

Paniksyndrom

"Jag glömmer aldrig första gången jag fick en panikattack: hjärtat bultade, armarna domnade, allting snurrade och jag fick ingen luft. Något fruktansvärt höll på att hända med min kropp. Skräckslagen tog jag en taxi till akuten. Jag trodde jag skulle dö. Efter undersökning och ett besked om "att det inte var nåt" fick jag gå hem, övertygad om att jag hade ett fel på hjärtat som inte syntes på EKG. Sedan gick det snabbt utför, jag fick allt oftare panikattacker, hemma, ute och på jobbet. Tanken på att jag kunde få en attack instängd i tunnelbanan eller en affär gjorde att jag isolerade mig alltmer och fick även svårt att ta mig till jobbet."

Johan 28 år

Vad kännetecknar paniksyndrom?

Panikattacker är avgränsade perioder av intensiv rädsla eller obehag. Mest utmärkande symtom under en attack är hjärtklappning, andnöd, tankar på att bli galen, tunnelseende, rädslan att tappa kontrollen, överklighetskänslorna, darrningar, och yrsel. Attacken börjar plötsligt och når en topp inom några minuter för att sedan successivt avklinga. En konsekvens av attacken är en upplevelse av hot och en impuls att snabbt ta sig från den plats man befinner sig, samt förväntansångest, d.v.s. rädsla för att få en ny attack.

Paniksyndrom kännetecknas av återkommande panikattacker, en bestående rädsla för att få ytterligare attacker, en oro för innebörden och konsekvensen av attacken samt en väsentlig beteendeförändring på grund av attackerna. Typiskt är, som i fallbeskrivningen ovan, en rädsla för hjärt- lungsjukdom, ibland även hjärnskada om symtombilden präglas av yrsel.

Agorafobi innebär att man undviker platser och situationer där man är rädd att få en panikattack och utvecklas hos de flesta individer med paniksyndrom. Typiska situationer som utlöser agorafobi är resor med kollektivtrafik, att befinna sig på broar, öppna platser, i tunnlar eller på platser med folkträngsel.

Hur vanligt är paniksyndrom?

Ca 3% av befolkningen utvecklar någon gång under livet ett paniksyndrom. En enstaka panikattack inträffar hos närmare 1/3 av befolkningen, utan att det leder till ytterligare konsekvenser.

Vad beror paniksyndrom på?

Någon entydig förklaring till varför en individ utvecklar paniksyndrom finns inte. Kvinnor löper dubbelt så stor risk som män att insjukna. Genetiska faktorer bidrar till risken att insjukna. Separationsångest, överdriven ängslighet och blyghet under barndomen är vanligt förekommande hos individer som senare i

livet utvecklar paniksyndrom eller andra ångeststörningar. Livsstressorer, såväl akuta som under tidig utveckling medför en ökad risk.

Behandling

Det finns hjälp att få! Kognitiv beteendeterapi (KBT) är den mest beforskade, effektiva och rekommenderade psykologiska behandlingsmetoden. KBT fokuserar på benägenheten att vid paniksyndrom tolka kroppsliga signaler och mentala bilder som katastrofala samt på undvikandet av de situationer som aktiverar panikattackerna. KBT-behandling kan involvera arbete med information, tankar, känslor, fysiska reaktioner och beteendemönster.

Även läkemedelsbehandling kan för vissa vara ett effektivt alternativ. Vid behandling med selektiva serotoninåterupptagshämmare (SSRI-preparat) erhålls signifikant förbättring hos 50–70 % av patienter med paniksyndrom.

Egna reflektioner

- Vad i texten känner du igen dig i?
- Vad känner du inte igen dig i?
- Frågor till din psykolog?