

# Panikk lidelse

## Kapittel 1



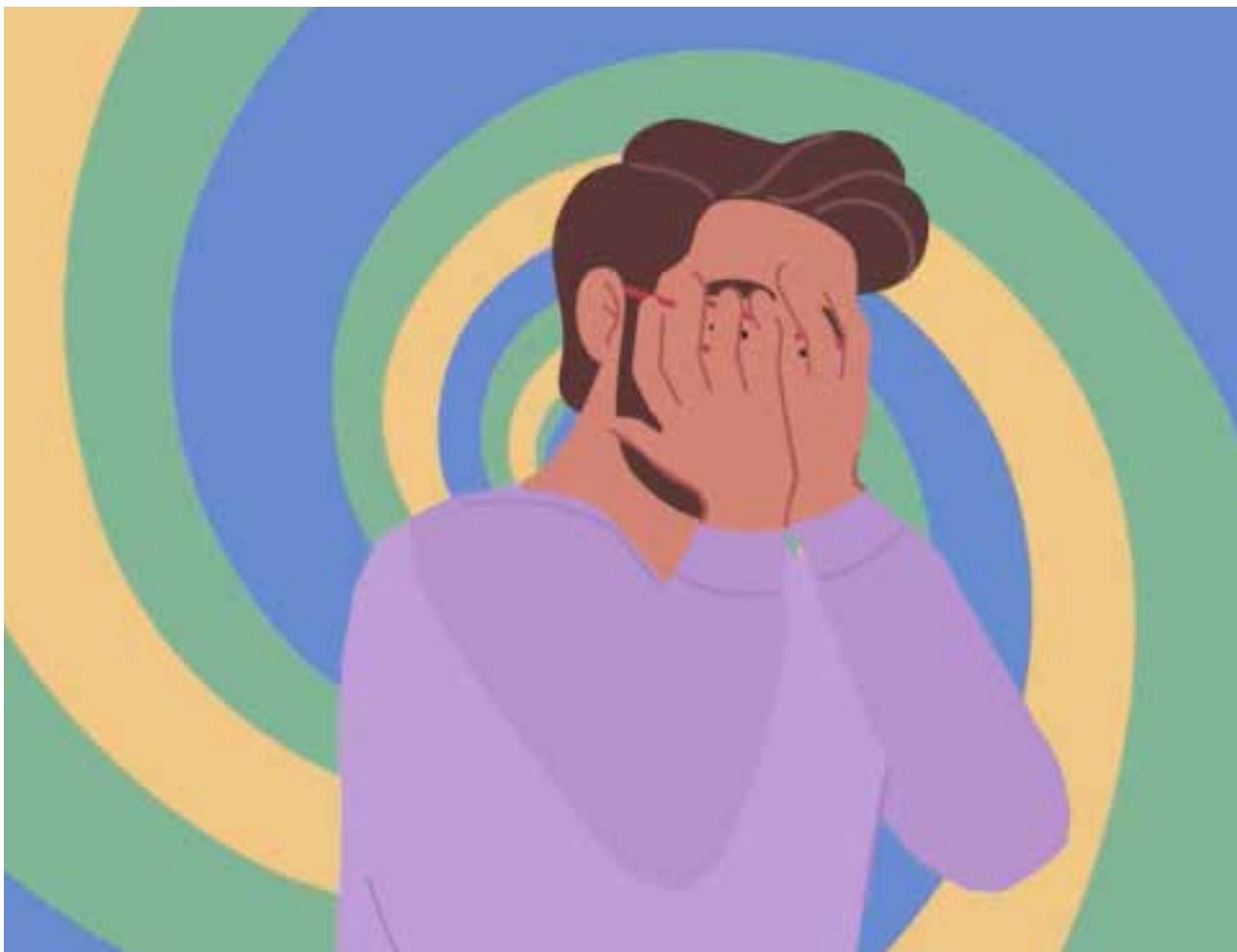


## Velkommen til kapittel 1

---

I dette kapitlet vil du lære det som er grunnleggende for behandlingen. Det innebærer at det blir mest lesing. Etterhvert som du kommer videre i programmet vil det bli mindre lesing og mer praktisk trening.

