

Hjälp till självhjälp vid panikångest och effektiv behandling med hypnosterapi i Malmö

Innehåll

- Vad händer i kroppen vid en panikattack?
- Hur denna livräddande kamp- och flyktrespons kan bli ett problem
- Vanliga trosföreställningar som ger bränsle åt panikångest
- Hyperventilering är ett vanligt panikångest-symptom
- 7:11-andning – motsatsen till hyperventilering
- Fler sätt att minska den generella stressen och ångesten
- Hur du kan ta udden av en panikattack
- Desensibilisera panikångest med hypnosterapi
- Hypnosinspelningar mot panikångest



Vad händer i kroppen vid en panikattack?

För länge sedan var vår förmåga att få panikattacker mer livsavgörande än vad den är idag. Den förmågan räddade livet på oss när vi blev attackerade av vilda djur eller fiender. I ett sådant läge fanns det inte tid till att tänka på vad man skulle göra för att försvara sig. Det handlade om sekunder och kroppen behövde blixtnabbt kunna mobilisera alla sina resurser för att kunna kriga eller fly.

Denna kamp- och flyktrespons pumpade ut adrenalin i kroppen så att hjärtat slog snabbare, andningen blev mer effektiv, svettningen tilltog för bättre grepp och avkylning, musklerna fylldes med syrerikt blod och började skaka – redo för att slåss eller springa för livet. Kroppen reagerade kraftfullt och gav en styrka och uthållighet som man inte trodde var möjlig.

Tack och lov har vi kvar samma gamla kamp- och flyktreaktion än idag. Om vi går ut mitt i gatan utan att se oss för och en bil kommer emot oss i hög fart räddar panikattacken livet på oss. Den ser till så att vi hoppar åt sidan innan vi ens hinner börja fundera på vad vi ska göra i situationen. Att det inte bara var kroppens reflexer som engagerades kan vi känna efteråt när hjärtat fortsätter att bulta en stund och vi känner oss skakis.

Det är amygdala, två små mandelformade delar långt inne i hjärnan, i det limbiska systemet, som aktiverar denna omedvetna flykt- och kamprespons. När amygdala bedömer situationen som akut förbikopplas den medvetna delen av hjärnan. Därför upplevs responsen som att den "kommer från ingenstans".

Hur denna livräddande kamp- och flyktrespons kan bli ett problem

Fysisk och/eller psykisk utmattning orsakad av exempelvis för hög arbetsbelastning, för lite sömn, dåliga matvanor och/eller andra stressande faktorer såsom separation, sjukdom eller dödsfall i familjen kan, precis som ett överfall eller annan chockartad upplevelse, sätta igång kroppens alarmfunktion så att en panikattack utlöses. Hjärnan lär sig mycket snabbt och associerar upplevelsen av panikångest med den situation man befann sig i samtidigt som man hade panikattacken.

Om man till exempel satt på en buss när man hade sin första panikattack kan följden bli att man därefter är livrädd för att åka buss, eftersom man då förväntar sig att få en ny panikattack. På grund av förväntan och associationen mellan panikattacken och bussen är sannolikheten större att en ny panikattack skulle triggas om man var tvungen att åka buss igen. För säkerhets skull fungerar hjärnan dessutom så att den kopplar ihop olika situationer som är ungefär överensstämmande med varandra. Har man fått en panikattack på en buss kan man bli rädd för att även få det på ett tåg eller annat liknande transportmedel.

Har man en gång haft en panikångestattack är det alltså lätt att man blir "rädd för rädslan". Panikångesten livnar sig på rädslan för att få en ny panikattack (förväntansångest). Därför är ett viktigt första steg till att minska rädslan att läsa och begrunda texter som den här och andra vilka förklarar vad det är som egentligen händer i kroppen vid en kamp- och flyktreaktion.

Kamp- och flyktresponsen är din inbyggda livvakt vars jobb är att skydda dig från skada. Den måste finnas där, men blir den överförsiktig och överaktiv behöver du lära den att skilja mellan hotfulla och ofarliga situationer – mellan fiende och vän.

