



Oplysning om

Panikangst

ANGST
FORENINGEN

Denne pjece er udgivet af:

Angstforeningen
Peter Bangs Vej 5 B
2000 Frederiksberg
angst@angstforeningen.dk

3. udgave december 2020

Skrevet af Maja Dam, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi, Silje Hansen Westerheim, autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi, og Synnøve Holm Hørup, autoriseret psykolog
Redaktion: Marie Sørs Andersen, cand.interpret. og Jan Michael Hansen, cand.phil. og HD

Pjecen er blevet til takket være støtte fra Inge og Asker Larsens Fond.

Angstforeningen har også udgivet følgende pjecer:

Generaliseret angst

Børn og unge kan også have angst

Socialfobi

Er du bekymret for dit helbred? – Oplysning om helbredsangst

Pårørende til et menneske med angst

Kognitiv / Medicinsk behandling af angst

Kom Indenfor! (Om selvhjælpsgrupper)

Tilbage til hverdagen (til skoler)

Panikangst

Kopiering fra denne pjece må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



HVAD ER PANIKANGST

Angst er en naturlig følelse, som vi alle kan opleve i situationer, hvor der er noget på spil. Du har måske prøvet, at kroppen reagerer med hjertebanken og koldsved, når du skal til eksamen, eller hvis du ser en bil, der pludselig kommer imod dig med høj fart. Dette er helt normalt, og angsten er der for at hjælpe os med at reagere effektivt. Den fysiske reaktion er endda noget af det, vi selv kan finde på at opsøge, når vi prøver den vilde rutchebane i tivoli eller ser en gyserfilm.

Angstanfald er altså en naturlig del af vores overlevelsessystem, og selvom de fysiske symptomer kan virke skræmmende, er de der af en god grund. Kroppen gør sig klar til kamp eller flugt, og de fysiske komponenter er en del af at blive i stand til dette.

Men angstanfald kan også blive udløst, uden at der er nogen særlig grund. Det kan virke, som om det kommer ud af det blå, og kan virke skræmmende i sig selv. For nogle bliver dette blot en ubehagelig oplevelse, men for andre kan det være starten på panikangst, hvor man bliver bange for selve angstanfaldet. Man udvikler en fobi for kropslige fornemmelser, og man bliver ekstra opmærksom på alt, der sker i kroppen. Den øgede opmærksomhed, angsten for angsten samt undgåelsen heraf bliver nu til det, som udløser og fastholder angsten.

Hvis angsten har fået så stor en betydning, at den begynder at hæmme dig i hverdagen, er du muligvis en del af de 2 % af befolkningen, der har panikangst. Da kan det være godt at opsøge hjælp, og heldigvis er der gode behandlingsmuligheder.

Panikangst

- Tilbagevendende anfald af pludseligt indsættende svær panikagtig angst, som ikke er begrænset til særlige situationer eller omstændigheder, og derfor optræder uforudsigeligt.
- Panikanfaldet er ikke forårsaget af anden fysisk eller psykisk lidelse.
- Omfatter dominerende symptomer som hjertebanken, trykken i brystet, kvælningfølelse, svimmelhed og uvirkelighedsfølelse.
- Der optræder heraf en følgende frygt for at dø, miste kontrollen over sig selv eller blive sindssyg.

Kriterierne er taget fra ICD-10, der er WHO's internationale klassifikationssystem for sygdomme. Det anvendes i Danmark via Sundhedsstyrelsen.



HVORDAN OPSTÅR PANIKANGST?

Panikanfald er anfald med 'falsk alarm' – kroppens alarmberedskab reagerer, som om vi er i livsfare, uden at dette er tilfældet. Undersøgelser viser, at op til en ud af fire får et eller flere panikanfald i løbet af livet, uden at de nødvendigvis udvikler lidelsen panikangst. Panikangst bliver til en lidelse, når man af frygt for at få flere panikanfald begynder at undgå situationer, udvikler sikkerhedsstrategier og udvikler angst for angsten.