I dette kapitlet skal vi gå gjennom hva panikkanfall og panikklidelse er, vanlige symptomer og hvordan det utvikles. Vi skal også kort fortelle om angst for ytre situasjoner, også kalt agorafobi. Du skal også få kunnskap om hva som skjer i kroppen, "kamp eller flukt"-reaksjonen, og det vi kaller angstkurven. På slutten av kapitlet vil du sette deg mål for behandlingen.



## Panikklidelse

---

Angst kan beskrives som et sterkt ubehag som merkes i kroppen på ulike måter. Angst er en form for frykt eller stress, og gir stort sett de samme symptomene. Et panikkanfall skiller seg fra andre former for angst ved at det kommer plutselig og gir sterke kroppslige symptomer og en sterk frykt. Et panikkanfall når som oftest toppen innen 1-10 minutter. Ved panikklidelse har man gjentatte anfall, og frykten for nye anfall er sentral.

Et panikkanfall kommer selv om du ikke er i en livstruende situasjon. Det er nok at du opplever en situasjon som truende på en måte du ikke tror du kan takle, at du er utsatt for ekstremt stress eller at kroppen har lært seg å reagere på refleks i visse situasjoner.

## Møt Per og Sara

I løpet av behandlingen kommer du til å møte Per og Sara, som også har panikklidelse. Sammen med dem kommer du til å lære mer om hva panikklidelse er, gjøre oppgaver og lage en plan for fremtiden. Deler av behandlingsinnholdet er illustrert gjennom animasjoner, bilder og tegneserier.



Jeg heter Per, er 42 år gammel og bor sammen med konen og sønnen min. Jeg fikk mitt første panikkanfall på jobb, og opplevde at det kom som lyn fra klar himmel. Siden den gang har jeg blitt veldig oppmerksom på kroppen min, fordi jeg er redd for å få et nytt anfall.

Jeg jobber som ambulansesjåfør, men i det siste har jeg vært sykemeldt. Jeg klarer ikke lengre å kjøre bil, fordi jeg er redd for at jeg skal få et hjerteinfarkt og dø mens jeg kjører. Det er spesielt skremmende å kjøre i tunneler og på broer, der det ville være ekstra vanskelig å få hjelp. Jeg blir også engstelig av å være alene, for da kan jeg heller ikke få hjelp hvis det skulle skje noe.



Jeg heter Sara, og jeg er 27 år gammel. Jeg jobber som lærer på fulltid. Mitt første panikkanfall kom etter en periode med mye stress i studietiden. Det gjorde at jeg ble veldig redd, og har vært veldig forsiktig siden det.

På jobb holder jeg meg mye for meg selv, fordi jeg er redd for å miste kontrollen og gjøre noe som er fullstendig koko. At jeg er så forsiktig på jobb, gjør at jeg er veldig sliten når jeg kommer hjem igjen. Jeg føler meg aller mest trygg når jeg er hjemme alene, men det gjør til at jeg ikke er så sosial som jeg kunne tenke meg å være. Jeg synes også at det kan være vanskelig å oppholde meg på steder hvor det er mange mennesker, som i butikken eller på konserter.

## Vanlige symptomer ved panikklidelse



For at et angstanfall skal kunne kalles et panikkanfall, må du i løpet av anfaller oppleve minst fire av symptomene fra listen under. Kjenner du deg igjen i noen av symptomene? Hva er det verste du tror kan skje når du opplever disse symptomene? Dette kaller vi katastrofetanken.

### Vanlige symptomer:

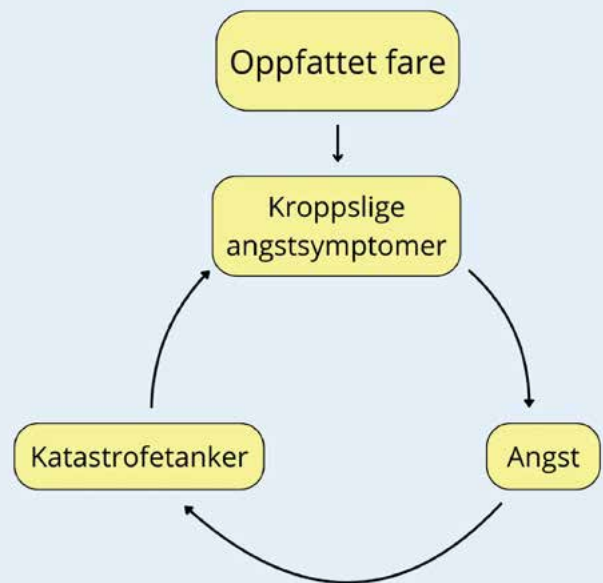
- Hjertebank
- Svette
- Skjelving eller risting
- Kvelningsfølelse
- Smerter eller ubehag i brystet
- Smerter eller ubehag i magen
- Svimmelhet, eller følelsen av å være ustø eller utmattet
- Følelsen av uvirkelighet
- Redsel for å miste kontrollen
- Redsel for å dø
- Nummenhet eller prikking
- Varmefølelse eller kuldegysninger