Vanliga trosföreställningar som ger bränsle åt panikångest

Det finns några vanliga trosföreställningar som ställer till det och förvärrar ångesten:

- **Har jag fått en hjärtattack?** Hjärtat är skapat för hårt arbete. När vi har hög puls under ett svettigt träningspass tycker vi inte att det är så konstigt att hjärtat pumpar hårt och snabbt. När vi är stilla och inte beredda på hjärtats plötsliga aktivitetshöjning vid panikångest är det dock lätt att bli skrämmd av den, men den är precis lika normal och ofarlig som när vi motionerar. Bröstmärtor under en panikattack är symptom som kommer av hyperventilering. Är du ändå orolig så konsultera en läkare.
- **Håller jag på att kvävas till döds?** Även om det känns obehagligt så är risken att kvävas i själva verket mindre under en ångestattack än annars, eftersom kroppen tar in mer syre. Andnöden som kan upplevas beror på att man hyperventilerar.
- **Har jag drabbats av en stroke?** Yrsel såväl som bröstmärtor under en panikattack är i detta fall en följd av hyperventilering, och har ingenting med stroke eller hjärtattack att göra. Prata med en läkare om du är orolig.
- **Kommer jag att svimma?** Att svimma är ingen bra överlevnadsstrategi i en akut situation, så sannolikheten att du svimmar under en panikattack är minimal. Yrsel är ett symptom som följer med hyperventilation.
- **Kommer jag att bli galen eller tappa kontrollen?** Om du hade varit på väg att bli galen hade du troligen inte tänkt tanken att du blir det. Kamp- och flyktresponsen är helt naturlig så nej, du blir inte galen. Kontrollen förflyttas under panikattacken från den medvetna delen av

hjärnan till den omedvetna, så saker och ting regleras fortfarande, men annorlunda. Så fort paniken har lagt sig återtar ditt medvetande kontrollen.

- **Jag känner mig svag. Kommer jag att falla eller inte orka röra mig?** Det kan upplevas som svaghet när armar och ben darrar, men i själva verket är du mycket starkare än annars eftersom dina stora muskelgrupper har försetts med syrerikt blod.
- **Kommer jag att skämma ut mig?** Ofta förväntar vi oss att andra i vår omgivning ska ta illa upp eller fördöma oss när vi beter oss annorlunda, men skulle vi fråga dem efteråt skulle det troligen visa sig att de inte alls gjorde det. Om de förstår att du har en panikattack, kan det vara så att de flesta snarare reagerar med empati? Om de inte förstår vad som händer med dig kanske de bara tycker att du verkar bekymrad och frånvarande ett tag innan du har återgått till ditt normala jag igen.

Hyperventilering är ett vanligt panikångest-symptom

Hyperventilering, d.v.s. överandning – att man andas med korta, snabba andetag, syftar till att kroppen ska få i sig mer syre så att musklerna får mer energi för kamp eller flykt. Hyperventilering kan vara ett symptom på panikattack samtidigt som det bidrar till attacken på grund av de ytterligare symptom som följer av den snabba andningen.

Hyperventilation kan bl.a. ge följande symptom: andnöd, yrsel, hjärklappning, bröstsmärta, muntorrhet, svårigheter att svälja, svettningar, darrningar, domningar och känsla av svaghet [1].

Det viktigaste att komma ihåg när det gäller hyperventilering är att även om det känns som att du får i dig för lite syre så får du i själva verket i dig för mycket syre.

När man anstränger kroppen behöver den mer syre och därför ökar andningstakten. Samtidigt bildas också mer koldioxid som man andas ut. Om man, som vid en panikattack, andas snabbt medan muskelaktiviteten fortfarande är låg andas man ut för mycket koldioxid i förhållande till den mängd som hinner bildas [2]. Vid för lite koldioxid kan kroppens celler inte ta upp den samtidigt ökade mängden syre i blodet. Detta gör att det känns som att man har för lite syre när man egentligen har för mycket.

7:11-andning – motsatsen till hyperventilering

När du slappnar av andas du mer med buken än bröstkorgen, och din utandning är längre än din inandning. Börjar du medvetet att andas på det här sättet när du är stressad och ångestfylld minskar automatiskt din stressnivå efter en stund. När utandningen är längre än inandningen stimuleras kroppens lugn-och-ro-system och din kropp har inget annat val än att börja slappna av [1].



