

ALLA ÅLDRAR

Paniksyndrom

- till dig som har paniksyndrom eller
paniksyndrom med agorafobi



REGION
KRONOBERG

April 2024

Innehållsförteckning

Till dig som har paniksyndrom eller paniksyndrom med agorafobi	3
Rädslan för panikattacken hindrar dig i vardagen	4
Agorafobi.....	5
Ett material till dig som har paniksyndrom eller paniksyndrom med agorafobi	5
Informationsfilm om ångest	5
Paniksyndrom är en form av ångest	6
Det här är ångest.....	6
Oro och rädsla kan ge ångest.....	6
När ångesten tar för stor plats i ditt liv	6
Hur du märker att du har ångest	7
Kroppen	7
Tankarna	7
Känslorna.....	7
Beteende - göra och undvika att göra	7
Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det	8
Det här kan du göra själv	9
Avslappnings- och andningsövningar	9
Slappna av	9
Fokusera på annat än ångest	10
Hur en behandling går till.....	10
Så kan du starta din behandling på egen hand.....	11
Ät, sov och rör på dig	11
Lär känna din ångest.....	12
Utmana din ångest	12
Dina föräldrar och närstående får också information och stöd.....	13
Några sista råd på vägen.....	13
Användbara tips och länkar	14

Till dig som har paniksyndrom eller paniksyndrom med agorafobi

Du som har paniksyndrom kan ofta drabbas av panikattacker eller känna dig väldigt rädd för att få dem. En panikattack, eller panikångest som det också kallas, är mer intensiv än andra typer av ångest. En panikattack kommer plötsligt och växer snabbt till en väldigt stark känsla av rädsla, obehag eller ångest. I vissa fall kan du som har paniksyndrom också utveckla agorafobi, eller torgskräck som det ibland kallas.

Det är väldigt obehagligt att få en panikattack, men den är inte farlig. Oftast går den över efter en stund. Många gånger märker inte personer i din närhet att du har en panikattack.

En panikattack kan kännas på olika sätt. Det är vanligt att pulsen ökar och det kan kännas som att hjärtat slår hårdare. Det är också vanligt att du svettas, skakar eller får svårt att andas. Det kan till och med kännas som att du håller på att kvävas. Vissa känner sig illamående eller snurriga, väldigt varma eller kalla och får känslan av att allt känns väldigt överkligt. Vissa blir rädda för att de håller på att "bli tokiga" eller håller på att dö.



Orostankar kopplade till panikattacker är ofta väldigt jobbiga och svåra att styra.

Rädslan för panikattacken hindrar dig i vardagen

Du som har paniksyndrom är ofta rädd eller orolig för att en panikattack ska komma. Därför är det vanligt att du undviker situationer som du tror kan starta en panikattack, till exempel att gå in i en affär. Det är också vanligt att du undviker situationer där kroppen reagerar på ett sätt som liknar en panikattack. Ett exempel på det skulle kunna vara att du inte går på idrotten i skolan för att du inte vill riskera att få ökad puls, bli andfådd eller svettig. Ett annat exempel är att du väljer att inte åka karusell på tivoli eftersom du kan bli snurrig.

Det är vanligt att du som har paniksyndrom får något som kallas för förväntansångest kopplat till panikattacker. Det innebär att du oroar dig för att panikattacken ska komma och därför är extra uppmärksam på vad som händer i kroppen. Med andra ord förbereder du dig på att känna olika symtom som skulle kunna tyda på en panikattack.

Det är vanligt att få panikattacker även om du inte har diagnosen paniksyndrom. Om du exempelvis har diagnosen social ångest kan panikattacken komma i en social situation som känns obehaglig. Om du har diagnosen specifik fobi kan panikattacken komma i en situation som känns skrämmande.



Många barn och ungdomar upplever ångest i olika former. Panikångest är en mycket stark form av ångest som förekommer i olika ångestdiagnoser.

Agorafobi

I vissa fall utvecklar personer med paniksyndrom även agorafobi. Du som har agorafobi är rädd för folksamlingar och platser som är svåra att komma bort ifrån. Bussar, tåg och köpcenter är vanliga platser som är jobbiga för dig som har agorafobi. Känslan av att känna dig fast och inte kunna komma därifrån om du skulle få en panikattack, gör att du ofta undviker sådana platser. För vissa är rädslan så stor att du inte ens vill gå hemifrån.

Du är inte ensam om att känna ångest. Ungefär vart femte barn och ungdom har haft så mycket ångest att de skulle kunna få paniksyndrom eller en annan ångestdiagnos innan de fyllt 18 år. Det är jobbigt att ha mycket ångest men du kan minska den och må bättre genom att lära dig om hur ångest fungerar och träna på olika sätt att möta den.