# Panikksirkelen

Når man har panikklidelse, handler frykten ofte om selve anfallene. De kroppslige reaksjonene du opplever under et panikkanfall fører i seg selv til angst, fordi du har en skremmende forestilling om hva de kroppslige reaksjonene skyldes. Er det et hjerteinfarkt? Blir jeg gal nå? Mister jeg kontrollen?

Slik kommer du inn i en ond sirkel. De kroppslige reaksjonene, for eksempel hjertebank, tolkes som om noe farlig skal skje, for eksempel et hjerteinfarkt. Dette fører til angst, som igjen fører til mer hjertebank, som gir mer angst, og så videre.

**Hva opplever du i din panikksirkel?**



# Sikkerhetsatferd

Sikkerhetsatferd er sentralt ved panikklidelse. Sikkerhetsatferd er helt vanlig atferd, som brukes for å redusere ubehaget du opplever, i situasjoner du tror kan føre til angst eller et panikkanfall. Det kan for eksempel være å sitte nær utgangen, alltid ha mobilen eller en vannflaske i hånden, eller å ha beroligende medisin i lommen. Vi er veldig oppfinnsomme når det gjelder å finne triks for å holde ut!

## Liste over vanlige sikkerhetsatferder:

- Ha med en «sikker» person
- Ha med medisiner eller tomme pilleesker
- Ha med en liten papirpose
- Ha med vann eller drikke
- Ha med telefonnummer til sykehus eller legevakt som er i nærheten
- Ha med amulett eller lykkebringende ting
- Fokusere på fluktplaner
- Holde pusten
- Holde rattet i bilen svært hardt, slik at du får hvite knoker
- Alltid kjøre i det langsomme feltet
- Kjøre med radioen på
- Lene seg mot handlevognen
- Sitte nær utgangen
- Vite hvor toalettet er
- Spenne seg
- Distrahere seg
- Distrahere seg med «gode tanker», for eksempel «dette er ikke farlig, dette er ikke farlig»
- Gjøre ting kun på solskinnsdager eller på gråværsdager
- Gjøre ting på såkalte gode eller dårlige dager (på dårlige dager forventer du oftere et panikkanfall eller en katastrofe, og derfor lar du den fysiske tilstanden diktere dagen)
- Ha en «sikkerhetssone» – utenfor denne kan du ikke håndtere problemene
- Ha med en hvilken som helst gjenstand som antas å kunne beskytte mot panikkanfall

Kan du komme på noen sikkerhetsatferder du vanligvis bruker?

Problemet med sikkerhetsatferd er at det bidrar til at du mer eller mindre bevisst blir overbevist om at en situasjon var farlig: "Hvis jeg ikke hadde hatt mobilen, hadde jeg aldri klart det der." Dessuten går du glipp av muligheten til å vise deg selv at du kan klare en situasjon uten hjelpemidler. Sikkerhetsatferd bidrar til å opprettholde og øke frykten. Senere vil du få identifisere dine sikkerhetsatferder og begynne å jobbe med å klare deg uten dem.

# Agorafobi



Mange som har panikklidelse utvikler også agorafobi. Det vil si at du får angst ved tanken på, eller hvis du befinner deg i bestemte situasjoner.

Det kan være situasjoner som er vanskelig å flykte fra, situasjoner hvor du tror du ikke vil få hjelp, eller situasjoner hvor det ville oppleves som pinlig å få et panikkanfall.

For noen er agorafobi et mindre problem, og de klarer å stå i de fleste situasjonene. For andre fører agorafobi til at livet blir veldig begrenset.

