NOGGRANN. Maria Brusell är noga med att motionera och äta ordentligt. Det hjälper att hålla panikångesten borta. FOTO: LASSE MODIN

Så **hjälper** du dig själv vid ångest

Maria Brusell beskriver sin panikångest på förra uppslaget. Hon blev makalöst yr, fick hjärtklappning och trodde att hon fått hjärnblödning. Panikångest kan vara oerhört skrämmande, men den går att arbeta bort. Vi frågade forskaren Per Carlbring om hur man själv stoppar ångesten.

Ångest är rädsla som känns i kroppen. Man kan få hjärtklappning och darrningar av situationer man är rädd för, som att tala inför åhörare eller åka flygplan.

Det som är speciellt med panikångest, eller panikattack som det också kallas, är att man får många och mycket kraftiga symtom. Symtomen kommer plötsligt, utan att man förstår varför.

Ångestsymtom är från början funktionella – de är kroppens sätt att bereda sig på att slåss eller fly. Hjärtat pumpar blod, musklerna spänns och andningen förändras. Men de spända musklerna kan göra att man får kvävningskänslor och tryck över bröstet. Den förändrade andningen kan ge bland annat stickningar, dimsyn, öronsus och yrsel.

Symtomen i sig är inte farliga. Det är inget fel på hjärtat, och man kommer inte att kvävas.

Det är i stället rädslan för nya attacker som är problemet. För vissa människor kommer rädslan att dominera livet, och man börjar undvika olika situationer. Kanske vågar man inte köra bil, kanske vågar man inte ens lämna hemmet. Då har man drabbats av paniksyndrom.

Maria Brusell berättar också i artikeln på förra uppslaget att hon har fått hjälp av självhjälpsböcker.

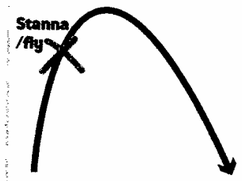
Forskaren och psykologen Per Carlbring vid Linköpings universitet har gjort studier på självhjälpsböcker. Det visar sig att de har god effekt: I en studie blev så många som 80 procent bra efter att ha arbetat tio veckor med en bok.

– Man gör samma saker som hos en terapeut, men på egen hand, säger Per Carlbring.

FAKTA

Ångestattack

I en situation man är rädd för stiger ångesten snabbt. Många väljer att fly när ångesten blir obehaglig. Vågar man stanna kommer symtomen efter ett tag att minska. Nästa gång blir ångesten mindre kraftig.



När något känns obehagligt vill man automatiskt undvika det. Det är en naturlig reaktion, och en viktig reaktion som kan rädda livet i vissa situationer.

Men när det man fruktar är vardagliga saker som egentligen inte är farliga, då är undvikandet en dålig strategi. Livet blir mer och mer begränsat, och fler och fler situationer kommer att orsaka ångest.

Det som hjälper är att våga möta sin ångest. I en situation man fruktar kommer ångestkänslorna först att öka. Om man då flyr försvinner ångesten direkt, men kommer tillbaka nästa gång man är i samma situation.

Om man inte flyr, utan stannar kvar, kommer ångesten först att öka lite till, men sedan kommer den att avta och till sist försvinna. Kroppen lär sig till slut att det inte var farligt, och slutar reagera med ångest.

Just detta är vad många av övningarna i självhjälpsböcker går ut på – att utsätta sig för de situationer man fruktar.

Personer med panikångest är rädda för kroppens reaktioner. Därför går en del av behandlingen ut på att aktivt framkalla just de kroppsliga reaktioner man är rädd för: Jogga tills hjärtat börjar slå snabbt och hårt. Snurra tills man blir yr. Sitta i bastun tills man svettas.

Man brukar börja med mycket enkla övningar. Det är viktigt för det fortsatta arbetet att man lyckas i början.

Per Carlbring tycker att det är en bra idé att ha en coach som kan hjälpa en, till exempel en god vän. Någon som man kan prata med och som kan ge stöd när övningarna känns jobbiga.

Per Carlbring

– Det är viktigt också att förstå att det här inte är enda chansen. Att man inte är ett hopplöst fall om boken inte fungerar, utan att man går vidare och söker annan hjälp, säger han.

För vissa fungerar det bättre att ta hjälp av en terapeut, i synnerhet om man inte är så van att läsa böcker. Det finns också läkemedel som tar bort ångestsymtomen.

Elin Steen
elin.steen@ka.se

VINN BOKEN!

Var med i utlottningen av **Ingen panik**. Skicka ett kort med namn och adress till: Kommunalarbetaren, Box 196 11, 104 32 Stockholm Märk kortet "Panik". Eller sms:a till 72500. Skriv **karb bok bokens namn namn adress** (ett mellanslag mellan varje ord). Kostar 3 kr. Senast 22 oktober.

Läs mer

Ingen panik av Per Carlbring och Åsa Hanell, Natur & Kultur.

FAKTA

Symtom

Vid en fullständig panikattack har man minst fyra av följande symtom:

- ✔ Hjärtklappning
- ✔ Svettning
- ✔ Darrning
- ✔ Muntorrhet
- ✔ Andningssvårigheter – kvävningskänsla eller hyperventilation.
- ✔ Smärta i bröstet
- ✔ Illamående
- ✔ Yrsel, synrubbningar, ringningar i öronen
- ✔ Känsla av overklighet, rädsla för att bli tokig
- ✔ Dödsskräck
- ✔ Frossa eller värmevågor
- ✔ Domningar och stickningar

OBS! Panikattacker är inte farliga, men det finns sjukdomar som kan ge liknande symtom. Därför bör man alltid gå till en läkare om man får dessa symtom.