Hvad vedligeholder panikangst?

Katastrofetanker

Når du står over for en situation, du frygter, og kamp- eller flugtsystemet er aktivt, er det meget almindeligt at få såkaldte katastrofetanker. Disse tanker, som kommer, i takt med at angsten stiger, er med til at øge overlevelsessystemets påvirkning yderligere. Katastrofetankerne bygger oftest på en fortolkning af selve angstsymptomerne, dvs. de aktive signaler fra overlevelsessystemet. Et eksempel på en helt almindelig katastrofetanke er, at angsten vil øge dramatisk og aldrig falde ned igen. Man forestiller sig, at angsten bare vil stige og stige og aldrig stoppe. Måske vil man dø af det, måske bliver man sindssyg? Når man tænker sådan, så er det måske ikke så underligt, at man begynder at undgå ting og steder, som man forbinder med angsten.

Undgåelse og sikkerhedsadfærd

Langt de fleste udvikler strategier for at undgå, at katastrofetankerne bliver til virkelighed. Disse strategier kaldes undgåelses- og sikkerhedsadfærd. Problemet med disse strategier er, at de fungerer på samme måde som at tisse i bukserne for at holde varmen. Det hjælper på kort sigt, men giver bagslag på den lange bane.

Undgåelse og sikkerhedsadfærd blokerer for læring af, at angsten er ufarlig og falder igen. Hvis du undgår at få pulsen op af frygt for, at du kan få et hjerteanfald og dø eller et angstanfald, der aldrig stopper igen, så får du ikke mulighed for at lære, at dette faktisk ikke sker. Desuden bliver du hæmmet i din livsudfoldelse, da du bliver nødt til at undgå alle aktiviteter, hvor du kan risikere, at pulsen stiger. Hvis du altid har en papirpose med i tasken, så du kan trække vejret i den, hvis du skulle få angstsymptomer, så opdager du ikke, at angst er meget ubehageligt, men ikke farligt, heller ikke hvis du ikke 'får styr på din vejrtrækning'. Disse strategier, som man selv oplever hjælper en til at håndtere angsten, opretholder tværtimod forkerte antagelser om, at angst er farligt, og at angst skal undgås.

Scanning efter farer og angstsymptomer (trusselsmonitorering)

De fleste med panikangst udvikler en sikkerhedsadfærd, hvor man overvåger sine omgivelser og sin egen krop og leder efter trusler eller tegn på fare. Sådanne tegn kan være alt fra mange mennesker, der kan gøre det svært at komme væk i en fart, til indre 'trusler' som hjertebanken eller ondt i brystet. Denne ofte konstante overvågning giver hurtigt bagslag, da den opretholder fokus på fare og indstiller hele systemet på at være 'klar til at kæmpe eller flygte'. Angstniveauet stiger blot ved, at man er på vagt. Desuden oplever man ofte, at det, man leder efter, og det, man fokuserer på, er alle vegne. Små ting forstørres, når vi retter opmærksomheden mod dem. Hvis du intenst og med en vis frygt retter fokus mod dine hænder for at kontrollere, at de ikke ryster, hvad er så sandsynligheden for, at du vil opleve, at hænderne ryster?

Forventningsangst – Angst for angsten

Langt de fleste med panikangst udvikler forventningsangst eller angst for angsten. Man begynder at bekymre sig, længe inden man skal noget, som man frygter, kan trigge angsten. Måske forestiller man sig forskellige skrækscenarier, hvor man falder om af angst, opfører sig 'sindssygt', får et hjerte-

anfald, eller at andre opdager, at man er angst. Det næsten ironiske er, at når angsten for angsten er sat i gang, så er man allerede angst. Forventningsangsten giver angstsymptomer, som man så kan tolke som bekræftelse på, at skrækscenarierne bliver til virkelighed, hvilket igen øger angsten yderligere. Og så videre. Af den grund er det i behandlingen særlig vigtigt at reducere angsten for angsten.