## Vanlige agorafobiske situasjoner:

- Bilkjøring
- Være passasjer i bil
- Buss
- Tog
- Taxi
- Fly
- Båt
- Stå i kø
- Store folkemengder
- Butikker/kjøpesenter
- Hos frisøren
- Restauranter
- Teater/konserter
- Være langt hjemmefra
- Ukjente steder
- Lange spaserturer
- Åpne steder
- Innestengte steder
- Kino
- Teater
- Klasserom
- Være alene hjemme
- Heiser
- Broer
- Tunneler



# Hvorfor får noen panikklidelse



Et panikkanfall er en helt normal reaksjon på en opplevd trussel som du tror du ikke kan håndtere. Kroppen reagerer med en såkalt “kamp eller flukt”-reaksjon når den gjør seg klar for å møte trusselen. “Skal jeg flykte eller slåss?”.

Når hjernen ikke finner noen åpenbar ytre trussel, søker den seg innover for å finne en forklaring på frykten. “Holder jeg på å dø, bli gal, miste kontrollen?”. Da er det ikke rart at vi reagerer med sterk angst.

## Mulige årsaker

Panikkanfall kan komme av ulike grunner. Det kan være akutte hendelser i livet, langvarig stress, vanskelige situasjoner og andre ytre faktorer som man opplever at man ikke takler. Når du har panikklidelse, har kroppen utviklet en sammenheng mellom de typiske kroppslige symptomene ved “kamp eller flukt”-reaksjonen og en sterk angst. De fleste har også en sterk forventningsangst for nye anfall, som leder til unngåelse og flukt fra visse situasjoner, altså agorafobi.

## Kamp eller flukt-reaksjonen

For å forstå hva som skjer i kroppen under et panikkanfall, og hvorfor det skjer, skal vi forklare “kamp eller flukt”-reaksjonen litt nærmere.

Selv om “kamp eller flukt”-reaksjonen kan være vanskelig for deg som har panikklidelse, er det en nødvendig funksjon hos alle mennesker. Hvis du blir utsatt for en reell trussel, må kroppen reagere som den gjør for at du skal kunne redde deg selv. Hvis du går ut i gaten og plutselig ser en buss komme mot deg, må du raskt og på refleks hoppe unna. Hvis du blir angrepet av en sint hund, må du kanskje til og med slåss. Det er dette “kamp eller flukt”-reaksjonen forbereder deg på.

### Dette skjer i kroppen under “kamp eller flukt”-reaksjonen



Hjertebank gjør at blodet pumpes raskere ut til de store muskelgruppene, slik at du får krefter til å løpe eller slåss.

Brystsmerter kan oppstå når du puster intensivt. Musklene i brystkassen jobber hardt for å utvide brystkassen slik at du kan få mer luft i lungene.



Du blir andpusten fordi de store muskelgruppene i armene og bena dine bruker mer oksygen enn vanlig, og da puster du fortere.

Du kan få følelsen av å miste pusten, eller en kvalningsfølelse, hvis du puster inn så mye oksygen at du får et lite underskudd på karbondioksid. Merkelig nok kan det kjønes ut som oksygenmangel.





Du svetter for å kjøle ned kroppen, som blir varm av all denne aktiviteten. Dette kan gi kuldegysninger eller en varm følelse i kroppen.

Du blir kald og/eller nummen på fingre og tær fordi blodet forsvinner fra kroppsdelene som lett kan skades. Da vil du blø mindre, dersom du skulle skade deg.



Tunnelsyn kan være praktisk når man skal flykte raskt, for å ikke bli distraheret av omgivelsene.

I en overlevelsessituasjon kan du få vondt i magen fordi blodet prioriteres til andre prosesser i kroppen som er mer akutte enn fordøyelsen.



Du kan få tåkesyn, svimmelhet, uvirkelighetsfølelse, skjelvninger og nedsatt hørsel fordi blodet blir prioritert til alle de viktige prosessene som er nevnt over.

Disse kroppslige reaksjonene er ikke farlige. "Kamp eller flukt"-reaksjonen settes i gang av det sympatiske nervesystemet, slik at kroppen kan reagere hurtig og målrettet på fare. Etter en stund blir det parasympatiske nervesystemet aktivert for å roe ned kroppen. Da går kroppen tilbake til det normale etter å ha vært aktivert. Det tar litt lengre tid å roe ned enn å bli aktivert, så det er helt normalt å kjenne reaksjonen i kroppen en stund, mens den avtar.

