



NORSK FORENING FOR
KOGNITIV TERAPI

Et treningsprogram ved panikklidelse*

* Fra *Trange rom og åpne plasser. Hjelp til mestring av angst, panikk og fobier*. Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug, 2012.

Det å få et panikkanfall er skremmende. Du opplever en intens frykt som kommer plutselig. Du føler deg overveldet, ute av stand til å kontrollere eller forutsi hva som skjer. Du har et sterkt ønske om å flykte eller søke hjelp. I notatet *Angst – en alarmreaksjon* står det om det som skjer. Det dreier seg om kroppens naturlige «alarmreaksjon», og om behovet for å få så mye energi så raskt som mulig når det er fare på ferde. Det som skjer under en slik alarmreaksjon, er ikke farlig. Det er en normal reaksjon, hvor ubehagelig vi enn opplever den. Kroppen arbeider faktisk som den skal når det er fare på ferde.

Når faren er stor, må vi kunne reagere raskere enn tanken. Hjernens alarmsystem tar imot faresignaler, for eksempel en truende bevegelse, og kan starte en følelsesmessig reaksjon raskere enn og uavhengig av vår bevissthet. Derfor reagerer vi ofte med hjertebank og økt blodtrykk før vi helt oppfatter hva som skjer. Vanligvis vil alarmreaksjonen forsvinne etter kort tid. Et panikkanfall er en «falsk» alarm, som opprettholdes og forsterkes av katastrofetanker, der reaksjonene i kroppen blir tolket som faresignaler. Den første fryktreaksjonen kan altså ofte ikke kontrolleres. Den kan komme automatisk i en situasjon der du føler deg utrygg. Men hvis du overvinner din angst for angsten, kan du raskt gjenvinne kontroll.

Hva som skjer i livet ditt

Mange utvikler panikk lidelse i en periode av livet hvor de opplever påkjenninger. Det kan dreie seg om sykdom, dødsfall og økonomiske problemer. Noen har også hatt vanskelige perioder tidligere i livet. Dette kan føre til at de reagerer særlig sterkt når de møter nye problemer. Hvis en ikke har nok støtte i omgivelsene, har problemer med å mestre belastningene eller vansker med å få gitt uttrykk for følelsene sine, blir påkjenningene desto større.

Har du dessuten en biologisk sårbarhet for å utvikle kraftige alarmreaksjoner, kan det, sammen med ytre påkjenninger, gi grunnlag for å utvikle en panikk lidelse. Men måten du tolker kroppsreaksjoner på, har trolig størst betydning.

Hvordan du opplever det

Det er ubehagelig å få sterk angst. Det er ikke rart om du frykter at det skal skje igjen. Angsten for angsten kan imidlertid bidra til å utløse eller forsterke den. Har du hatt en del panikkanfall, kan du utvikle en uheldig tendens til å «sjekke» etter om alt er som det bør være i kroppen din. Da vil du legge merke til små kroppslige fornemmelser som skjer hos alle mennesker, men som de fleste ikke registrerer. Du kan tro at disse ufarlige kroppsfornelemelsene varsler fare. Retter du oppmerksomheten mot en aktivitet i kroppen, kan det forsterke denne. Det kan føre til at kroppen reagerer sterkere, slik at du blir enda mer engstelig. Dette fortsetter i en spiral opp mot full panikk.

Du kan dessuten ha tanker om at noe som skjer i kroppen, er spesielt farlig. Høy puls kan innebære at du får et hjerteinfarkt. Pusteproblemer at du holder på å bli kvalt. Svimmelhet at du kommer til å besvime. Det å miste tyngden i beina kan oppleves som om du ikke vil greie å holde deg oppreist, at

du vil falle. En følelse av uvirkelighet eller ikke å være til stede kan for deg være et varsel om at du holder på å miste forstanden.