Symptom	Katastrofetanke	Undgåelse/sikkerhedsadfærd
Hjertebanken	Jeg får et hjerteanfald og dør!	Undgår at få pulsen op. Tager pulsen flere gange dagligt. Sørger for at være tæt på et hospital.
Svimmelhed	Jeg besvimer!	Lægger/sætter sig ned ved det mindste tegn på svimmelhed, undgår offentlig transport af frygt for at besvime.
Angsten stiger	Angsten stopper aldrig!	Undgår alt, der udløser angstsymptomer, og det, der minder om angstsymptomer. "Scanner" kroppen ofte på jagt efter forandringer og symptomer.
Uvirkelighedsfølelse ("osteklokkefølelse")	Jeg bliver sindssyg!	Undgår at læse om psykisk sygdom. Overvåger egen tænkning og sanser for tegn på psykose.



NAVNET ER CARINA...

Carina træder godt til på cyklen. Hun er sent på den og er nødt til at nå det, inden fitnessholdets start. Hun tænker på dagens møde, der trak ud, og kan mærke en bølge af bekymring for, om hun kan blive færdig med opgaven inden deadline i næste uge. Pludselig får hun det dårligt. Det er svært at trække vejret helt ned i lungerne, synes hun. “Er det meningen, hjertet skal banke så hurtigt?” Nu begynder hun også at blive svimmel. Hun holder ind til siden, stiger af cyklen og lægger en hånd på hjertet. “Hvad nu, hvis det er et hjerteanfald? Hvad, hvis jeg dør nu?” Med rystende hænder får hun fisket mobilen op af tasken og ringer til vagtlægen.

Carina bliver undersøgt på skadestuen og får at vide, at der intet er galt med hendes hjerte. Hun har haft et panikanfald. Hun bliver lettet, men har svært ved at tro på, at det virkelig var angst. Det var så frygteligt, og hun følte virkelig, at hun skulle falde om. Hun holder op med at tage cyklen på arbejde og forsøger at belaste hjertet mindst muligt. For at være på den sikre side. Selv hvis det er angst, så kan det umuligt være sundt for hjertet, tænker hun. Alligevel oplever hun flere gange at få hjertebanken ud af det blå, i køen i supermarkedet, og når hun sidder i sofaen hjemme og arbejder, efter børnene er puttet. Hun begynder at holde øje med sin krop meget af tiden og har især fokus på hjertet. Mange gange om dagen tager hun pulsen, og hun er holdt op med at gå til træning. Efterhånden begynder hun at isolere sig mere og siger fra til sociale arrangementer af frygt for, at angsten skal opstå, mens hun er ude blandt andre.

FORSTÅ DINE ANGSTSYMPTOMER

Hvis det ikke er farligt, hvad er det så?

Angstsymptomer kan føles voldsomme, men har en logisk og ufarlig forklaring; de opstår som led i vores overlevelsesmekanisme. Deres egentlige funktion er at øge vores chancer for at overleve i en livsfarlig situation og at hjælpe os til at reagere hurtigere og kraftigere. Her beskrives nogle af de mest almindelige angstsymptomer og deres årsager.

Hjertebanken eller hurtig puls

Ilt og sukker transporteres hurtigere rundt i kroppen, når hjerteaktiviteten og blodtrykket øges. Det hele skal ske hurtigt i en farlig situation.

Rysten

Muslerne spænder, således at kroppen er parat og klar til at reagere hurtigere. Spændingerne giver ofte fornemmelsen af at ryste, eller at kroppen sitrer.

Sveden

Når hjertet banker hurtigere, og man spænder musklerne, så produceres der overskudsvarme. Vi sveder for at komme af med overskudsvarmen og nedkøle kroppen.

Mundtørhed

Der lukkes ned for fordøjelsen, da der er andre processer, der er vigtigere at bruge energi på i en livsfarlig situation. Spytproduktionen nedsættes, hvilket opleves som tørhed i munden.