## Er panikkanfall farlige?

Et panikkanfall er ikke farlig. Men hvordan skal du vite om du har et panikkanfall eller om det er din katastrofetanke som er sann? Her kommer noen fakta om de vanligste katastrofetankene, det kan hjelpe deg å sortere litt.

### Jeg tror jeg har et hjerteinfarkt

Noen av symptomene på et panikkanfall kan ligne på symptomene som noen får ved hjerteinfarkt. Eksempler på dette kan være hjertebank, kortpustethet og brystsmerter. Ved et infarkt vil symptomene vanligvis bli verre hvis du anstrenger deg fysisk, og bedre dersom du ikke anstrenger deg. Symptomene forsvinner også vanligvis etter en kort hvileperiode.

Til sammenligning, oppstår symptomene på et panikkanfall ofte i hvile, og virker til å ha sitt eget liv. Symptomene kan også oppstå under trening, eller forverres av trening, men skiller seg fra symptomene på infarkt ved at de også kan oppstå i hvile. Med andre ord, hvis disse symptomene oppstår når du hviler, eller ikke anstrenger deg fysisk, er det mindre sannsynlig at symptomene kommer fra et hjerteinfarkt.

### Jeg tror jeg blir gal

Mange som opplever de kroppslige symptomene på "kamp eller flukt"-reaksjonen, er redde for å bli gale. De kan være redde for å utvikle diagnoser som de har hørt om, miste kontrollen over egen kropp, eller miste kontrollen over egne tanker.

Hjernen prøver alltid å finne en forklaring på hvorfor kroppen aktiverer "kamp eller flukt"-reaksjonen. Symptomer som uvirkelighetsfølelse, svimmelhet, uklart syn og tankekjør opplevs jo som unormalt. Derfor kan noen tolke det som et tegn på at de holder på å bli gale.

De nevnte symptomene er imidlertid helt normale, og kan oppstå hos de fleste mennesker. Selv om du kanskje opplever at du mister kontrollen over tankene dine, så er ikke dette mulig. Tankene dine vil være både behagelige og ubehagelige, og de kommer og går. Det er helt normalt.

Psykiske lidelser utvikles som oftest langsomt og henger ofte sammen med arv, i motsetning til et panikkanfall som kan komme som lyn fra klar himmel.

### **Jeg mister kontrollen**

De fleste har ikke en klar definisjon på hva de mener med å “miste kontrollen”. Hva betyr det for deg?

For noen er det å miste kontrollen at de tror at de kan bli paralyserte, og ute av stand til å røre seg. For andre er det å løpe rundt, skrike og rope, og kanskje gjøre seg selv til latter. Andre er redde for at de kan gå løs på, eller til og med drepe noen. Noen har en følelse av at en katastrofe kan skje i nærmeste fremtid.

Følelsen av at man mister kontrollen kommer fra “kamp eller flukt”-reaksjonen. Ved angst er hele kroppen klar for handling, med en overveldende drift til å flykte eller slåss. Selv om “kamp eller flukt”-reaksjonen fører til at du blir forvirret, får en følelse av uvirkelighet eller føler deg gal, kan du fortsatt tenke og fungere normalt. Tenk hvor ofte andre ikke engang har lagt merke til at du hadde et panikkanfall.

Du kan ikke kontrollere angstsymptomene dine, for eksempel ved å bestemme deg for å ha mindre hjertebank. Du kan likevel styre hva du gjør under et panikkanfall, selv om det kanskje ikke føles sånn. Neste gang du opplever symptomer på et panikkanfall, prøv å fortsette med den aktiviteten du holdt på med. Om du slapper av når symptomene oppstår, prøv å reise deg opp og gjør noe viljestyrt som å vaske opp eller ta deg en luftetur.

### **Jeg kommer til å besvime**

Når vi besvimer er det fordi vi får et blodtrykksfall. Når du opplever angst vil blodtrykket derimot øke på grunn av at det sympatiske nervesystemet ditt blir aktivert i “kamp eller flukt”-responsen.

Hvis du føler deg svimmel under et panikkanfall er det mest sannsynlig ikke den typen svimmelhet som fører til besvimelse.