Det kan ta några minuter innan stressnivån minskar märkbart, beroende på hur stressad du var innan du började andas på detta avslappnande sätt, men din kropp svarar på den förändrade andningen oavsett vad du tänker på. **Vad sägs om att uppleva detta just nu?**

Gör så här: Sitt ner och slut dina ögon en stund. Gör dig medveten om din andning och andas in samtidigt som du räknar till sju tyst för dig själv. Andas sedan ut medan du räknar till elva. Du kan stanna upp några sekunder i slutet av utandningen om det känns bekvämt för dig. Räkna så fort att du hinner räkna till sju under inandningen. Siffrorna är inte så viktiga som tidsförhållandet. Att t.ex. räkna till 3 på inandningen och till 5 på utandningen går därför också bra.

Det kan kännas lite svårt till en början, men om du regelbundet övar på att andas på det här sättet – 7:11-andning – minskar du din generella ångestnivå och även sannolikheten att få en ny panikattack. Efter en tid kanske du märker att du automatiskt börjar andas på det här avslappnande sättet om du känner dig stressad och orolig. Regelbunden avslappning motverkar produktionen av stresshormoner i kroppen så det blir faktiskt svårare att bygga upp panikångest.

Symptomet hyperventilation svarar mycket bra på den här andningstekniken. Om du praktiserar 7:11-andning dagligen blir det svårare att falla in i hyperventilering och på sätt förebygger du panikattacker. Tänk på att utöva 7:11-andning förebyggande, d.v.s. vid tillfällen då ångestnivån är relativt låg. Att mitt i en panikattack medvetet börja andas med långa utandningar kan fungera, men det är inte alltid så lätt och det kan ta tid ändå innan ångestnivån går ner. Under en pågående kamp- och flyktrespons är en annan strategi oftast mer effektiv – att acceptera och flyta med i det som sker i kroppen. ”Lättare sagt än gjort” tänker du kanske, men läs vidare till slutet av denna artikel så får du veta mer om hur det går till.

Fler sätt att minska den generella stressen och ångesten

Det finns flera bra och effektiva sätt att minska ner den generella stress- och ångestnivån. Ett sätt har vi redan nämnt: praktisera 7:11-andning. Att utöva någon annan lämplig form av avslappningsövning såsom självhypnos, meditation eller yoga fungerar också väldigt bra.

Även att motionera regelbundet minskar effektivt din generella stressnivå samtidigt som andningsmönstret normaliseras [1].



Finns det något konkret problem i din vardag som stressar dig, t.ex. att du har en konflikt eller ett ouppfyllt behov, behöver du också ta tag i och lösa det problemet för att stressnivån ska gå ner väsentligt. Att ta tag i och lösa ett sådant problem blir troligen lättare när du även motionerar och tränar på avslappning, för då ökar automatiskt ditt självförtroende och din kreativitet.

När det kommer till självhypnos kan du enkelt träna upp din förmåga till det genom att lyssna på en hypnosinspelning. På den här webbplatsen kan du [ladda ner en gratis hypnosinspelning – Lugn och medveten](#)

Hur du kan ta udden av en panikattack

Ovan beskrivna sätt att minska den generella ångesten minskar också frekvensen och omfattningen av panikattacker. För att verkligen komma åt och väsentligt minska rädslan för nya panikattacker kan du också behöva förändra ditt förhållningssätt till och bemötande av en kamp- och flyktreaktion. Istället för att hålla emot och på alla tänkbara sätt försöka undvika en attack, vilket tyvärr oftast bara bygger på ångesten tills det inte längre går att hålla emot, så kan du träna på att göra precis tvärtom. Jag vet genom mina klienters erfarenheter att detta är fullt möjligt. I stora drag går det till så här:

- **Observera ångesten.** Betrakta den utan att döma den vare sig som bra eller dålig. Kom ihåg att du är mer än din ångest.
- **Acceptera ångesten.** Om du kämpar emot, blir rädd eller arg eldar du på ångesten. Efter att ha läst den här artikeln vet du att en panikattack är en fullkomligt normal respons, även om den är obehaglig, så egentligen finns det ingenting att vara rädd för. Trots den intellektuella förståelsen av detta kan det förstås vara lättare sagt än gjort att ändå inte vara rädd för en ny panikattack. Parallellt med att du gör saker för att minska din generella stress och ångest är det dock fullt möjligt att träna på att flyta med en panikattack istället för att kämpa emot, och på så vis tar du så att säga udden av den (se vidare nedan).
- **Agera normalt.** Bete dig som vanligt i den mån du kan och fortsätt göra det du hade tänkt göra. Träna samtidigt på att observera och acceptera ångesten. Genom att stanna kvar i situationen hjälper du dig själv att desensibilisera panikresponsen genom att din hjärna lär sig att situationen som du befinner dig i, såväl som panikresponsen i sig, är ofarlig då ångestnivån alltid sjunker efter en stund.