Ett material till dig som har paniksyndrom eller paniksyndrom med agorafobi

Här får du kunskap och stöd i att påbörja din behandling på egen hand. Läs det gärna tillsammans med dina föräldrar eller andra som står dig nära och som vill veta mer. Du hittar även mer information och råd via länkarna i slutet av dokumentet.

Informationsfilm om ångest



Du hittar mer information om ångest i filmen ”Vad är ångest”. Filmen är uppdelad i två delar. [Vad är ångest? del 1](#) och [Vad är ångest? del 2](#). Du kan också klicka på bilderna för att komma till filmerna.



Du kan välja undertexter i menyraden nere till höger. Klicka först på knappen med ett stort ”T” och sedan på knappen med ett kugghjul för att välja språk. Undertexter finns på svenska, engelska och arabiska.

Paniksyndrom är en form av ångest

Det här är ångest

Oro och rädsla är viktiga känslor som hjälper dig att överleva och att vara på din vakt om något farligt har hänt eller kan hända. Oro och rädsla är kroppens eget larm som hjälper till att hålla dig säker och beredd på att komma undan en fara genom att till exempel fly, slåss eller frysa till (det kallas också för flykt- och kampreaktioner).

Oro och rädsla kan ge ångest

Ångest kallas det när du känner stark oro eller rädsla trots att den verkliga faran inte är så stor. Man kan säga att ångest är kroppens falsklarm. När du har ångest överdriver du faran. Alla människor har ångest ibland.

När du har ångest är det vanligt att känna obehag i kroppen, och i huvudet snurrar ofta tankar på allt farligt som kan hända. När du har ångest kan du bland annat känna dig rädd, orolig, blyg, arg eller nervös.

När ångesten tar för stor plats i ditt liv

Att du har fått en ångestdiagnos betyder att obehagliga känslor och tankar har börjat ta för stor plats i din vardag eller på något sätt kommit i vägen för saker som är viktiga för dig. Det kan till exempel vara så att ångesten hindrar dig från att sova gott, ha roligt, slappna av eller att göra läxorna i tid.



Hur du märker att du har ångest

Du kan känna din ångest på flera olika sätt: i tankarna, i kroppen, i känslorna och i vad du gör eller undviker att göra.

Kroppen

I kroppen kan ångest märkas olika starkt hos olika människor. Det kan vara att hjärtat slår fortare, att du börjar svettas eller att du blir torr i munnen. Du kan också känna dig yr eller illamående och känna ett tryck över bröstet, magen eller huvudet. Många beskriver att det liksom kryper i kroppen. Ångesten som känns i kroppen är väldigt tydlig för dig som har paniksyndrom.

Tankarna

I tankarna förflyttas du ofta till det värsta som skulle kunna hända. Det blir svårt att tänka att det också skulle kunna gå bra. Ofta tänker du att faran är större än vad den är och att du klarar av mindre än vad du egentligen gör.

Om du exempelvis märker att du håller på att få en panikattack är det lätt att tänka att du gör konstiga saker eller tappar kontrollen. Trots det brukar panikattacken gå över ganska snabbt och andra runt omkring dig brukar inte märka något.

Känslorna

Ångest är en obehaglig känsla och du kan uppleva rädsla, skam eller ilska när du har ångest.

Beteende - göra och undvika att göra

Ångest kan få dig att både göra saker och att undvika att göra saker. För att angripa eller komma undan den upplevda faran så kanske du flyr, får arga utbrott, blir överdrivet försiktig, eller grubblar och förbereder dig på allt farligt som skulle kunna hända.

För dig som har paniksyndrom är det vanligt att vilja undvika situationer som triggar panikattacker. Det kan handla om fysisk aktivitet eller andra situationer som inte känns bekväma. Detta kallas för att ha ett undvikandebeteende. Det är också vanligt att du som har paniksyndrom använder dig av knep för att lättare kunna stå ut med din ångest eller för att känna dig lugn i vissa situationer. Du kanske alltid letar efter var



nödutgångarna finns eller så har du en viss sak i fickan som lugnar dig när du kan ha den i handen. Detta kallas för att ha ett säkerhetsbeteende.

Ångest sprider sig lätt - men det går att göra något åt det

Både undvikande- och säkerhetsbeteenden gör att ångesten lättar i stunden, vilket är skönt, men på sikt blir ångesten faktiskt värre. När du inte vågar stanna kvar i situationen kan du aldrig upptäcka att din ångest skulle minskat av sig själv efter en stund.

Undvikande- och säkerhetsbeteenden gör dessutom att du aldrig får lära dig att det du oroar dig för kanske inte händer. Du missar därmed tillfällen att lära dig att du klarar mer än du tror och att ångesten är kroppens falsklarm som kommer att klinga av. Istället undviker du fler och fler situationer, oroar dig och grubblar mer och mer och ångesten sprider sig. Du hamnar i en ond cirkel. Men den onda cirkeln går att bryta.



