanstående övningar är ingen mirakelkur mot panikångest. Däremot kan det hjälpa dig att förstå vad som händer och på så sätt minska att symtomen upplevs lika starka och obehagliga samtidigt som övningarna hjälper dig att lugna ner systemet och hitta tillbaka till en fungerande rytm. Innan du lägger ifrån dig den här texten, läs igenom

ovanstående metoder en gång till, finns det någon av dessa som du kan börja öva på nu på en gång?