Om du vågar lita på att en panikattack är ofarlig och att du kan ta udden av den genom att observera och acceptera din ångest, så kanske du redan idag kan börja träna på detta. Om du upplever att det är för svårt så kan du antingen boka tid hos mig (läs vidare under nästa rubrik) eller använda dig av ett självhjälpsprogram online som jag varmt kan rekommendera. Med sitt annorlunda angreppssätt och enkla, effektiva tekniker sägs programmet ha hjälpt över 70 000 personer världen över att bli fria från panikångest. Jag hoppas att du har överseende med den amerikanska försäljningsstilen, för enligt min erfarenhet fungerar verkligen det här programmet. Du finner det här:

hypnos.helahuma.se/lankar/panic-away

Desensibilisera panikångest med hypnosterapi

Om råden ovan inte hjälper dig hela vägen till att bli från panikångest kan hypnosterapi göra det. Om hjärnan har lärt sig att associera en viss situation med panik eller ångest kan "desensibilisering" behöva åstadkommas. Det betyder att man återför minnet av situationen till sitt normala, icke känsloladdade tillstånd.

Ibland kan detta åstadkommas med hjälp av en hypnosinspelning som du kan ladda ner från nätet eller beställa på CD. Det är ett snabbt och lättillgängligt sätt att till låg kostnad få tillgång till vad man skulle kunna kalla en förenklad form av hypnosterapi. Se vidare nedan under "Hypnosinspelningar mot panikångest".

Om du har svårare problem och en sådan inspelning inte hjälper dig hela vägen rekommenderar jag dig att istället boka tid hos en hypnosterapeut eller annan terapeut som vet hur man neutraliserar

laddade minnen. Kan du ta dig till Malmö är du varmt välkommen till [min mottagning för hypnosterapi](#)

En teknik som jag ofta använder med mina klienter går till så att du först slappnar av djupt och behagligt i hypnos och finner din inre, trygga plats. Därifrån betraktar du en bildskärm på vilken du snabbspolar filmen med ångestsituationen fram och tillbaka samtidigt som du är lugn och avslappnad, dissocierad från ångesten. På så sätt associeras minnet av situationen, och även liknande framtida situationer, effektivt med känslan av lugn istället för ångest.

Jag hjälper också mina klienter att kunna acceptera och flyta med i en panikattack istället för att vara rädd och spjärna emot. I grunden handlar det om vilket förhållningssätt man har till panikångesten. Tänk dig en person som åker berg-och-dalbana och känner sig upprymd och exalterad. Ungefär samma saker sker i kroppen vid detta positiva känslotillstånd som vid en panikattack. Skillnaden ligger i tolkningen av det som sker. Med "paradoxal intention" tar du udden av panikångesten – den förlorar sitt bränsle och därmed sin kraft (se även hypnos.helahuma.se/lankar/panic-away).

Hypnosinspelningar mot panikångest

På svenska finns inspelningen [Fri från panikångest och panikattacker](#) som hjälper dig att se panikattacker ur ett nytt perspektiv. Du vägleds in i en behaglig avslappning och får möjlighet att associera tidigare ångestfyllda situationer med den känsla av lugn som du befinner dig i medan du lyssnar.

En motsvarande inspelning på engelska som du kan ladda ner är [Stop Panic Attacks](#). Den ger dig också nya perspektiv på panikattacker, vägleder dig in i en skön avslappning och låter dig associera tidigare ångestsituationer med känslan av lugn.

Mycket inspiration till den här artikeln har hämtats från en onlinekurs skapad av företaget Uncommon Knowledge i Storbritannien [1]. De har även satt samman ett program på CD med vilket du ytterligare kan förebygga panikattacker. Om du lider av panikångest och förstår engelska någorlunda väl kan detta program också vara till hjälp för dig. Du finner CD:n med programmet här: [Panic Attack Prevention CD](#)



Referenser

[1] Tyrrell M (2001-2015), Free Panic Attacks Course, <http://www.panic-attacks.co.uk/> [2015-08-03].

[2] Sandin Wranger L (2012), Vad är hyperventilation? 1177 Vårdguiden, Västra Götaland, <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Stall-en-anonym-fraga/Fragor/Vad-ar-hyperventilation/> [2015-08-14]