Vejtrækningsbesvær eller åndenød

Man begynder at trække vejret hurtigere og/eller kraftigere for at få mere ilt. Man hyperventilerer, også uden at være klar over det. Selv om kroppen ikke mangler ilt, tværtimod, kan det føles, som om man ikke kan få vejret, og man bliver forpustet, stakåndet. Når man forsøger at trække mere luft ind i allerede fuldt 'oppustede' lunger, kan det resultere i følelsen af, at man ikke får nok luft.

Varme- eller kuldefølelse

Dette skyldes, at der mobiliseres mere energi i musklerne, og at der samtidig kan være reduceret blodtilførsel til huden.

Trykken eller smerte i brystet

Musklerne i maven spændes (så man er klar til kamp/flugt), og vejtrækningen flyttes derfor væk fra maveregionen til brystkassen. Dette fører til fornemmelsen af trykken for brystet, da musklerne omkring ribbenene bliver brugt mere, end de plejer.

Prikkende og sovende fornemmelser

Blodet 'flytter sig' fra huden, fingre og tæer til indre organer og store muskelgrupper, der er vigtigere end finmotorik i en

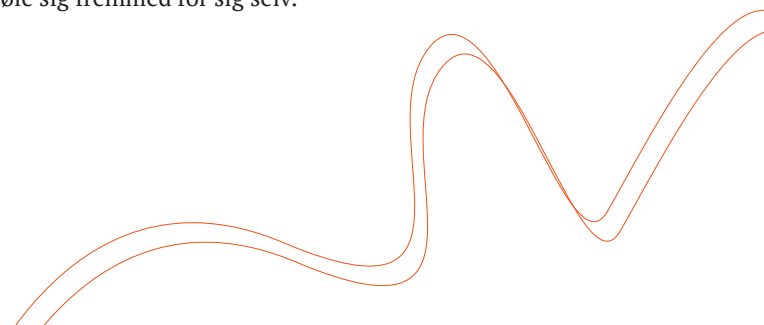
livsfarlig situation. Dette resulterer i prikkende og sovende fornemmelser.

Svimmelhed eller ørhed

Hyperventilation kan ændre 'iltbalancen' i hjernen, hvilket er ufarligt, men giver svimmelhed. Derudover frigiver leveren sin 'sukkermadpakke' hurtigt. Noget, der kan give hurtige ændringer i blodsukkeret, hvilket igen kan give svimmelhed.

Uvirkelighedsfornemmelse

Opmærksomheden fokuseres mod trusler og mulige farer. Detaljer kan derfor opleves mindre tydelige og give en 'uvirkelighedsfølelse' eller følelsen af at være i en osteklokke. Hvis man er i en livsfarlig situation, så er det hensigtsmæssigt at kunne holde hovedet koldt. Nogle mennesker oplever af den grund en distance til sig selv og egne følelser og kan føle sig fremmed for sig selv.



PANIKANGST KAN BEHANDLES

I Angstforeningen anbefaler vi kognitiv adfærdsterapi som førstevalg ved panikangst. Metakognitiv terapi har også vist gode resultater, skønt der endnu ikke er videnskabeligt belæg for brug af metoden netop ved panikangst.

Kognitiv adfærdsterapi

Kognitiv adfærdsterapi (KAT) beskæftiger sig med sammenhænge mellem, hvordan vi tænker, vores kropslige fornemmelser, følelser og hvad vi gør og ikke gør, altså vores adfærd. Behandling af panikangst med KAT går ud på at lære, at angsten ikke er farlig, og at de fysiske fornemmelser forbundet med angst er ubehagelige, men ikke farlige. Man øver sig på at være i situationer, der trigger angsten, uden undgåelse og sikkerhedsadfærd og udfordrer antagelser og hypoteser, man har udviklet, som at "Angsten fortsætter for evigt", "Jeg kommer til at besvime!" og "Mit hjerte kan ikke tåle det!".

