

Panikångest

Alla människor har ibland ångest. Det är en naturlig reaktion på hot och faror som är mycket viktig för vår överlevnad. Men ibland kan det kännas som att ångesten lever ett eget liv och det kan vara mycket begränsande i vardagen. I denna text kommer vi gå igenom vad ångest är och varför det är en obehaglig, men ofarlig, reaktion.

Vad är ångest?

I vardagstal används ordet ofta som en synonym till en diffus känsla av obehag som hänger ihop med tryck över bröstet och svagt illamående. Men ångest är egentligen mycket mer än så. Ångest kan beskrivas som ett sofistikerat alarmsystem som går igång när vi ställs inför faror och hot. När alarmet går förbereder sig hjärnan och kroppen omedelbart på att agera och därför kallas ångestreaktionen ofta för kamp/flykt-responsen. Denna reaktion är livsnödvändig och dess syfte är att skydda oss och främja vår överlevnad.

För att vara förbered på att agera aktiveras tre olika system vid en ångestreaktion: det fysiologiska systemet, beteendesystemet och det mentala systemet. När de olika systemen aktiveras märker vi ofta av det genom att våra kroppar och hjärnor börjar bete sig annorlunda – vi får symtom på ångest. Nedan kommer vi mer detaljerat gå igenom funktionen hos de tre systemen och vilka symtom som uppstår när de aktiveras.

Det fysiologiska systemet

När alarmet går aktiveras den del av vårt nervsystem som kallas för det *sympatiska* nervsystemet. Det sympatiska nervsystemet är det som aktiverar kroppen genom frisättning av adrenalin, noradrenalin, kortisol och en rad andra signalsubstanser som på olika sätt påverkar kroppen. Bland det första som brukar märkas är att hjärtat slår både hårdare och snabbare. Det ökar på blodflödet och förbättrar därmed både syresättning av muskler och borttransportering av avfallsprodukter från cellerna vilket gör att musklerna kan arbeta bättre, men det kan också skapa ett tryck över bröstet och en känsla av att hjärtat betar sig konstigt.

Blodkärl dras samman i de yttre delarna av kroppen (exempelvis hud, fingrar och tår) för att minska blodflödet i dessa delar. Det gör att vi blöder mindre om vi får yttre skador, men en bieffekt är att huden ofta bleknar och att fingrar och tår blir kallare och att det kan uppstå domningar eller stickningar. Blodkärlen vidgas däremot i större muskelpartier, exempelvis lår- och bicepsmuskulatur, för att dessa delar ska kunna användas så bra som möjligt.

Andningsfrekvensen ökar för att kunna syresätta blodet bättre. Men det kan ge känslor av andnöd, kvävningsskänslor, smärta och en trängande känsla i bröstet. En annan bieffekt av en ökad andningsfrekvens är också att syretillförseln till huvudet sjunker. Det är visserligen ofarligt, men det ger ofta symtom såsom yrsel, förvirring, överklighetskänslor och svårigheter att tänka klart. Den ökade andningsfrekvensen kan också rubba balansen mellan syre och koldioxid i blodet, vilket kroppen sen försöker återställa genom suckar och gäspningar.

Svettkörtlarna på kroppen aktiveras. Dels skyddar svetten kroppen från att överhettas, men en ökad svettning gör också kroppen halare vilket är bra om vi skulle bli fasthållna.

Andra effekter som uppstår är att pupillerna vidgas för att släppa in mer ljus, vilket kan ge dimsyn och prickar framför ögonen. Saliveringen minskar och det gör munnen blir torrare. Aktiviteten i matsmältningssystemet minskar, vilket kan resultera i illamående, orolig mage eller förstoppning. Musklerna spänns för att vara förberedda, vilket kan ge darrningar eller skakningar. Axlarna roteras framåt och huvudet sjunker ned som ett sätt för att skapa skydd för hals och bål, och tillsammans med spända muskler kan det med tiden leda till värk och smärta.

När larmet går och vi får en ångestreaktion sätts det alltså omedelbart i gång en rad olika processer i kroppen som är viktiga för att skydda oss. Trots att de medför en rad obehagliga bieffekter är de inte skadliga för oss och när hotet eller faran är avvärjd återgår systemet till det normala igen.