Hvis du har opplevd å besvime under et panikkanfall tidligere skyldes dette mest sannsynlig noe annet enn angsten. Hvis du er bekymret eller usikker på tidligere opplevelser der du besvimte, kan du gjerne ta det opp med behandleren din.

### **Angstkurven**

I denne behandlingen skal du få prøve å gjøre ting litt annerledes enn du har gjort tidligere når panikken begynner å komme. Du skal få oppleve at det beroligende, parasympatiske systemet aktiveres, og at panikken avtar hvis du blir i situasjonen eller i den kroppslige reaksjonen som utløser panikken.

Du skal selv, i ditt eget tempo, lære deg at angsten ikke leder til den katastrofetanken du forventer.

## Oppgave: Hyperventileringstest



Dette er en øvelse hvor du undersøker hva som skjer i kroppen når du hyperventilerer. En del av de ubehagelige eller skremmende opplevelsene du har under et panikkanfall, kan ha sammenheng med at du hyperventilerer. Det vil si at du puster mer enn hva du trenger. Da får du et overskudd av oksygen, og mangel på karbondioksid. Det kan gjøre deg svimmel.

Som du nå har lært, er ikke de kroppslige reaksjonene som oppstår under et panikkanfall farlige. Hjertebanken du opplever under et panikkanfall, er den samme som du opplever når du jogger eller spiller fotball, bare at den da ikke føles skremmende.

Denne testen går ut på å se om hyperventilering er koblet til angst for deg, og om det blir noen forskjell i opplevelsen når du bevisst framkaller reaksjonene. Vær i situasjonen og prøv å bare registrere og observere hva du føler og tenker.

Dette trenger du:

- En klokke som kan telle ned for deg
- Papir og penn eller noe annet å ta notater med

### **Slik gjør du det:**

Begynn med å sette deg ned. Når du gjør hyperventileringstesten, skal du puste og pese som når du er andpusten. Du skal puste inn dypt gjennom munnen. Prøv å puste ut slik at det høres. Det vil si at når du puster ut, lager du en lyd som kan høres i den andre enden av rommet. Reis deg nå opp og øv deg på å ta fem slike åndedrett i stående stilling. Merket du noe? Dersom du merket noe, gjorde du det sannsynligvis riktig!

Du skal nå prøve å hyperventilere på en planlagt måte. Det vil si at du skal puste og pese i 90 sekunder, omtrent på samme måte som når du har løpt langt. Samtidig

skal du kjenne etter hva som skjer i kroppen.

- Stå oppreist med hendene på siden.
- Lukk øynene.
- Sett klokken på nedtelling i 90 sekunder. Pust raskt og dypt i 90 sekunder eller til du føler at du ikke greier mer. Pust dypt gjennom munnen, som om du er andpusten.
- Registrer alle følelser, tanker og fysiske symptomer som dukker opp. Tillat deg selv å undersøke og kjenne på symptomene.
- Når du er ferdig, setter du deg ned og puster langsomt og lett. Fortsett med det til du føler deg vel igjen. Legg merke til hvor raskt symptomene som oppstår i forbindelse med hyperventileringen demper seg.
- Skriv ned alle følelser, fornemmelser og symptomer du opplevde i forbindelse med testen.

### **Etter hyperventileringstesten:**

Lignet symptomene som oppstod ved testen på noen av dem du har under et panikkanfall?

#### **Jeg er redd for å gjennomføre testen**

Det er fint at du er ærlig med deg selv og behandleren! Det er forståelig at du er redd. Kanskje du er redd for at testen kan føles som et ekte panikkanfall, og det i seg selv er jo en skremmende tanke, og forståelig at du ikke ønsker å oppleve.

I terapisisuasjoner gjør behandleren som oftest øvelsen sammen med pasientene sine. Så kanskje kan det være lettere

for deg å gjennomføre testen om du har noen med deg? Kanskje du kan gjennomføre testen med noen du stoler på først? Da kan du se hva som skjer og vet hva du kan forvente. Så kan dere gjøre testen sammen etterpå.

Vi anbefaler på det sterkeste at du prøver å gjennomføre testen. Noen av følelsene som oppstår kan minne om et panikkanfall, men det er selve poenget med testen. Samtidig er dette noe du fremkaller selv ved å gjøre noe så normalt som å puste. Jo mer du lærer om hva som bidrar til et panikkanfall, jo lettere vil det bli å tilegne seg de ferdighetene som trengs for å overvinne det.