Heldigvis er der gode nyheder. Lige så ubehagelig angsten er, lige så god effekt har behandlingen. Sundhedsstyrelsen anbefaler KAT og siger, at der er en stærk evidens for, at KAT er en meget effektiv metode til at behandle panikangst. Herudover har behandlingen andre sideeffekter såsom øget

livskvalitet og færre depressive symptomer. Flere studier har fundet, at effekten af KAT er mere stabil alene end i kombination med medicin eller ved medicin alene. Et kognitivt forløb for panikangst forløber typisk over 5-15 samtaler. Enten individuelt eller i gruppe.

Eksponering

Eksponering kan lyde vanskeligt og skræmmende første gang, man bliver præsenteret for metoden, men grundlæggende betyder eksponering at få angst ved selv at opsøge den. Det geniale i eksponeringsterapi er, at det er en gylden mulighed for at lære nyt: at angst ikke er farligt, og at angst passerer igen. Desuden kan du gennem eksponering vænne systemet af med at starte det fysiske alarmberedskab uden grund. I terapi er du selv med til at lægge planen for, hvilke skridt du skal tage, og hvor store de skal være.

Hvad tror du vil ske, hvis du dropper din sikkerhedsadfærd og undgåelse?

Heldigvis kan vi ikke blive mere bange end maksimalt bange. Og har du panikangst, har du sandsynligvis været maksimalt bange mange gange. Heldigvis kan kroppen ikke være så bange i særlig lang tid ad gangen. Angsten har en naturlig

top og vil falde igen helt af sig selv. Overlevelsesmekanismen, som skal redde os fra farlige situationer, er ikke mere farlig, når du ligger i sengen, eller når du ser en gyserfilm, end når du hopper i faldskærm og bliver bange. Det er naturlige reaktioner, hvor kroppens frygtssystem aktiveres.

Det ville være dejligt, hvis det var tilstrækkeligt, at denne pjece fortalte dig, at angst ikke er farligt. At angst passerer igen. Desværre kan man kun tage den nye viden ind gennem erfaringsbaseret læring. Vi kan ikke direkte tale ind til angsten og derigennem reducere den. Læring skal ske gennem træning (eksponering), og det er nødvendigt at gentage træningen mange gange. For mange kan udsigten til denne træning virke uoverskuelig. Derfor vil behandlingen typisk foregå gradvist og systematisk.

Gradvis og systematisk eksponering

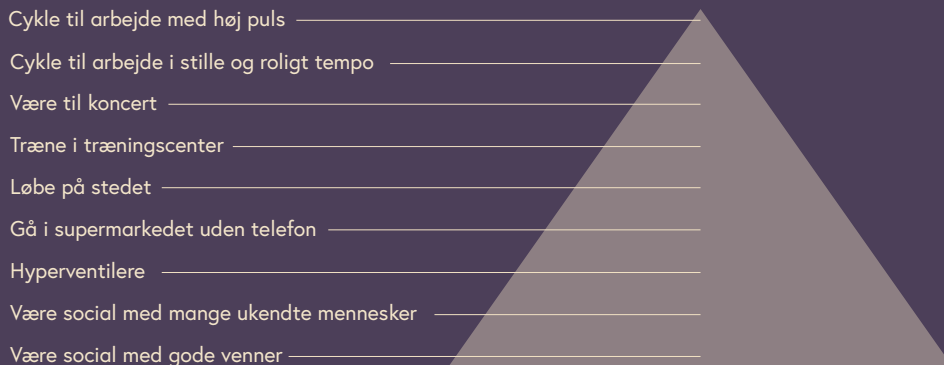
Det er helt naturligt, at nogle eksponeringer vil være sværere at give sig i kast med end andre. At enkelte situationer, du har undgået, er sværere at opsøge end andre. Enkelte sikkerhedsforanstaltninger opleves mere nødvendige end andre. For mange kan det være en god øvelse at få et overblik over

de frygtede øvelser ved at skabe et hierarki over øvelserne. Her kan du stille de mindst skræmmende øvelser nederst i hierarkiet og de mest frygtede øverst. Din opgave er at udpege, hvor du ønsker at starte. Den mest effektive og hurtige måde at komme øverst i hierarkiet og få mest mulig læring hurtigst muligt, er ved at starte øverst oppe. Det giver en gylden mulighed for lynhurtigt at afkræfte katastrofetankerne. Mange vælger dog at starte lidt længere nede og bevæge sig stille og roligt opad, og det er også rigtig fint.