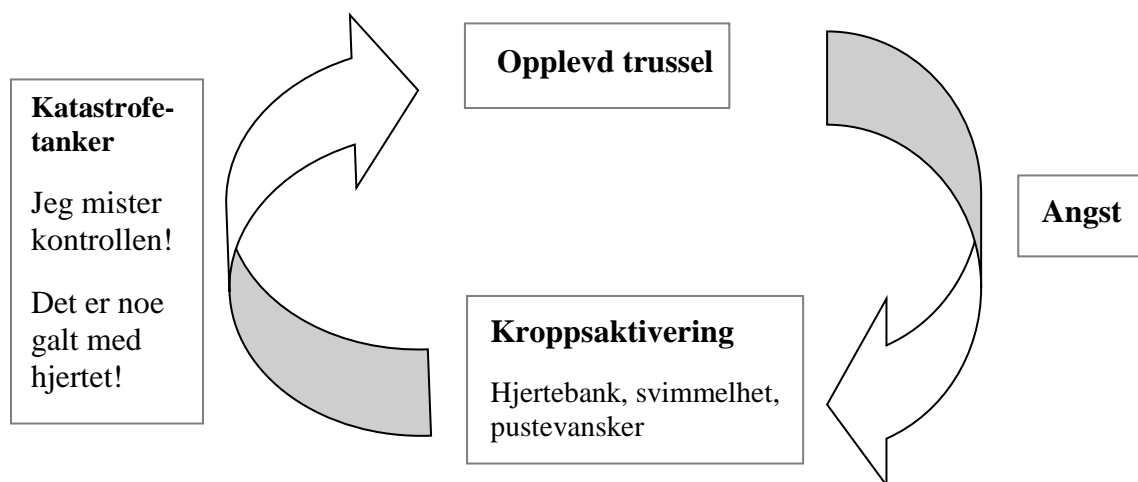
Sikringsstrategier forsterker problemene

Hvis du er særlig var for det som skjer i kroppen din, kan det være at du begynner å unngå bestemte aktiviteter. Om du er redd for å få hjerteinfarkt, vil du kanskje trimme mindre for å unngå hjertebank. Dermed får du heller ikke erfart at kroppslig aktivitet ikke innebærer risiko, og at det bare er bra at hjertet får litt trim av og til.

Når vi føler oss matte og svimle, pleier vi å sette oss ned eller holde fast ved noe. Hvis du blir svimmel som en del av et panikkanfall, er det like naturlig å sikre deg på denne måten. Problemet er at du kan tro at det var dette som hindret deg i å falle. Du får aldri avkrefte forestillingen om at å miste tyngden i beina eller å bli svimmel innebærer at du vil kollapse – at det eneste som skjer, er at du bare vil forbli ustø en stund. Dette er noe av forklaringen på at mange mennesker over år lever med frykten for å besvime eller falle sammen, uten at dette faktisk skjer med dem.

Andre eksempler på sikringsstrategier er å puste på bestemte måter, utføre bevegelser mer langsomt, spenne musklene, prøve å distrahere seg ved å tenke på noe annet, be om hjelp, finne fluktmuligheter, unngå å belaste kroppen og flykte fra eller unngå skremmende situasjoner.

Den onde sirkelen vi har beskrevet her kalles *panikksirkelen*, og på neste side har du en illustrasjon av denne.



Tren deg på å møte skremmende kroppsreaksjoner

For å få kontroll over panikken, kan det være lurt ikke å unngå aktiviteter som fører til fryktede kroppsreaksjoner, enten det dreier seg om pusteproblemer, kraftig hjertebank eller svimmelhet. Vi vil faktisk foreslå at du skal fremkalle disse symptomene med vilje gjennom et systematisk treningsprogram. Slik kan du bli kjent med kroppens reaksjoner, trene på å få økt kontroll over dem og bli vant til å tåle ubehaget uten å få panikk. Gjennom egen erfaring får du også anledning til å oppleve at disse symptomene er helt ufarlige.

Fremgangsmåten minner om eksponeringstrening, slik vi beskrev den i notatet *Mestring av angst – et treningsprogram*. Rådene som gis for trening i angstskapende situasjoner, for eksempel å ha en medhjelper i treningsopplegget, er også nyttige for eksponering for kroppslige symptomer på angst. I stedet for å eksponere deg for ytre situasjoner, som det å reise med buss, snakker vi her om en form for «indre» eksponering. Du konfronterer deg systematisk med signaler i kroppen som du har forbundet med panikkanfall. Samtidig lar du være å benytte sikringsstrategier som å holde deg fast, bevege deg langsomt, sette deg ned og spenne musklene dine.