Bilden visar hur ångest kan skapa en ond cirkel.

Det här kan du göra själv

Den onda cirkeln kan brytas, till exempel med hjälp av olika övningar. För dig som har paniksyndrom är det viktigt att stå ut med saker som påminner om en panikattack och att träna på olika sätt att stå ut när ångesten kommer.

Nedan hittar du några exempel på övningar som hjälper att lugna kroppen och tankarna. Där finns också länkar till fler tekniker som kanske passar dig bättre. Det är bra att börja med att träna på övningarna när du inte har ångest. Då blir de lättare att använda när du har ångest. Träna gärna lite varje dag.

Avslappnings- och andningsövningar

Vår hjärna behöver lagom mycket syre för att må bra och fungera. Vid stark ångest kan du andas för mycket och då ökar obehaget. Genom att andas lugnt kan du hjälpa kroppen att lugna sig själv. En enkel teknik är att sitta eller ligga bekvämt med en hand på magen och en på bröstet. Slut ögonen och räkna till fyra när du andas in, två när du håller andan, fyra när du andas ut och två när du håller andan. Det viktigaste är inte att räkna rätt utan att du hittar ett sätt att andas på som gör dig lugn. Ofta slappnar du av när du andas ut så ibland funkar det bättre att göra utandningen lite längre. Exempel på hur du kan göra magandningsövningar finns på [Magandningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/magandningsovningar).



Slappna av

Genom att träna avslappning kan du lära dig att upptäcka och lugna oron i kroppen. Att lära dig att slappna av kräver att du tränar på det regelbundet, gärna i lugna situationer som till exempel då du har gått och lagt dig på kvällen. Ett sätt att träna kan vara att spänna en kroppsdel i tio sekunder och sedan slappna av. Försök att gå igenom så många kroppsdelar du kan. Exempel på hur du kan göra avslappningsövningar finns på [Avslappningsövningar \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/avslappningsovningar).

Fokusera på annat än ångest

Som hjälp för att inte fastna i dina tankar och känslor kan du testa att rikta din uppmärksamhet utåt och fokusera på något annat. Fokusera på bara ett intryck i taget. Välj vad du har lättast att fokusera på av syn, hörsel, känsel, lukt eller smak. Du kan till exempel lyssna på musik med stängda ögon, äta en bit frukt, ta ett bad eller lukta på något gott. Det är viktigt att du bara fokuserar på ett enda intryck åt gången. Vid en panikattack kan det hjälpa att sätta dig på en stol och trycka fötterna ner mot golvet. Fokusera på hur fötterna känns.

Var snäll mot dig själv om du tappar fokus. Ge inte upp! Mer information om hur du kan göra övningar finns på [Krisfärdigheter \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/krisfardigheter) och [Mindfulness \(snorkel.se\)](https://snorkel.se/mindfulness).



Hur en behandling går till

Att behandla ångest handlar om att du ska lära dig att den oftast är ett falsklarm. Panikattacker och panikångest är obehagligt men inte farligt. Det handlar också om att hitta nya sätt att möta din ångest på. Då bryts den onda cirkeln och ångesten styr inte en lika stor del av ditt liv längre.

En viktig del av din behandling består av att lära dig att göra saker du tidigare har undvikit. Det kallas för exponering. Behandlingen kan läggas upp på olika sätt. I vissa fall går det bra att arbeta hemma tillsammans med dina föräldrar, i andra fall passar det bättre att arbeta tillsammans med en behandlare enskilt eller i grupp. Vissa kan även behöva medicin.

Så kan du starta din behandling på egen hand

Genom att arbeta med någon eller några av punkterna nedan kan du påbörja din behandling på egen hand. Välj det som är möjligt och som passar dig. Om det finns en person som du tror kan stötta dig, be gärna hen om hjälp.

Ät, sov och rör på dig

Försök att äta bra mat. Se till att röra på dig varje dag och ge dig själv så goda chanser som möjligt att sova gott om nätterna. På så vis förebygger du att drabbas av ångest. För information om hur du kan göra, läs foldern *Levnadsvanor - tips för att må bättre*.