KATASTROFETANKER

En ny fortolkning af dine symptomer

Lad os tage udgangspunkt i Carinas panikangsthierarki:



Mennesker med panikangst er vidt forskellige. Det, én med panikangst er bange for, kan fremstå fuldstændig ufarligt for en anden med panikangst. Der er dog ofte en rød tråd i de frygtede scenarier og tanker og typisk også en rød tråd i de mest almindelige handlingsmønstre, som ledsager katastrofetankerne. Lad os se på nogle af de mest almindelige tanker og udfordre deres sandhedsværdi.

Muligvis vil du så småt begynde at benytte disse nye perspektiver i din eksponeringstræning?

Katastrofetanken "Jeg får et hjerteanfald!"

Hvor overbevist er du på en skala fra 0-100 om, at du får et hjerteanfald ved angst?

Det er forståeligt, at man kan blive bange for hjerteanfald, når man har panikangst. Hjertet 'larmer' nemlig enormt under angstanfald. Dette organ, som ellers plejer at være ret lydløst, vil under et angstanfald gøre os godt og grundigt opmærksom på dets eksistens. Oveni dette er hjertesygdomme alvorlige lidelser, som vi skal tage alvorligt her-og-nu. Her igangsættes angstens onde cirkel: Hjertet banker – vi bliver bange for, at hjertet er sygt eller kan tage skade af angsten – angsten udløser de kropslige fornemmelser, vi frygter – og undgåelsen og sikkerhedsforanstaltninger bliver iværksat.

Hvis du er bange for, at dit hjerte fejler noget, anbefaler vi, at du går til din læge og fortæller om dine hjertebekymringer. Dernæst forpligter du dig til lægens vurdering 100 %. Hvis din læge har raskmeldt dit hjerte, kan du indgå i behandlingen som normalt. Et rask hjerte kan tåle belastning på lige fod med, at det kan tåle en lang og let eller kort og intensiv løbetur.

Har du fået nye perspektiver på dit hjerte? Hvor overbevist er du nu om, at du kan få et hjerteanfald ved angst?

Eksempler på situationer/fornemmelser, som trigger angsten:

- Hjertet slår hurtigere/pulsen er kraftigere.
- Du er langt væk fra et hospital.
- Du læser om hjerte-kar-sygdomme i avisen.

Eksempler på eksponeringstræning ved angst for hjertestop kan være:

- Løb 100 meter, så hurtigt du kan. Hvis angsten kommer, løb lidt ekstra hurtigt.
- Drik tre kopper kaffe, og bind et tørklæde rundt om livet, som strammer.
- Opsøg information om folk, som er døde af hjerteproblemer.
- Bevæg dig gradvist lidt længere væk fra hospitalet.

Der er mange andre udbredte katastrofetanker, eksempler er: 'Jeg bliver sindssyg', 'Jeg besvimer af angst', 'Jeg bliver kvalt af angst', 'Angsten vil ikke passere igen, Jeg kan ikke komme væk' eller 'Jeg mister kontrollen'.



FRA ANGST FOR ANGSTEN TIL NYE PERSPEKTIVER

Måske oplever du det som et håbløst projekt, hvis du ofte har opsøgt angstfyldte situationer uden bedring? Måske tænker du, at det er underligt, at angsten, du oplever i supermarkedet, ikke er forsvundet, når du jo køber ind hver uge. Det, som opretholder angsten, er paradoksalt nok, at vi instinktivt prøver at bekæmpe den med sikkerhedsadfærd i et endeløst forsøg på at kontrollere den og samtidig blokerer for læring af, at der ikke er noget at frygte.

Hvordan bør man derfor gå bedst frem?