Vi har sagt at det å utsette seg for sterk angst ikke er farlig. Hvis du imidlertid er gravid, har en hjertelidelse eller en annen sykdom, råder vi deg til å snakke med en lege. Er du uansett i tvil om dette kan være farlig, ta kontakt med en lege først.

Du kan lage et treningsprogram

Hvilke kroppsfunnelser synes du er skremmende? Er det hjertebank, pusteproblemer, kvalningsfunnelser, smerter i brystet, svimmelhet, skjelving, varme- og kuldetokter eller uvirkelighetsfølelse? Tenk på de siste gangene du har hatt sterk angst. Hva plaget deg mest da? Tenk på de dagene som kommer. Hvilke symptomer er du redd for å oppleve?

Vi vil anbefale at du skriver ned det du gjør under treningen. Først lager du en liste over hvilke symptomer det dreier seg om. Så skriver du ned hva du kan gjøre for å fremkalle hver enkelt kroppsopplevelse. La oss ta hjertebank som et eksempel. Hva er det som gjør at du får hjertebank? Du kan gå opp en lang trapp, ta en rask spasertur eller løpe på stedet i noen minutter. Du kan gjøre dette for alle symptomene du har på listen din – et etter et. Her følger noen forslag, men du finner sikkert frem til en rekke andre måter å få kroppsreaksjoner på.

Hva du kan gjøre

For å få økt *hertebank* og bli kortpustet kan du drive med mange former for fysisk aktivitet, fra lettere øvelser til hard trening. Du kan gå i trapper, bruke en ergometersykkel, løpe på stedet osv. Du kan bli svært *varm* hvis du sitter lenge i en badstue, eller tar et varmt bad med stengt dør, lukket vindu og med

ventilasjonsanlegget slått av.

- Du kan bli *svimmel* hvis du reiser deg hurtig opp. Du kan svinge deg rundt flere ganger, for eksempel mens du sitter i en svingstol. Du kan dreie rundt flere ganger i stående stilling midt i rommet.
- Du kan få *kvelningsfølelser* ved å holde hånden foran munnen din og puste «gjennom» den.
- Du kan fremkalle *skjelvinger* i kroppen hvis du spenner alle musklene dine så hardt du kan i ett minutt mens du sitter i en stol. Strammer du musklene ved ribbeina, vil du kjenne et *press i brystet* som du kanskje har forbundet med et mulig hjerteinfarkt. Press for brystet kan også oppnås ved å holde pusten i et halvt minutt.
- Du kan fremkalle *brystmerter* ved å fylle lungene med luft, for så å prøve å puste inn enda mer luft.
- Du kan fremprovosere *uvirkelighetsfølelse* ved å stirre i ett minutt på et lysstoffrør, i to minutter på speilbildet ditt eller i tre minutter på et punkt på veggen.
- Du kan få *synsforstyrrelser* hvis du ser inn i lyspære i noen sekunder, for så se på en åpen vegg.
- Hvis du drikker to eller tre kopper med sterk kaffe, kan du fremkalle *skjelving, indre kroppslig uro, varmebølger og svetting*.

Råd til treningen

Det er fint hvis du kan trene regelmessig. Har du en ”dårlig dag”, der du opplever risikoen for panikkanfall som høyere enn vanlig, rådes du likevel til å gjennomføre treningen.

Læringseffekten av øvelsene er da særlig stor. Det er viktig at du ikke benytter sikringsstrategier under treningen, og at du fortsetter med øvelsen etter at du opplever angst.

Systematisk nedtegning av erfaringer vil styrke treningseffekten. Du kan for eksempel skrive ned hvilke øvelse som ble foretatt; varighet; hvor sterk angsten var når den var på sitt toppunkt, på en skala fra 0–100; hva du fryktet kunne komme til å skje, og hvor mye du trodde på denne antagelsen før og etter øvelsen, for eksempel fra 0 til 100 prosent.

Du kan gjenta en treningsøkt helt til du ikke har særlig angst lenger. Jo mer du trener på en kroppsreaksjon, desto mer vil du venne deg til den. Ved en slik «indre» eksponering er det altså meningen at du skal oppleve ubehag, der du oppsøker angsten, men det vil ikke skje noe katastrofalt. Gjennom øvelsene vil du få demonstrert at dette er ufarlige reaksjoner som du kan kontrollere.