Dersom du ikke er klar for å gå videre ennå, foreslår vi at du venter en stund med denne behandlingen. Det kommer ikke til å hjelpe deg å gjennomgå programmet, uten å gjøre øvelsene.

Snakk med noen du stoler på, og diskuter bekymringen din. Drøft også med behandleren din. Vi håper at du trosser motstanden og prøver øvelsen.

#### **Jeg ble bare litt svimmel, men det føltes ikke som når jeg får et panikkanfall**

Så flott at du gjorde testen! Det at du ikke opplevde at det lignet på et panikkanfall, kan være fordi hyperventilering ikke er et problem under dine panikkanfall.

Det kan også være at du ikke utførte testen helt riktig. Vi vet at 60 prosent av alle panikkanfall innebærer hyperventilering. Kanskje fikk du ikke gjennomført testen

fordi du ikke gikk helt inn for oppgaven? Kanskje følte du deg urolig, og klarte derfor ikke å gjøre den helt riktig? Det kan også hende at du ikke utførte den lenge nok.

Under denne testen skal du hyperventilere på en kontrollert måte for å fremprovosere kroppslige reaksjoner, som kan ligne på symptomene du får under et panikkanfall. Det vil si at dersom de symptomene du får under testen ligner på et panikkanfall, kan vi anta at hyperventilering er et vanlig problem under dine panikkanfall.

Så før du går videre, håper vi at du kan prøve testen en gang til. Noen ganger rekker vi ikke å få en reaksjon på så kort tid, og andre ganger får vi ingen reaksjon fordi vi gjennomfører testen litt for forsiktig.

Prøv dette:

- Se for deg en hund som har bråstoppet etter en løpetur, og som står helt stille og puster og peser. Det er akkurat det samme du skal gjøre, bare litt mer langsomt.

- Ta dype, hørbare åndedrag med åpen munn. Pust inn omtrent 40 ganger hvert minutt.
- Et og et halvt minutt kan ha vært for kort tid til å få en reaksjon, så prøv å forlenge tiden til tre minutter.
- Gjør øvelsen en gang til, tre ganger på rad med 30 sekunders pause imellom. Sett stoppeklokken på tre minutter og ha penn og papir klar.
- Om du får en sterk reaksjon før tiden er ute, så noterer du det du opplever og avslutter før tiden.