Eksponeer uden sikkerhed

Hvis du ikke lægger din sikkerhedsadfærd på hylden for en kort stund, når du går i gang med eksponeringstræningen, så bliver du selv snydt. Angsten snyder dig til at tro, du har brug for dine sikkerhedsforanstaltninger, og at du ikke kan klare dig uden. Eksempler på sikkerhedsadfærd er: kontrol af vejtrækningen, tænke positivt, skynde sig, undgå kaffe-in, altid have vand med eller altid vide, hvor toilettet er.

Hvis du bladrer tilbage til Carina: Kan du spotte hendes sikkerhedsadfærd?

Carina lægger en hånd på hjertet. Hun ringer til lægen. Hun holder øje med kroppen og især hjertet. Oven i det kommer den omfattende undgåelsesadfærd. Enkelte kan eliminere sikkerhedsadfærd med det samme. Andre har brug for en gradvis nedtrapning. Begge dele er rigtig godt.

Øg angsten

Træn på at gøre det modsatte af det, du ønsker. Hvis angsten fortæller dig, at nok er nok, er det tegn på, at du kan lidt mere. Når du er bange for at besvime af angst, så bliv stående. Når du har lyst til at tage din telefon med ud, lad den blive hjemme. Når du kun vil sidde yderst i biografen, vælg et sæde ind mod midten. Når du tror, dit hjerte ikke kan holde til at gå hurtig op ad trappen, løb op.

Prøv at anskue angsten som en gylden mulighed til at træne på at blive bedre til at håndtere angsten. Du har faktisk brug for angsten for at få nye oplevelser, nye perspektiver og teste katastrofetankernes sandhedsværdi i praksis.

Sigt efter stjernerne: overlæring er guld værd!

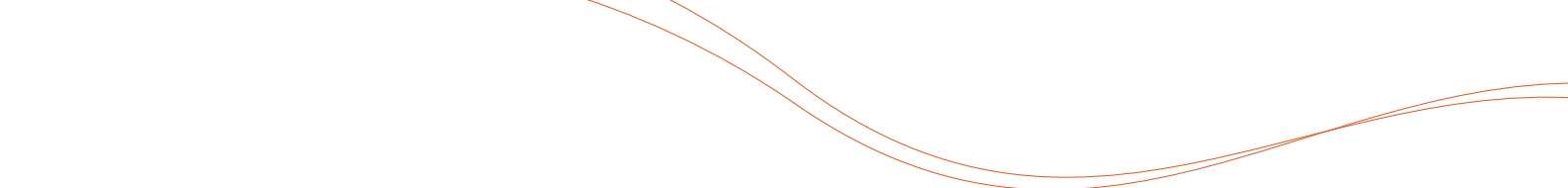
Overlæring betyder kort og godt, at du opsøger situationer, som er mere krævende end de situationer, du normalt oplever. Det kan være, at du for træningens skyld kører metro i myldretiden forbi Nørreport. At du løber lidt stærkere, end du normalt gør, for at teste holdbarheden af dit hjerte. Træn på angsten, til du keder dig. Og træn lidt mere endnu. Gør

du dette, vil den lille løbetur i normalt tempo opleves lettere. Du kan bruge overlæringen som en form for vaccine mod frygten for de kropslige fornemmelser.

Metakognitiv terapi

Et nyere skud på stammen til behandling af panikangst er metakognitiv terapi. Hvis du tidligere har givet dig i kast med kognitiv terapi for panikangst uden god effekt, eller behandlingen ikke taler til dig, er metakognitiv terapi muligvis et godt alternativ for dig.

Denne behandlingsform tilsigter at reducere dine bekymringer frem for at nuancere dine tanker. Og samtidig reducere dit fokus på dine kropslige symptomer. Hvorfor bekymrer du dig om kommende angstanfald? Mange vil sige, at de bekymrer sig for at være bedre forberedt, for at undgå at det frygtelige skulle indtræffe eller være på forkant. Og/eller at bekymringerne er ukontrollerbare. Ulempen er, at denne 'forberedelsesproces' øger angsten.