Beteendesystemet

Ångestreaktionen kan göra oss mer oroliga och rastlösa. Det blir svårare att sitta still och det är vanligt att vricka på fötterna, skaka på benen eller trumma med fingrarna. Mer övergripande brukar också ångesten öka vår benägenhet att undvika eller fly från situationer. Det kan bli svårare att göra saker som vanligtvis inte är några problem – åka kollektivtrafik, umgås med människor eller vistas i trånga utrymmen.

Mentala systemet

När vi får en ångestreaktion blir vi mer uppmärksamma på faror och hot i vår omgivning. Vi blir mer alerta och reagerar snabbare och kraftigare på plötsliga ljud och rörelser. Det blir svårare att koncentrera sig, eftersom ångesten manar oss att hela tiden söka av vår omgivning. Men det är inte bara så att vi blir mer uppmärksamma på faror och hot, vi blir också lättare skrämde än vanligt. Vi tenderar till exempel att uppfatta främmande människor som mer hotfulla än när vi inte har ångest och vi får mycket lättare att tänka ut katastroftankar.

Vad vi vet har alla organismer har förmågan att få en ångestreaktion i farliga situationer, men vi människor har även förmågan att få ångest av att tänka på hypotetiska situationer som ännu inte inträffat. Om vi går i gräset och ser en orm kan en stark

Ångestreaktion ske i kroppen, men samma reaktion kan också uppstå bara av *tanken på att se en orm*. På ett liknande sätt kan en hudförändring som *skulle kunna vara cancer* kan ge samma reaktion som ett faktiskt cancerbesked. Vi människor kan också reagera lika starkt på sociala hot som på fysiska hot, vilket innebär att samma reaktion kan uppstå av att hålla tal på ett bröllop eller gå på en arbetsintervju som när vi möter en björn i skogen. För din kropp spelar det alltså ingen roll om det är en akut fara, en obehaglig tanke eller en social situation – reaktionen kan bli densamma ändå.

Panikångest

Ångestnivån i kroppen kan variera i intensitet, och när den blir så pass kraftig att den upplevs outhärdlig brukar det resultera i en panikattack. Definitionen av en panikattack är en hastigt uppkommen ångestattack som når sin kulmen inom loppet av tio minuter. För att uppfylla kriterier för en fullskalig panikattack behöver den innehålla minst fyra av följande symtom:

- Skakningar, bultande hjärta eller hög puls
- Svette
- Darrning eller skakning
- Kvävningsskänsla
- Känslan av att tappa andan
- Smärta eller obehag i bröstet
- Illamående eller obehag i magen
- Svindel, ostadighetskänslor eller matthet
- Overklighetskänslor
- Rädsla att tappa kontrollen
- Domningar eller stickningar
- Frossa eller värmevallningar

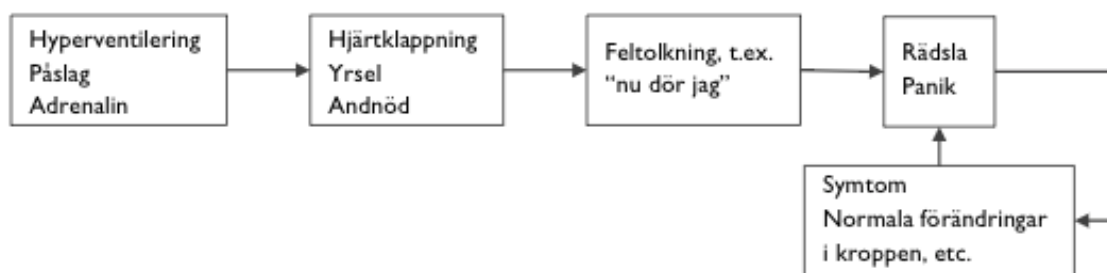
Symtomen som beskrivs ovan är alla naturliga och ofarliga effekter av ångestresponsen, men för de flesta människor brukar panikattacker vara enormt obehagligt, särskilt de första gångerna det inträffar. Det är mycket vanligt att tänka att det är något allvarligt fel på ens kropp eftersom intensiteten i en fullskalig panikattack kan vara mycket hög.

För att diagnosen paniksyndrom ska uppfyllas ska panikattackerna återkomma upprepade gånger över tid. Dessutom ska panikattackerna efterföljas av en eller fler av följande symtom: ihållande oro för att få nya attacker, rädsla för att panikattackerna ska leda till negativa följor (ex. hjärtattack eller förlora förståndet) eller förändrat beteende (ex. undvika situationer eller platser där en panikattack kan uppstå).