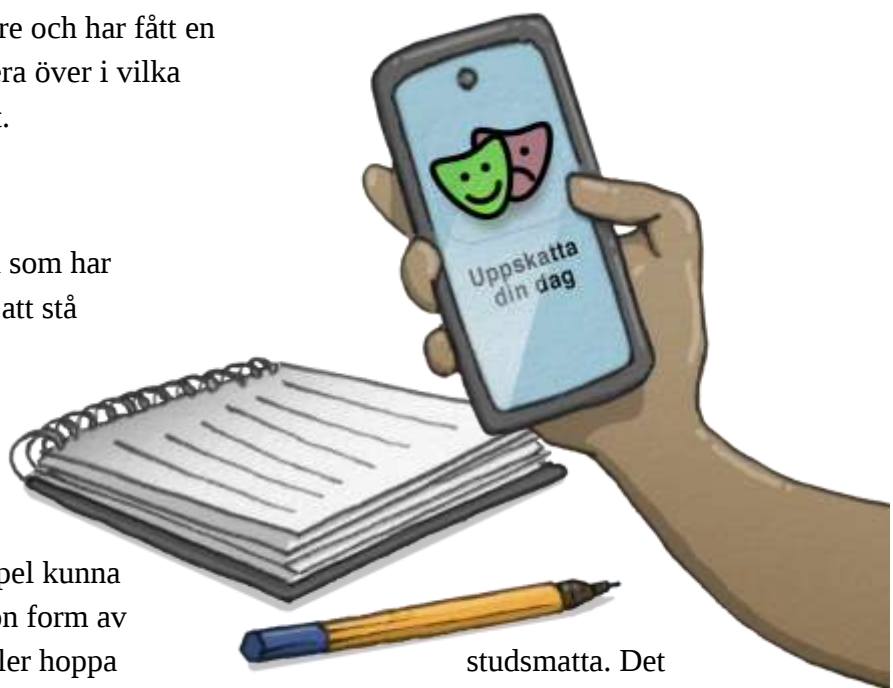
Lär känna din ångest

Lär dig mer om hur din ångest fungerar. Vad brukar ge dig ångest? Läs på om hur din kropp reagerar vid ångest och stress. På så sätt kan du känna igen symtomen när de kommer och det kan då vara lättare att veta att det handlar om ångest och alltså inte är farligt. Det kan vara till nytta för behandlingen att fundera på ifall det är något särskilt som skrämmar dig och som du ofta tänker på när du får en panikattack.

När du har lärt känna din ångest bättre och har fått en överblick, är det dags att börja fundera över i vilka situationer du kan utmana din ångest.

Utmana din ångest

Träna på att inte följa din ångest. Du som har paniksyndrom behöver ofta träna på att stå ut med de kroppsliga obehagen som panikattacken orsakar. Du kan försiktigt prova att göra något som känns lite läskigt eller obehagligt som du annars skulle ha undviktt att göra. Du skulle till exempel kunna titta på en skräckfilm eller göra någon form av fysisk aktivitet som löpning, yoga eller hoppa är viktigt att du är någonstans där du känner dig säker och gärna tillsammans med någon som får dig att känna dig trygg.



Genom att inte följa din rädsla och på så sätt upptäcka att ångesten var ett falsklarm, kommer du att märka att du faktiskt klarar mer än vad du tror. Det är viktigt att utmana din ångest steg för steg. Börja träna i situationer som bara ger dig lite ångest för att sedan träna i situationer som väcker mer obehag. Genom att ta små steg i taget kan du lära dig att stå ut i ångestfyllda situationer utan att ta till säkerhetsbeteenden.

Dina föräldrar och närstående får också information och stöd

Panikångest kan påverka vardagen jättemycket och ibland leder det till bråk i familjen. De flesta föräldrar och andra närstående blir själva oroliga när du mår dåligt och det är svårt för dem att veta hur de ska göra. Dina föräldrar eller andra viktiga närstående får också information av oss om hur de kan stötta dig på ett sätt som hjälper er.



Några sista råd på vägen

För en del räcker det att jobba och utmana ångesten på egen hand, men för många behövs stöd och hjälp från en behandlare. Oavsett är det bra att börja lära känna din ångest och testa att utmana den.

Att ha ångest är jobbigt. Men eget arbete tillsammans med behandling hjälper! Genom att läsa denna text, titta på filmen om ångest och arbeta med de tekniker och övningar som vi har beskrivit kan du på egen hand starta din behandling.

Användbara tips och länkar

Information om vad ångest är, hur den fungerar och hur en behandling brukar se ut, kan du se i informationsfilmerna som vi hänvisar till på sida 5.

Information om hur sömn och levnadsvanor kan påverka ditt mående, hittar du i foldern *Levnadsvanor - tips för att må bättre* som du har fått som bilaga i meddelandet på 1177.

För mer information om paniksyndrom och paniksyndrom med agorafobi, kan du besöka sidorna [Om du oroar dig mycket eller känner ångest \(skane.se/bup\)](https://www.skane.se/bup) och [Ångest \(umo.se\)](https://www.umo.se).

Mer information och länkar till dig som är förälder eller närstående finns på [Bup - för dig under 18 år \(skane.se/bup\)](https://www.skane.se/bup). Här finns även filmen *Oro hos barn* med tips om hur du som vuxen kan stötta ett barn med paniksyndrom.

Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En Väg In: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.