Angst starter ofte med 'hvad-nu-hvis'-tanker, også kaldet triggertanker. Disse tanker kan sammenlignes med tog, som kommer til perronen. Hvis du stiger på disse tanketog og bekymrer dig og analyserer tankerne, tager tanketogene dig til et sted, hvor angsten stiger. Behandlingens mål er, at du via træning lærer at lade disse tanker være. Ikke ved at undertrykke og fjerne tanketogene, men ved at du lader dem komme og gå igen. Tankerne fungerer ud fra 'udbud og efterspørgsel'-princippet. Hvis du kan lade være med at stige på togene, og der ingen eller få passagerer er, vil tanketogene indstilles, og der kommer færre afgange af dine 'hvad-nu-hvis'-tanker.

Behandlingen arbejder også med at reducere dine uhenigtsmæssige mestringsstrategier og gradvis træne dig i at komme tilbage til normaltilstanden uden undgåelse og sikkerhedsadfærd.

Medicinsk behandling

Samtaleterapi anbefales som førstevalg til behandling af panikangst. Er dette ikke tilstrækkeligt, kan der eventuelt suppleres med antidepressiv medicin, som også bruges til angstbehandling. Opstart og nedtrapning af medicin skal altid ske i samråd med læge og fortrinsvis en speciallæge i psykiatri. Man skal være opmærksom på, at beroligende medicin er afhængighedsskabende og kan risikere at fungere som sikkerhedsadfærd. Det bør dermed kun benyttes til behandling af panikangst, hvis tilstanden ikke kan behandles på anden måde.

STØTTE FRA ANDRE

Støt din pårørende i at søge behandling for sin panikangst.

“Jeg er i fare for at støtte dig, så meget at vi vælter”

At være pårørende til en med panikangst, kan være en stor belastning. Når angsten flytter ind, kan den blive en ret gennemgribende figur i ens hjem. Pludselig kan der være en ny dagsorden i ens forhold, som er styret af angsten. Hvordan kan du bedst støtte den ramte, uden at støtte angsten med for mange sikkerhedsforanstaltninger og undgåelse?

At du læser denne pjece, er et godt første skridt. Det viser, at du er interesseret i at forstå, hvordan din nære har det. Og det opleves ofte som rart, at ens nære forsøger at forstå det, som kan opleves så ubegribeligt. Angst, og især panikangst, opleves enormt skræmmende, også for dig, som er tæt på. Mind dig selv om, at angstanfald ikke er farlige, det er blot meget ubehageligt, og det vil passere igen. Samt at der findes rigtig god behandling for panikangst.

Opmuntrer gerne til behandling, tilbyd at gå med til læge, hjælp med at finde en dygtig behandler. Tilbyd at deltage i behandlingen. Vis interesse for behandlingen. Bestil eventuelt en pårørendesamtale til dig selv.

Støt personen (gennem kærlighed og omsorg), men støt ikke angsten (gennem sikkerhed og undgåelse). Det er helt naturligt selv at reagere med tristhed, vrede, sorg og håbløshed. Husk, at støtte dig selv, før du støtter din nærmeste. Find dine egne ventiler. Den ramte

kan ikke nødvendigvis være der for dig i øjeblikket, så pas på dig selv, og prioriter de ting, som gør dig godt.

Du kan også læse vores pårørendepejce, som er skrevet til dig som pårørende. Den kan findes på angstforeningen.dk. Den fortæller om, hvordan du kan hjælpe, men også om hvordan du passer på dig selv.

Se mere i Angstforeningens digitale oplysningsmateriale, **Tag Min Hånd, udarbejdet til pårørende på angstforeningen.dk/tagminhaand**

Læseanbefalinger

Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi
Esben Hougaard m.fl., Dansk Psykologisk Forlag 2006

Grib livet - slip angsten – overvind ængstelighed og bekymringer med metakognitiv terapi
Pia Callesen, Politikens Forlag 2019

At overvinde panikangst – en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv adfærdsterapi
Silove m.fl., Klim 2009