Den mentala komponenten vid panikattacker

Som vi gick igenom tidigare uppstår de olika symtomen vid en panikattack när det sympatiska nervsystemet aktiveras. Men systemet aktiveras inte bara vid hot och fara utan också vid alla aktiviteter som kräver fysisk ansträngning. När vi till exempel är ute

och springer brukar vi inte känna ångest trots att samma typ av reaktion sker i kroppen. Det beror på att vi enkelt kan koppla symtomen (andfåddhet, hög puls osv) till vår aktivitet. Panikattacker däremot kommer ofta väldigt plötsligt och det kan kännas som att det händer en massa saker i kroppen utan att vi förstår varför, vilket skapar obehag. Det blir lätt att tänka att trycket över bröstet beror på en hjärtattack, eller att överklighetskänslorna är ett tecken på psykos. Symtomen är alltså naturliga, men tolkas av hjärnan som farliga och det får i sin tur ångesten att bli ännu starkare. Detta fenomen kallas ibland för "panikcirkeln" och illustreras i modellen nedan.



För en del personer med panikångest blir även fysiska reaktioner med naturlig förklaring obehagliga efter ett tag. Det brukar hänga samman med att panikattacker upplevs som något mycket skrämmande som ska undvikas till varje pris, vilket skapar en förhöjd vaksamhet mot alla typer av kroppsliga förändringar. När då pulsen går upp av att till exempel springa eller gå i trappor tolkas det av hjärnan "som om" en panikattack är på gång och det i sig kan få ångesten att eskalera. Samma sak kan hända vid mer subtila förändringar i kroppen. Det är till exempel inte ovanligt att få panikattacker i sömnen, och det beror troligen på att pulsen sänks betydligt i djupsömnsfasen och att det för en del är tillräckligt för att en panikattack ska utlösas. Ett annat exempel är panikattacker som utlöses av att sucka eller gäspa. När vi suckar eller gäspar förändras balansen mellan syre och koldioxid i kroppen och denna förändring kan hjärnan tolka som tecken på fara. Det är därför inte helt ovanligt att panikattacker upplevs komma som från ingenstans, när de egentligen är en reaktion på kroppsliga förändringar.

Risikfaktorer för panikångest

Ungefär 10 % av alla människor upplever någon gång en panikattack. Vem som drabbas beror till stor del på genetiska förutsättningar, men det finns även flera faktorer som kan öka risken. Höga stressnivåer är till exempel en vanlig orsak, och det är inte ovanligt att uppleva sin första panikattack i samband med en påfrestande situation på jobbet. En annan faktor är tidigare traumatiska upplevelser, eftersom det kan ha stor påverkan på ens generella ångestnivå. Återkommande och påträngande minnen från de traumatiska upplevelserna kan också vara en tydlig utlösare till panikattacker.

Hur behandlas panikångest?

En typisk KBT-behandling börjar med en generell genomgång av hur ångest och panikattacker fungerar. Nästa steg är sedan att kartlägga vad som triggar just din

panikångest och hur denna ångest begränsar dig i ditt liv. Därefter är det dags att utforma en plan för hur du ska kunna komma tillbaka till ett normal fungerande liv igen genom att utmana de rädslor som begränsar dig. Om dina panikattacker beror på höga stressnivåer blir det en fråga om hur du kan ändra om i ditt liv för att få till en bättre balans mellan aktivitet och vila. Om panikattackerna i stället utlöses av kroppsliga förändringar (exempelvis ökad puls) blir utmaningen att lära kroppen att förändringarna inte är ett tecken på fara. Ibland utlöses panikattacker i stället av specifika situationer, exempelvis av att åka kollektivtrafik, och då är en del av behandlingen att träna på att hantera just dessa situationer.

Sammanfattning

Ångest är kroppens alarmsystem som går i gång när vi ställs inför hot och faror. När vi får en ångestreaktion förbereder sig kroppen på att fly eller slåss genom aktivering av tre olika system: det fysiologiska systemet, det mentala systemet och beteendesystemet. När de olika systemen aktiveras skapar det olika symtom – exempelvis tryck över bröstet, kvävningsskänslor och överklighetskänslor. Symtomen är i sig helt ofarliga, men kan lätt upplevas som mycket obehagliga, särskilt när vi inte förstår varför vi har dem. Det är vanligt att tolka symtom på ångest som tecken på att det är något akut fel på kroppen, exempelvis att en hjärtattack är på gång. Panikattacker kan ha stor påverkan på livskvaliteten, men det finns hjälp att få via kognitiv beteendeterapi.