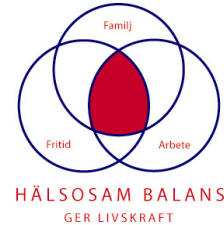


Paniksyndrom



Paniksyndrom

Hur det känns

En panikattack är plötslig och överväldigande. En mängd kroppsliga symtom som signalerar katastrof kommer snabbt samtidigt som man ofta har en känsla av att man ska dö eller att man håller på att tappa kontrollen. För att man skall kalla det en panikattack krävs att 4 av följande 13 symtom uppträder:

- Hjärtklappning
- Svettning
- Darrningar och skakningar
- Andnöd
- Kvävningsskänsla
- Smärta eller obehag i bröstet
- Illamående eller magbesvär
- Svindel, ostadighetskänslor eller matthet
- Overklighetskänslor inför sig själv eller omgivningen
- Rädsla att mista kontrollen eller bli tokig
- Rädsla att dö
- Domningar eller stickningar
- Frossa eller värmevallningar

Symtomen når sin kulmen inom 10 minuter och klingar sedan av.

Den som drabbas av sådana plötsliga men övergående attacker blir rädd att det skall hända igen. Man får så kallad förväntansångest och börjar undvika platser man tror ska kunna utlösa attacker eller som är svåra att komma ur, till exempel tunnelbana eller buss.

Typiska kännetecken

Paniksyndrom definieras som:

- Upprepade panikattacker
- Förväntansångest
- Undvikande

Paniksyndrom kallas det alltså först om man har såväl upprepade panikattacker som förväntansångest och undvikande.

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

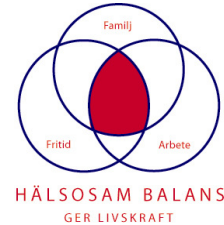
Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.

Paniksyndrom



Följder

Förväntansångesten innebär en ständig rädsla inför nya attacker och kan på sikt bli lika påfrestande som panikattackerna i sig. Den kan leda till överdrivet fokus mot den egna kroppen och symtom som kan tyda på kommande panikattack. All ångest och oro leder också till koncentrationssvårigheter och svårigheter att fullt ut vara närvarande "här och nu".

Undvikande hänger ihop med agorafobi, det vill säga rädsla för platser och situationer som är svåra att ta sig ifrån om man skulle få en panikattack och som man därför börjar undvika. Mer än hälften av alla med paniksyndrom drabbas av agorafobi.

Inte ovanligt

Det finns studier som visar att så många som en tredjedel av befolkningen har haft en *enstaka* panikattack. Händer det inte igen kallas det inte paniksyndrom. Paniksyndrom drabbar några procent av befolkningen, alltså flera hundratusen i Sverige!

Glädjande nog finns det effektiv behandling av paniksyndrom, både med läkemedel och med psykologisk behandling. En form av psykologisk behandling som i vetenskapliga studier visat sig vara effektiv är kognitiv beteendeterapi (KBT).

Källa: Internet psykiatri

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.