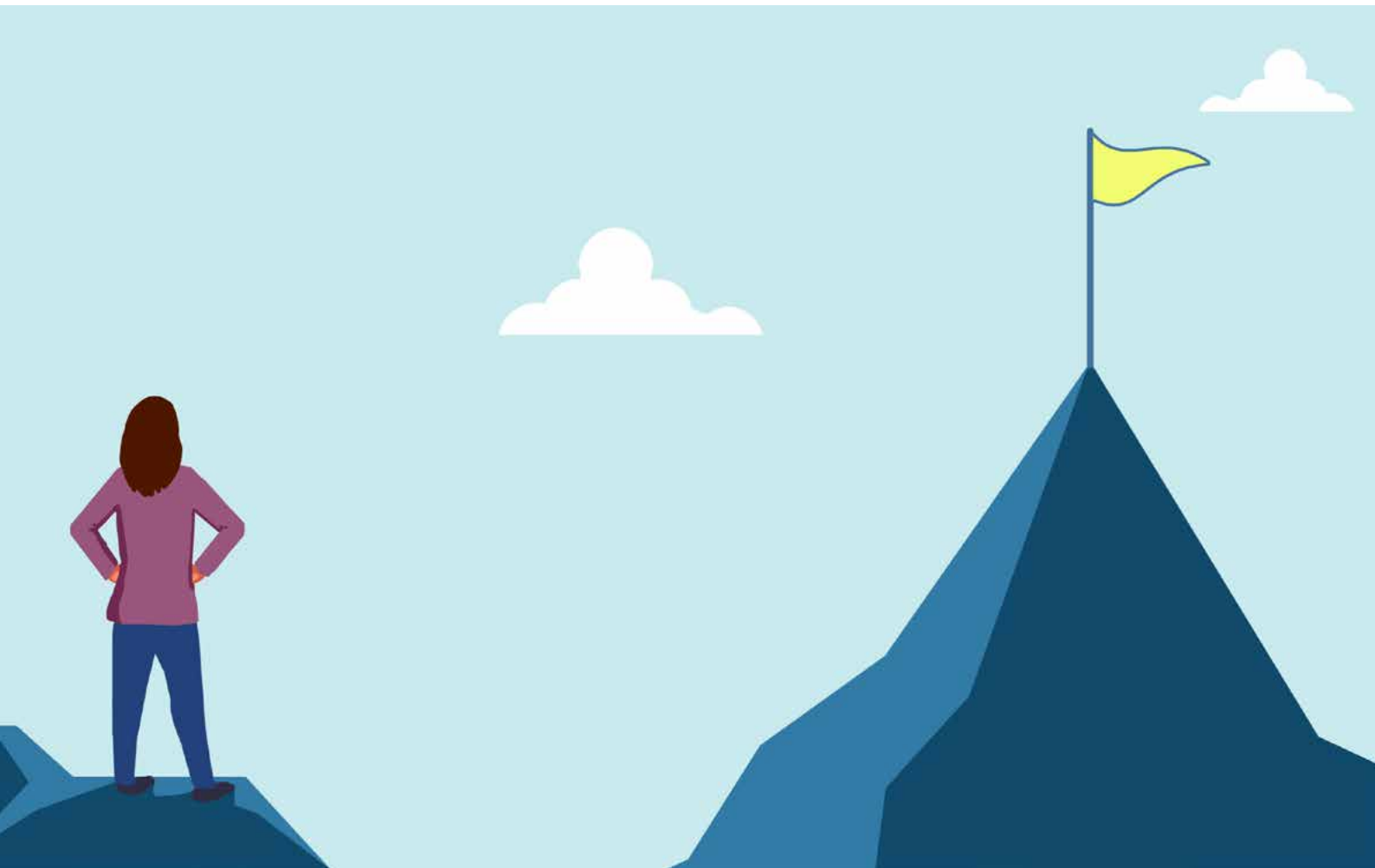
Lykke til.

### **Symptomene lignet veldig på de jeg opplever når jeg får et panikkanfall**

Dette er gode nyheter. Nå har vi kommet nærmere en forståelse av panikksymptomene dine, og hvordan de oppstår. Det betyr likevel ikke at det er hyperventileringen alene som fører til panikkanfallene. Panikkanfall er svært komplekse, men ha i bakhodet at det kan være en viss sammenheng. Etter hvert som kunnskapen din om panikkanfall øker, vil du i større grad klare å håndtere dem.



## Sette mål for behandlingen



Nå har du gjort en god innsats i å kartlegge deg selv og utfordringene du har. Neste steg er å sette deg noen mål for behandlingen. Da setter du deg mål både for hva du ønsker å oppnå under behandlingsperioden, og for det kommende året.

Sett deg mål som handler om hva du kan gjøre når panikklidelsen ikke lenger stopper deg. Kanskje er det aktiviteter eller steder du har unngått?

Ett av målene dine er kanskje å ha mindre angst. Det forstår vi, men det er ikke det denne behandlingen er ment til å bidra til. Vi skal hjelpe deg å finne måter å stå i angsten, akseptere følelsene og ikke la angsten styre livet ditt. Alle mennesker kjenner på angst fra en tid til en annen, derfor er det ikke et mål å bli kvitt angsten, men å kunne håndtere den.

# Sette mål for behandlingen



## Mine langsiktige mål

Jeg ønsker å være mer sosial og kunne være sammen med andre mer spontant. Ikke la angsten styre livet. Jeg er glad i musikk og ønsker å gå på festivaler.

## Mine kortsiktige mål

- Gå på kino
- Gå på butikken
- Gå på shopping
- Gå på byn og ta en øl
- Spise lunsj med kollega



## Mine langsiktige mål

At jeg kan være alene, uansett om jeg får et panikkanfall eller ikke. Og at jeg blir komfortabel med å kjøre bil, spesielt gjennom tunneller, slik at jeg kan komme tilbake i jobb.

## Mine kortsiktige mål

- Kjøre barna mine til fritidsaktiviteter
- Ha glede av en kveld alene hjemme
- Komme tilbake i jobb en dag i uken